



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**



**ESTRÉS ACADÉMICO EN TIEMPOS DE LA PANDEMIA COVID-**

**19 EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE LA**

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ IGNACIO**

**MIRANDA INA 91 JULIACA - 2021**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. MILAGROS ROSARIO LLANOS MAMANI**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD DE**

**CIENCIAS SOCIALES**

**PUNO – PERÚ**

**2023**



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**ESTRÉS ACADÉMICO EN TIEMPOS DE LA PANDEMIA COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES ANTES DEL CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ IGNACIO MIRANDA INA 91 JULIACA - 2021**

AUTOR

**MILAGROS ROSARIO LLANOS MAMANI**

RECuento DE PALABRAS

**17867 Words**

RECuento DE CARACTERES

**99167 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**90 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**2.3MB**

FECHA DE ENTREGA

**Dec 7, 2023 3:16 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Dec 7, 2023 3:18 PM GMT-5**

● **19% de similitud general**

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

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 15% Base de datos de trabajos entregados
- 6% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente

  
MSc. VALERIO LORENZO ARPASI  
DOCENTE DE LA - FECEDOC - UNA  
ESPECIALIDAD CC. SS.

  
Dr. JORGE A. ORTIZ DEL CARMO  
DOCENTE FECEDOC  
ESP. CIENCIAS SOCIALES



## DEDICATORIA

*A mis seres queridos por confiar en mí y darme siempre su apoyo.*

***Milagros Rosario Llanos Mamani***

*“No permitas que tu mente intimide a tu cuerpo haciéndole creer que debes llevar la carga de tus preocupaciones”.*

***Astrid Alauda***



## AGRADECIMIENTOS

*Mi agradecimiento a mi alma mater Universidad Nacional del Altiplano de Puno, que me permitió forjar mi carrera profesional en su prestigiado campus.*

*Mi gratitud a mis jurados:*

*Dr. Felipe Gutierrez Osco (presidente) por su sabiduría y valiosos aportes con el fin de la mejora de la tesis.*

*Dra. Lilia Maribel Angulo Mamani (Primer miembro) Profesional imbuido de una concepción del tema y que me orientó en el progreso del trabajo investigativo.*

*Dr. Fortunato Nuñez Rodríguez (Segundo miembro) por sus provechosos aportes a fin de prosperar el informe de la tesis.*

*Mi infinita gratitud a mi asesor Mg. Valerio Lorenzo Arpasi por su tiempo y las oportunas recomendaciones que sirvieron de mucho en la tesis.*

*Mi reconocimiento a mis docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación del Programa de Ciencias Sociales, que con mucha paciencia y afán nos transmitieron sus conocimientos que nos guiaron e impulsaron para ser forjadores de un futuro próspero.*

*Mi reconocimiento a mis compañeros de la promoción por su compañía durante el proceso de formación en nuestra carrera profesional, por los buenos momentos compartidos en el aula y fuera de él, me llevo gratos recuerdos de risas, juegos y aprendizajes.*



# ÍNDICE GENERAL

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTOS**

**ÍNDICE GENERAL**

**ÍNDICE DE FIGURAS**

**ÍNDICE DE TABLAS**

**ÍNDICE DE ACRÓNIMOS**

**RESUMEN ..... 11**

**ABSTRACT..... 12**

## **CAPÍTULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

**1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 14**

**1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA ..... 16**

1.2.1. Problema general ..... 16

1.2.2. Problemas específicos ..... 17

**1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN ..... 17**

**1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO ..... 17**

**1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 19**

1.5.1. Objetivo general ..... 19

1.5.2. Objetivos específicos..... 19

## **CAPÍTULO II**

### **REVISIÓN DE LA LITERATURA**

**2.1. ANTECEDENTES ..... 20**

2.1.1. Internacional..... 20



|  |           |
|--|-----------|
| 2.1.2. Nacionales .....                              | 23        |
| 2.1.3. Regional.....                                 | 27        |
| <b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>                      | <b>28</b> |
| 2.2.1. Estrés académico .....                        | 29        |
| 2.2.2. Estresores académicos .....                   | 29        |
| 2.2.3. Síntomas del estrés .....                     | 33        |
| 2.2.4. Estrategias de afrontamiento .....            | 35        |
| <b>2.3. MARCO CONCEPTUAL .....</b>                   | <b>38</b> |
| 2.3.1. Covid-19 .....                                | 38        |
| 2.3.2. Comportamental .....                          | 39        |
| 2.3.3. Pandemia .....                                | 39        |
| <b>CAPÍTULO III</b>                                  |           |
| <b>MATERIALES Y MÉTODOS</b>                          |           |
| <b>3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....</b>    | <b>40</b> |
| <b>3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO .....</b>    | <b>41</b> |
| <b>3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO .....</b> | <b>41</b> |
| 3.3.1. Técnica .....                                 | 41        |
| 3.3.2. Instrumento.....                              | 42        |
| <b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO .....</b>    | <b>43</b> |
| <b>3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO .....</b>                 | <b>44</b> |
| 3.5.1. Enfoque de investigación .....                | 44        |
| 3.5.2. Tipo descriptivo.....                         | 45        |
| 2.5.3. Diseño diagnóstico .....                      | 45        |
| <b>3.6. PROCEDIMIENTO.....</b>                       | <b>46</b> |
| <b>3.7. VARIABLES .....</b>                          | <b>47</b> |



**3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS ..... 47**

**CAPÍTULO IV**

**RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

**4.1. RESULTADOS..... 48**

4.1.1. Resultados del nivel del estrés académico en tiempos de la pandemia covid-19 ..... 48

4.1.2. Resultados sobre los estresores académicos..... 50

4.1.3. Resultados sobre la dimensión síntomas del estrés ..... 53

4.1.4. Resultados de la dimensión estrategias de afrontamiento ..... 56

**4.2. DISCUSIÓN ..... 59**

**V. CONCLUSIONES ..... 64**

**VI. RECOMENDACIONES..... 65**

**VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... 66**

**ANEXOS..... 77**

**Área:** Interdisciplinaridad en la dinámica educativa: Ciencias Sociales.

**Tema:** Estrés académico en tiempos de la pandemia covid-19.

**Fecha de sustentación:** 19 /12/2023



## ÍNDICE DE FIGURAS

|  |    |
|--|----|
| <b>Figura 1.</b> Mapa de la Región de Puno.....  | 41 |
| <b>Figura 2.</b> Nivel de estrés académico en tiempos de la pandemia covid-19 en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021..... | 49 |
| <b>Figura 3.</b> Dimensión 1 estresores académicos en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021.....                            | 51 |
| <b>Figura 4.</b> Dimensión 2 síntomas del estrés en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021.....                              | 54 |
| <b>Figura 5.</b> Dimensión 3 estrategias de afrontamiento en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021...                       | 57 |



## ÍNDICE DE TABLAS

|   |    |
|---|----|
| <b>Tabla 1.</b> Población estudiantil.....  | 43 |
| <b>Tabla 2.</b> Muestra .....   | 44 |
| <b>Tabla 3.</b> Operacionalización de la variable.....  | 47 |
| <b>Tabla 4.</b> Nivel del estrés académico en tiempos de la pandemia covid-19 en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021 ..... | 48 |
| <b>Tabla 5.</b> Dimensión 1 estresores académicos en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021.....                              | 50 |
| <b>Tabla 6.</b> Dimensión 2 síntomas del estrés en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021.....                                | 53 |
| <b>Tabla 7.</b> Dimensión 3 estrategias de afrontamiento en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021.....                       | 56 |



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

|                 |                                   |
|-----------------|-----------------------------------|
| <b>COVID 19</b> | : Corona Virus                    |
| <b>INA</b>      | : Instituto Nacional Agropecuario |
| <b>IE</b>       | : Institución Educativa           |
| <b>OG</b>       | : Objetivo general                |
| <b>OE</b>       | : Objetivos específicos           |
| <b>PG</b>       | : Pregunta general                |
| <b>PE</b>       | : Preguntas específicas           |



## RESUMEN

El trabajo de investigación titulado “Estrés académico en tiempos de la pandemia covid-19 en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca-2021”, se planteó con el propósito de determinar el nivel de estrés académico en tiempos de pandemia covid-19 de los estudiantes del cuarto grado. La metodología corresponde al enfoque de investigación cuantitativa cuyo diseño es diagnóstico de tipo descriptivo. Con una muestra conformada por 65 estudiantes, utilizándose para la recolección de datos el instrumento cuestionario y la técnica de la encuesta, obteniendo como resultados que 8 estudiantes 12% tienen un nivel bajo, 41 estudiantes 63% tienen un nivel medio y 16 estudiantes 25% tienen un nivel alto de estrés académico en tiempos de la pandemia covid-19. Finalmente se concluye que el nivel de estrés académico durante la pandemia se hizo presente en un nivel medio en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91.

**Palabras claves:** Académico, Covid-19, Estrés, Estudiantes.



## ABSTRACT

The research work "Academic stress in times of the covid-19 pandemic in fourth grade students of the Secondary Educational Institution José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca-2021", was proposed with the purpose of; determining the level of academic stress in times of covid-19 pandemic of fourth grade students. The methodology corresponds to the quantitative research approach whose design is diagnostic of descriptive type. With a sample of 65 students, using the questionnaire instrument and the survey technique for data collection, obtaining as results that 8 students 12% have a low level, 41 students 63% have a medium level and 16 students 25% have a high level of academic stress in times of the covid-19 pandemic. Finally, it is concluded that the level of academic stress during the pandemic was present at a medium level in fourth grade students of the José Ignacio Miranda INA 91 Secondary School.

**Keywords:** Academic, Covid-19, Stress, Students



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

En el ámbito educativo existe un factor desfavorable que se presenta en los estudiantes. El estrés académico es un proceso sistémico, adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta descriptivamente en tres momentos: primero, se le presenta al estudiante un conjunto de demandas en el ambiente escolar, las cuales son considerados estresantes según la propia valoración del estudiante, en segundo lugar, estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación de estrés), que se manifiesta como una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio), en tercer lugar este desequilibrio sistémico obliga al estudiante a tomar medidas de afrontamiento para restablecer el equilibrio sistémico (Barraza, 2008).

La investigación se situó en el contexto de la pandemia del corona virus en la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca 2021 donde los estudiantes empezaron a experimentar una nueva modalidad de enseñanza siendo este un factor para que el estrés académico se haga presente durante la pandemia, su brote se sintió más por factores denominados estresores entre ellos tenemos al mismo contexto de pandemia, sobre carga de tareas y los conflictos entre compañeros.

La metodología de investigación que presenta el estudio es de un enfoque cuantitativo, porque se utilizó la recolección de datos con base en la medición numérica y el análisis estadístico, siendo de tipo descriptivo ya que mediante la encuesta realizada se identificó el nivel de estrés que tienen los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca en tiempos de la pandemia covid-19.



En el marco teórico tenemos un amplio apoyo descriptivo acerca de nuestro problema planteado, concepciones de la variable, dimensiones e indicadores.

En tal sentido la investigación presenta los siguientes componentes.

El capítulo I constituye la introducción de la investigación, donde se presenta el planteamiento del problema, formulación del problema general y específicos, hipótesis general y específicas, justificación del estudio y objetivos de la investigación tanto general como específicos.

En el capítulo II se describe los fundamentos de la revisión de la literatura, englobados en el marco teórico y conceptual, los cuales están fundamentados por teorías que corroboran la investigación, presentando características, del estrés académico y sus estresores.

En el capítulo III comprende los materiales y el marco metodológico de la investigación basado en la ubicación geográfica del estudio el periodo de duración del estudio, la procedencia del material utilizado, población y muestra, diseño estadístico, procedimiento, variables y análisis de los resultados del informe de la investigación.

En el capítulo IV se presenta los resultados y discusión de la investigación, basado en la descripción del estrés académico y estresores que tienen los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca en tiempos de la pandemia covid-19, las referencias bibliográficas y los anexos cierran este informe.

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

A lo largo de los años, el estrés siempre ha existido en la vida humana de una u otra forma, sin embargo a fines del 2019 informaron por primera vez sobre la existencia



del corona virus en Wuhan China dándose posteriormente la emergencia sanitaria por la pandemia del corona virus este hecho provocó preocupación en la población en general y en el ámbito educativo se reflejó el estrés académico en los estudiantes debido a que las sesiones de aprendizaje se desarrollaron en entornos virtuales siendo esto algo nuevo para ellos.

Confirmándose mediante investigaciones la presencia de niveles altos y moderado de estrés académico a nivel internacional. AlAteeq et al. (2020) en su investigación realizada en Arabia Saudita exploró el nivel de estrés percibido entre los estudiantes durante el brote de la enfermedad por coronavirus y la suspensión de la enseñanza presencial. La muestra fue constituida por 367 estudiantes de ambos sexos (274 mujeres y 93 hombres), Se halló que el 55% de estudiantes presentaron un nivel de estrés moderado, un 30.2% estrés alto y un 14.7% estrés bajo. Por otro lado a nivel nacional en una investigación denominada, “Estrés académico en los estudiantes de cuarto año de secundaria de una institución educativa privada, San Isidro, 2021” los resultados fueron que el 50,9% de estudiantes presentaron un nivel de estrés académico moderado. Concluyendo que los estudiantes de cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” presentaron mayoritariamente un nivel de estrés académico moderado (Gómez , 2021). El estrés académico no siendo ajeno a nivel regional Quispe (2019) en su investigación realizada en la Institución Educativa Independencia Nacional de Puno Cuya muestra representativa se tomó del cuarto y quinto grado. Obteniendo como conclusión general que el nivel de estrés académico de los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria es alto se sustenta con el 72% de estudiantes que evidenciaron el nivel de estrés señalado.

En las investigaciones durante el contexto de la pandemia del ámbito internacional y nacional el estrés académico se encuentra en un nivel moderado sin embargo en el



ámbito regional el estrés se encuentra en un nivel alto entonces se evidencia que el contexto que se vive no afecta en todos los lugares con la misma magnitud.

La Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 de la Ciudad de Juliaca no fue ajeno a ello durante el contexto de la pandemia se sintió afectado siendo el estrés académico un factor posible que como consecuencia trajo inasistencias de su población estudiantil y en muchos casos deserción escolar.

De continuar la misma situación esto conllevaría a un severo problema de un estrés académico difícil de controlar y consecuentemente traería consigo muchas dificultades para tener una etapa de la secundaria tranquila y memorable para los estudiantes por ende no se podría tener un aprendizaje significativo, para evitar ello es fundamental la atención adecuada al estudiantado en general siendo parte de este proceso padres de familia e institución educativa a nivel integral.

Para tener un control sobre el problema se tiene que tener soporte profesional es por ello que es recomendable que tenga un psicólogo la Institución Educativa dentro del marco de la virtualidad.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan en tiempos de la pandemia covid-19 los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021?



### **1.2.2. Problemas específicos**

**PE1:** ¿Cuáles son los estresores académicos frecuentes en tiempos de la pandemia covid-19 en los estudiantes del cuarto grado?

**PE2:** ¿Qué síntomas del estrés presentaron con frecuencia en tiempos de la pandemia covid-19 los estudiantes del cuarto grado?

**PE3:** ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaron con frecuencia para el estrés académico en tiempos de la pandemia covid-19 los estudiantes del cuarto grado?

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

Los estudios de investigación de tipo descriptivo con diseño diagnóstico no requieren necesariamente una hipótesis por lo cual el trabajo de investigación no presenta una hipótesis.

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

En distintos tiempos de la existencia del hombre, desde el punto de la razón, empieza a ver situaciones retadoras y nuevas que obstruyen su mejora causando problemas en la persona donde se va haciendo presente el estrés como tal y este se presenta en varios campos de la vida humana como educación, salud, deporte, familia, etc. Sin embargo, en el ámbito educación es denominado estrés académico el cual se presenta fuertemente y más en el contexto de la emergencia sanitaria del corona virus siendo este un factor fuerte en cuanto al desarrollo factible del aprendizaje de los estudiantes.



A finales del año 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) anunció la aparición de un nuevo virus con altos niveles de contagio que avizoraba una de las pandemias mundiales de mayores proporciones. Generó en el último año afecciones a la población mundial en todos los ámbitos: salud, educación, economía y sociedad, pero es especialmente perjudicial para grupos de la población vulnerables por distintas condiciones psicológicas y de salud.

Para Escobar et al. (2018) el estrés académico ha atraído gradualmente la atención a los investigadores, la fijación de este término como parte del día a día del siglo XXI ha patentado su presencia en diferentes áreas de la vida ya que éste puede determinar en gran medida el desempeño académico y social de los educandos, el aprendizaje de los estudiantes puede verse obstaculizado por las exigencias académicas, el hecho de que las dificultades en el desarrollo y la adquisición de habilidades lleven a situaciones de fracaso y éxito, y esto incluye el ritmo de aprendizaje, la intensidad de la enseñanza, las exigencias de los docentes, los compañeros, puede cambiar la situación de los estudiantes en cuanto a su salud.

Es por ello el interés de investigar dicho tema ya que se verá el nivel de estrés académico en tiempos de la pandemia de los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 de la Ciudad de Juliaca.

La importancia de los resultados es considerable ya que esta investigación ampliará información respecto al estrés académico en tiempos de la enfermedad del corona virus, con los resultados se contribuirá a la toma de decisiones acertadas por los docentes ya que con el conocimiento sobre el nivel de estrés, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento frecuentes podrán plantear una solución siendo la Institución



Educativa en general los beneficiados. Así también esta investigación servirá como antecedente para futuras investigaciones.

Todo ello lográndose con una encuesta integrada recabándose información sobre los estresores, síntomas y las estrategias de afrontamiento del estrés académico que siente una parte de la población estudiantil a la que denominamos muestra siendo 65 estudiantes del cuarto grado quienes brindaron sus respuestas.

Por consiguiente, se pretende despertar el interés por las autoridades y docentes de la Institución Educativa para un mejor manejo de la enseñanza y aprendizaje de los estudiantes y evitar el entres académico y lograr un aprendizaje eficaz.

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

### **1.5.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de estrés académico en tiempos de pandemia covid-19 de los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

**OE1.** Reconocer los estresores frecuentes en tiempos de la pandemia covid-19 en los estudiantes del cuarto grado.

**OE2.** Reconocer los síntomas recurrentes del estrés académico, (físicas, psicológicas o comportamentales) en tiempos de la pandemia Covid-19 en los estudiantes del cuarto grado.

**OE3.** Reconocer las estrategias frecuentes para afrontar el estrés académico en tiempos de la pandemia Covid-19 de los estudiantes del cuarto grado.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LA LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1. Internacional

La investigación denominada “Estrés académico y desempeño de estudiantes de bachillerato durante la pandemia del COVID-19” tuvo como objetivo general establecer el impacto que los estresores académicos han tenido sobre el desempeño de estudiantes en la ciudad de Guayaquil Ecuador durante la pandemia del corona virus. El método utilizado fue de un enfoque cuantitativo de tipo no experimental con un diseño transversal. Cuya muestra fue de 600 estudiantes. Obteniendo como resultados que la pandemia ha producido que el estudiantado de la muestra esté con frecuente estrés. Llegando a la conclusión que dos de los estresores académicos son la intervención en clases el 63% y un 95% aseguro que sentían nervios cuando se le hacían interrogantes durante las sesiones de aprendizaje son los porcentajes que los estudiantes indicaron que los estresaba (Briceño, 2023).

En la investigación titulada nivel de estrés académico en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia durante el curso lectivo 2022, el objetivo principal fue determinar el nivel de estrés académico. Cuya metodología fue un enfoque cuantitativo con un diseño transversal de tipo descriptivo. Reflejándose posteriormente de la aplicación del instrumento que en la población estudiantil hay una fuerte concentración de estrés académico sobre todo por las exigencias que la IE plantea en cuanto a la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para realizarlas. Obteniendo como conclusión general que existe un nivel de estrés



académico elevado en los estudiantes representado por el 76.4% también se identificó los que los estresores más comunes son la sobre carga de tareas y tener tiempo limitado para hacer los trabajos asignados por otro lado los síntomas más recurrentes son la ansiedad y la fatiga, con una media de 4,43 y 4,17 respectivamente (Castro , 2022).

Morales-Mota et al. (2021) en su estudio tuvieron como objetivo explorar y analizar la posible presencia de síntomas de estrés académico, así como determinar su relación con la procrastinación académica en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19, el uso inapropiado del internet o la adicción a las redes sociales durante el confinamiento. Cuya metodología empleada fue de enfoque cuantitativo con diseño de tipo no experimental, de corte transversal y con alcances exploratorio-descriptivo y correlacional. Llegando a la conclusión que los estudiantes de secundaria, que formaron parte de esta muestra, presentan síntomas de estrés escolar; Por otro lado, se encontró una asociación significativa entre el fenómeno y los factores de uso inadecuado de Internet y las redes sociales, lo que pone de relieve el problema del manejo de los recursos tecnológicos como Internet y las redes sociales, así como la falta adaptativa de nuevos enfoques pedagógicos que se han desarrollado para la educación en línea; Sin embargo, a pesar de que eran esperados en base a la edad de los participantes, los resultados deben interpretarse con cautela, ya que la muestra para este estudio fue seleccionada en caso de emergencia sanitaria por problemas de salud ocasionados por el corona virus, por lo que no pueden ser generalizados.

Rojas et al. (2021) en su estudio tuvieron como objetivo general identificar experiencias emocionales negativas en estudiantes de tres comunas vulnerables de Región Metropolitana de Chile durante este periodo. Sus resultados fueron las



emociones más experimentadas fueron la soledad y el miedo. La menos frecuente fue el aburrimiento. Se encontraron cuatro tipos de experiencias emocionales: (1) la experiencia de soledad (7%); (2) la experiencia combinada de preocupación, miedo y soledad (35,4%); (3) la experiencia generalizada de emociones negativas (9,6%) y (4) la experiencia de baja emocionalidad negativa (48,1%). Llegando a la conclusión general de que los adolescentes chilenos tienen cuatro patrones de experiencias emocionales negativas durante el cierre de escuelas por la pandemia. Aproximadamente la mitad de los participantes en este estudio experimentaron tres de estas experiencias y podrían indicar la presencia o el inicio temprano de trastornos de salud mental en uno de cada dos adolescentes. Esta condición requiere mayor estudio, ya que constituye un grave problema de salud pública que podría empeorar con el tiempo si no se toman acciones oportunas, efectivas y de gran alcance.

La investigación titulada el estrés académico y el rendimiento académico en una muestra de adolescentes tuvo como objetivo determinar la relación que existe las variables en estudiantes de una Unidad Educativa Particular de Ambato Ecuador utilizando un enfoque empírico cuantitativo de alcance descriptivo correlacional y de corte transversal. Con una muestra de 154 estudiantes. Cuyos resultados obtenidos demuestran que existe la representación de estrés académico en niveles moderados, el análisis correlacional realizado, indica una relación baja negativa significativa entre las variables  $r$  de Pearson = -0,35. Llegando a la conclusión general de que la fundamentación teórica de las variables psicológicas a partir de la revisión teórica del estrés académico y el rendimiento académico en una muestra de adolescentes, permitió comprender de manera amplia aquellas demandas (estresores académicos) que el estudiante percibe como amenazantes los cuales, generan en él mismo



reacciones a nivel físico, psicológico y comportamental, en donde, afectan al estudiante dentro de su desempeño en el ámbito escolar. (Lasluisa, 2020)

### 2.1.2. Nacionales

Saldaña (2022) en su tesis tuvo como objetivo general determinar la relación entre la adaptación conductual y el estrés de pandemia en estudiantes de quinto grado de secundaria que realizan clases virtuales en una Institución Pública de Mazamari. Los resultados permitieron señalar la existencia de una correlación negativa ( $Rho = -.582, p < .01$ ) entre las variables adaptación conductual y estrés de pandemia. Llegando a la conclusión general que cuanto mayor es el estrés de la pandemia, menos probable es que las adaptaciones individuales y escolares, a diferencia de los factores familiares y sociales, se correlacionen positivamente; Cuanto mayor es el estrés de la pandemia, mayor es la adaptación familiar y social, debido a las diferencias en el apoyo emocional en los factores, ya que los estudiantes afrontan mejor el estrés en compañía de sus compañeros, sus personas cercanas, como sus padres, los suyos. hermanos. y amigos que les brindaron apoyo psicológico para enfrentar la nueva situación.

Zea (2021) en su tesis 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. Llegando a las siguientes conclusiones:

Se encontró una ligera ventaja en relación con el nivel general de estrés del aprendizaje. En el aspecto estresor predominó levedad del estrés de aprendizaje; en la dimensión síntoma predominó severidad moderada y frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento posición de predominio leve.



Quinta: A nivel general, los estudiantes hacen un uso moderado de las estrategias de afrontamiento; Las más frecuentes fueron “contar lo que le pasa a los demás”, “buscar apoyo en familiares y amigos”, “religión” y “jugar video juegos”.

Santamaría (2021) en su tesis tuvo como objetivo general determinar los factores asociados a depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de secundaria de la I. E. José Jacobo Cruz Villegas-Catacaos, durante la pandemia por COVID-19. Llegando a las conclusiones que:

2. El 30% de estudiantes pertenecían al 1° año de estudios, 7 de cada 10 reportaron tener regular carga académica y la mitad de estudiantes reportaron un buen rendimiento académico.

3. Del grupo de estudiantes 3 de cada 10 reportaron haber tenido algún familiar afectado por COVID-19, mientras que 4 de cada 10 reportaron haber tenido un familiar fallecido por la misma enfermedad.

6. Más del 30% presentó algún nivel de depresión, resaltando que 1 de cada 10 presentaron un nivel severo o muy severo.

El estudio de investigación titulada estrés académico y desregulación emocional en la procrastinación académica en adolescentes de una Institución Educativa de Lima Norte, 2021, tuvo como objetivo determinar la influencia del estrés académico y la desregulación emocional en la procrastinación académica. La metodología usada fue hipotético-deductivo de enfoque cuantitativo, nivel explicativo no experimental. Con una muestra de 162 estudiantes. Los resultados muestran que la mayor cantidad de participantes se ubican en el nivel medio para cada género, correspondiendo 52.3% y 45.5%. Las variables que mejor predicen la



procrastinación académica son los estresores ambientales, síntomas físicos y psicológicos, y, falta de claridad emocional (Tirado, 2021).

La investigación se contextualiza en un entorno nuevo para el aprendizaje y vivencia del estudiante . Según Castro et al. (2021):

En su estudio tuvieron como objetivo determinar la correlación de la confianza en sí mismo y el sentirse bien solo, como resiliencia y el estrés académico en alumnos de quinto grado de secundaria en aulas piloto de un colegio público en el contexto del covid, llegando a la conclusión: Que existe evidencia estadística que relaciona de modo inverso la resiliencia con sus dimensiones, confianza en sí mismo y sentirse bien solo con el estrés académico en el contexto del covid. Lo que significa que a mayor nivel de resiliencia habrá un menor nivel de estrés; por lo cual, se debe abarcar, desde la familia y el colegio cualidades resilientes a los estudiantes, como la fuerza interior confianza en sí mismo y la independencia y autonomía como el sentirse bien solo.

Linares (2020) en su tesis tuvo como objetivo general analizar las diferencias que existen respecto al nivel de estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020. En la investigación se llega a la conclusión general: No hubo diferencia en los niveles de estrés académico de los estudiantes de las dos instituciones. Ambos grupos experimentaron diferentes niveles de estrés académico que probablemente experimentarían en la escuela, y esto se reflejó en los diferentes síntomas y estilos de afrontamiento que mostraron al enfrentarlo. Obteniendo como conclusión específica 1 no hubo diferencia significativa entre los dos grupos de estudiantes, debido a que los factores estresores académicos funcionan de manera similar en forma e intensidad



en ambos grupos de estudiantes conclusión específica 5 que no existen diferencias significativas entre ambos grupos de estudiantes, con relación a las estrategias de afrontamiento al estrés académico es decir ambos grupos de estudiantes, carecen de una serie de herramientas o recursos para afrontar el estrés académico. En casos excepcionales, son asertivos, mantienen una actitud optimista ante estas situaciones estresantes, en otros pocos casos, se concentran y buscan información sobre mecanismos para afrontar estas situaciones de estrés académico; esto, sumado a la actual situación de emergencia que se vive, es decir, la pandemia; no es nada fácil el manejo de estas situaciones estresantes.

Condori y Castro (2020) en su investigación realizada en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Inmaculada Concepción, Arequipa 2020 tuvieron como objetivo general identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes. La metodología usada es de enfoque cuantitativo descriptivo y no experimental transversal. Cuya muestra fue de 110 estudiantes. Llegando a la conclusión general que el nivel de estrés académico en los estudiantes es severo con un 50%. Los estresores académicos más frecuentes que se presentan en los estudiantes, son: Sobrecarga de tareas con un 88.2% y Tiempo limitado con un 86.4%. Los síntomas más recurrentes, es la fatiga crónica con un 65.5%, en la subdimensión de síntomas psicológicos es sentimientos de depresión con un 70% y en la subdimensión de síntomas comportamentales es desgano para realizar las labores escolares con un 62.7%. Las estrategias de afrontamiento más empleadas por los estudiantes, son: Concentrarse en resolver la situación con un 86.4% y Habilidad asertiva con un 77.3%.

En su estudio estrés académico en los adolescentes durante la pandemia covid-19 de dos instituciones educativas de la Región Junín, 2020 tuvieron como



objetivo establecer las diferencias significativas en el nivel de estrés académico en los adolescentes durante la pandemia COVID-19 de dos Instituciones Educativas de la Región Junín, 2020. Llegando a la conclusión Palacios y Taipe (2020):

Se determinó que hay diferencias significativas en la dimensión percepción del estrés en los adolescentes durante la pandemia covid-19 siendo con mayor frecuencia en la I.E. Alfonso Ugarte donde se observa un nivel alto con el 34,5% de la muestra. Pero en la institución Ágora se observa que la mayor frecuencia es el nivel promedio con el 35,2%. Aplicando el estadígrafo de prueba U de Mann Whitney se tiene que  $(0,000 < 0,05)$  la que corrobora la diferencia. Asimismo, se determinó que existen diferencias significativas en la en la dimensión reacciones frente al estrés en los adolescentes durante la pandemia COVID-19 se observa que en la I.E. Alfonso Ugarte la mayor frecuencia es en el nivel promedio con el 45,3% de la muestra, Pero en la institución Ágora se observa que la mayor frecuencia se tiene en el nivel promedio con el 37,8%, Aplicando el estadígrafo de prueba U de Mann Whitney se tiene que  $(0,023 < 0,05)$  la que corrobora la diferencia. (p.64)

### **2.1.3. Regional**

La investigación tuvo como propósito establecer el nivel de estrés académico que se presenta en los estudiantes del centro de educación básica alternativa Ciclo avanzado del Colegio Glorioso San Carlos de la Ciudad de Puno durante el año académico 2022. Cuya metodología pertenece al enfoque cuantitativo de corte descriptivo cuyo diseño de investigación corresponde al no experimental-transaccional transversal. Teniendo como muestra a 70 estudiantes. Los resultados evidencian que existe alta frecuencia de estrés académico en los estudiantes, de 70 estudiantes 38 que representa el 54% padecen de estrés académico. Se concluye que



el nivel de estrés académico existente en los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa Ciclo Avanzado del Colegio Glorioso San Carlos es alto es decir que de 70 estudiantes 38 manifiestan que padecen de estrés y solo 14 señalan que no, en cuanto a los estresores de distintas características tal es castro

así que el 65% de adolescentes manifiestan haber experimentado situaciones que inquietaron su tranquilidad. Sin embargo, el 29 % expresa que nunca o rara vez se inquietaron ante situaciones estresantes (Canaza, 2023).

Quispe (2019) en su tesis tuvo como objetivo general analizar la relación que existe entre el nivel de estrés y la inteligencia lógico-matemática en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua de Puno – 2019. Llegando a la conclusión general que el 81.1 % de los estudiantes del colegio San Antonio de Padua de Puno presentaron niveles de estrés moderado, y las variables de estrés más comunes en los estudiantes de primero a quinto año de secundaria fueron: clima limitado para las tareas, evaluación de los docentes y tipo de trabajo requerido por el profesor en contraste a las respuestas físicas, psicológicas y conductuales que los estudiantes de secundaria de 1 a 5 grado experimentan típicamente cuando están ansiosos o nerviosos son: sentimientos de depresión y tristeza, dificultad para concentrarse, aumento o disminución de la ingesta de alimentos, ansiedad, tristeza o desesperación y una incapacidad para relajarse o calmarse.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

Representa el soporte teórico de la investigación donde se realizó una amplia recopilación de información tomando en cuenta a diversas fuentes bibliográficas que se citan:



### **2.2.1. Estrés académico**

La atención ante esta enfermedad tiene que ser adecuada conforme a la necesidad que presente el individuo ya que puede afectar física, emocional y psicológicamente. Berrio y Mazo (2011) definen al estrés académico como una respuesta desencadenada fisiológica, emocional, cognitiva y conductual a estímulos y eventos en el aprendizaje. En diferentes etapas de la vida humana el estrés puede surgir dependiendo de la situación que esté viviendo.

El estrés académico no solo daña la parte intelectual o psicológica si no también afecta a la parte física y en general al cuerpo del ser humano. Como consecuencia del estrés en la etapa escolar, al igual que otros tipos de estrés, se manifiestan síntomas físicos del individuo, como aumento del ritmo cardíaco, sudor y tensión muscular en brazos y piernas en otros casos dificultad para respirar, del sueño, cansancio crónico, dolor de cabeza y problemas digestivos en lo conductual fueron deterioro del rendimiento, tendencia a discutir, aislamiento, desgana, y algunos vicios como el tabaquismo, alcohol u otras formas de consumo, aumento o disminución de las sensaciones de apetito y sueño (Gutierrez y Amador, 2016). En los estudiantes las actividades académicas que se les deje sin moderar traen consigo no dormir, fatiga, problemas de alimentación, aislamiento que consecuentemente daña la salud de la persona.

### **2.2.2. Estresores académicos**

Los estresores con estímulos inducen respuestas biológicas y psicológicas, tanto estrés normal como disfuncional, y se convierten en enfermedad (Orlandini, 2012). Se presentan a menudo en el ser humano. La lenta adaptación favoreció a que los estresores hagan notar su presencia. Teniendo en cuenta a, Barraza (como se citó



en Berrio & Mazo, 2011) recopila los siguientes estresores presentes en el estrés académico: Competencia entre compañeros o grupos, sobrecarga de actividades para el estudiante y el tiempo limitado para completarlas, sensación de excesiva responsabilidad, el ambiente en el que se desarrolla, un físico desagradable, motivación casi nula, tareas, problemas o conflictos con los compañeros de trabajo, tipo de trabajo solicitado. Esta terminología de estresor tiene como base la causante de la incomodidad de un ser que se presentan en distintas formas y situaciones.

### **2.2.2.1. Contexto de la pandemia**

Desde el primer contagio por la enfermedad del corona virus la situación de la vida cotidiana fue cambiando con nuevos retos nuevas adaptaciones reestructurándose por completo. Ha tenido un impacto psicológico muy fuerte en la comunidad educativa y en la sociedad en general el cierre de instituciones educativas, el distanciamiento físico, la pérdida de seres queridos, desempleos y la ausencia de métodos regulares de enseñanza han creado tensión, presión y ansiedad, especialmente entre el personal docente, los estudiantes y sus familias Millán et al. (2020) para ello es recomendable buscar formas de aprendizaje según el estudiante teniendo apoyo de la comunidad educativa integrado por docentes, administrativos, padres de familia y quienes tengan un vínculo con IE. Cuero (2020) menciona que ante la imposición de estrictas medidas como la cuarentena ante un fenómeno desconocido que está sacudiendo al mundo, además de una gran responsabilidad por asumir la situación las noticias bombardean regularmente con noticias falsas e información maliciosa, donde se muestran imágenes de actos inhumanos se difunden en la televisión, radios y redes sociales, generando reacciones emocionales, creando una situación sin precedentes en la que existe un desequilibrio o disparidad importante entre las



necesidades externas e internas de una persona y sus recursos adaptativos . La situación que se vive por la pandemia covid-19 es causante de muchas insatisfacciones en distintos ámbitos, causante también de una nueva perspectiva de ver la vida la adaptación a un entorno virtual del colegio, trabajo y hasta salud es decir que se tiene que aprender a conllevar esta situación y afrontarla.

#### **2.2.2.2. Sobre carga de tareas**

Esto se intensifica más sobre situaciones o contextos de mayor presión en cualquier ámbito de desarrollo del ser humano. Arcos (2018) señala que es un error pedagógico y un daño importante para el alumno sobrecargado de trabajos escolares lo que conlleva a un desinterés por seguir con sus aprendizajes hace que baje su rendimiento, será grosero cuando haga mal una tarea o simplemente se acostumbre a ignorarlos todo lleva su tiempo para hacerlo bien. Si no se respeta este plazo, acarreamos inconsistencias en el proceso. Además, los estudiantes y sus familias no pueden permitir que la escuela desvíe su tiempo, necesitan otros espacios reales de vida, más allá del aula. Lo que conlleva a que necesita distractores para poder nivelar situaciones estresantes. Desde el punto de vista de, Martínez (2021) afirma que la tarea se utiliza como un recurso para fomentar el aprendizaje de los estudiantes; sin embargo, investigaciones recientes muestran que demasiada tarea puede afectar la salud mental de los educandos además señalan que muchos estudiantes consideran que el trabajo escolar es su principal fuente de estrés, de hecho, porque tienen que sacrificar muchas horas de sueño o juego para completar su trabajo escolar; Como resultado, suelen tener dificultad para conciliar el sueño, además de signos de agotamiento físico y mental. El docente tiene que buscar nuevas formas de enseñanza aprendizaje y no cargar de deberes al estudiante es un error



pedagógico que como consecuencia puede traer desinterés y causar el estrés académico dentro de ello el rol de los padres de familia es el constante acompañamiento y comprensión así sus hijos.

### **2.2.2.3. Conflictos entre compañeros**

Durante el transcurso de los años la competitividad siempre estuvo presente y en muchos casos para ser el primero/a se pasan por conflictos entre las personas que te rodean. Castro (2014) manifiesta que la sociedad actual fomenta el éxito a través de medios individuales y promueve la competencia, lo que prolonga la duración de los conflictos y situaciones violentas. La individualidad siempre se dará ya que la persona siempre busca beneficio propio entonces entra el conflicto de es ¿superación o antipatía?

El ambiente en el que se desarrolla el estudiante es muy importante tanto fuera y dentro de la institución educativa. Vizcarra, Rekalde, y Macaza (2018) mencionan que las causas del conflicto están relacionadas con el ambiente escolar, con la relación interpersonal y el contexto metodológico. Una convivencia sana es la que se busca sin embargo los conflictos durante la etapa escolar siempre se da para lo cual se debe buscar respuestas del porqué del conflicto y dar una solución.

Al estar en un entorno sin armonía con miramientos y conflictos teniendo en cuenta lo que le parezca a la sociedad es tener una vida de estudiante intranquila de esa forma el educando no podrá desarrollarse plenamente. Ceballos et al. (2016) indica que muchas herramientas institucionales para evitar el conflicto son creadas por actores como los profesores o el propio sistema escolar, lo que limita su comprensión.



Entonces, que esto sea una fuente de reflexión y que no importe el parecer de la sociedad si el estudiante destaca en una materia que no influya en la antipatía al contrario ayudarse entre compañeros.

### **2.2.3. Síntomas del estrés**

Son los mismos solo varían según la persona depende también de la situación en que se encuentre, la recurrencia con la que se presenta es incierta. Linares (2020) sostiene que los síntomas pueden entenderse como un conjunto de cambios y respuestas que son producto de situaciones repetidos que ocurren en el sujeto y se manifiestan por dentro y fuera en el sujeto, como aumento de la presión arterial y del ritmo cardíaco en alusión a lo planteado anteriormente, se entiende el estrés como un cúmulo de manifestaciones, que muchas veces no se corresponden con lo esperado por la persona o el entorno, y como resultado de condiciones repetitivas, una y otra vez, debilitando la voluntad el sujeto, creando un estado de agotamiento que le impide realizar sus actividades. González (2021) considera que los síntomas de estrés son: La inquietud, sensación de cansancio, irritabilidad, dolores de cabeza, fatiga, insomnio, aumento de apetito, pérdida de apetito, taquicardias, dolores de espalda, sudoración, falta de interés, náuseas, tensión en los músculos, preocupación en exceso. La intensidad en la que se manifiestan los síntomas puede variar de acuerdo a la persona, además que pueden no presentarse en todos los síntomas del estrés pueden ser constantes y repetitivos hecho que es indicador que algo no está bien se presentan en distintas formas tanto físicas, psicológicas y conductuales.

#### **2.2.3.1. Físicos**

Los síntomas físicos son más notables ya que la misma persona o las personas más cercanas a él o ella notaran el cambio que sufrió el asintomático.



Leal (2006) refiere que los síntomas son la boca seca, aumento de la frecuencia cardíaca, molestia estomacal, deseo frecuente de orinar, palmas de las manos sudorosas, dolor de espalda, tensión muscular que puede causar contracturas y dolor, mareos, problemas para respirar. Estos se pueden presentar de distinta forma en la persona en algunos con frecuencia en otros casos regularmente sin embargo no significa que sea algo leve por ende se debe de tratar.

### **2.2.3.2. Psicológicos**

La salud mental es fundamental en el ser humano es uno de los motores que hace que la persona se desarrolle integralmente y estos pueden ser muy afectados por el mismo estrés. Torrades (2007) menciona que se presentan síntomas como ansiedad, depresión, irritabilidad, autoestima baja, motivación nula, dificultades para concentrarse, distanciamiento emocional, sentimientos de frustración profesional y deseos de renunciar el trabajo, entre otras cosas. Todos los síntomas psicológicos se pueden presentar en cualquier etapa de la vida del ser humano respectivamente en una situación complicada para él/ella.

### **2.2.3.3. Comportamentales**

El comportamiento ya definido de la persona distingue a unos de otros este es afectado de alguna manera por vivencias dependiendo al individuo. Estos incluyen cambios que experimentamos en nuestro comportamiento como resultado de situaciones estresantes, fácilmente observables por otros, de los cuales podemos notar: La tendencia a discutir contacto frecuente con otros, necesidad de estar solo, autoaislamiento, uso de drogas, preferencia por actividades distintas al estudio, uso de somníferos (automedicación), dificultad para sentarse a estudiar, aumento en el consumo de café o tabaco, abandono



escolar, participación frecuente en giros poco saludables , tendencia a dejar de hacer, desgana o indiferencia, lo que normalmente se utiliza (Universidad de Chile, 2021). Siendo muy notorio en la persona por ello dentro de un centro educativo es labor fundamental ver estas situaciones en los estudiantes para poder ayudarlos y que la etapa escolar sea mejor.

#### **2.2.4. Estrategias de afrontamiento**

Muchas veces al encontrarse o enfrentarse a alguna situación complicada hace referencia de que no se podrá salir de ello sin embargo siempre habrá una solución para ello la clave está en que la persona busque estrategias para afrontar la situación. Forsythe y compas (1987) refieren que hay muchos tipos de estrategias de afrontamiento que una persona puede utilizar el uso de cualquiera de ellos depende en gran medida de la naturaleza de la persona bajo estrés y de las circunstancias en las que surge el estrés, por ejemplo, de una situación en la que se puede hacer algo constructivo. Estrategias de apoyo que se enfocan en la resolución de problemas y en situaciones donde la aceptación es la única opción, prefieren usar estrategias que se enfocan en las emociones. De acuerdo a, Pico (2019) indica que el afrontamiento del estrés se refiere a la naturaleza mutable de los esfuerzos cognitivos y conductuales realizados para gestionar necesidades externas o internas específicas que se sobreestiman para la persona. La manera de salir de cualquier situación retadora, dolorosa, nueva es enfrentándola o afrontarla y poder adaptarse al contexto que se esté viviendo.

##### **2.2.4.1. Adaptarse al nuevo entorno**

La manera de adaptación del ser humano es muy distinta de uno al otro en algunos se da de manera rápida y en algunos progresivamente cambios que



se van dando año tras año. Aguilar (2020) afirma que el nivel de ansiedad y estrés provocado por la pandemia y el confinamiento ha creado una serie de retos para los sistemas educativos, aprender en la era de una pandemia es prueba y error, sus resultados serán observables en el futuro que tienen que reinventar y repensar las formas de aprendizaje creadas a través de entornos virtuales. El tipo de aprendizaje que generan los espacios virtuales sigue siendo inestable si se considera que se inicia al finalizar el ciclo escolar, sin embargo, se puede notar que no se profundiza en los contenidos como se debe sin acompañar el desarrollo del proceso de aprendizaje las capacidades del estudiante, el uso de entornos virtuales no contribuye al fortalecimiento del aprendizaje por la falta de conocimientos operativos, la evaluación abierta, las actividades en grupo no pueden ser abiertas, algunos estudiantes no contaban con suficientes recursos económicos o un espacio de aprendizaje, no se buscaban soluciones para estudiantes sin acceso a Internet o dispositivos digitales, y la excesiva flexibilidad para la presentación de tareas comprometía la calidad del aprendizaje. Entonces, los nuevos entornos que hace referencia a nuevas situaciones de vivencia o cambios de rutina en la vida siempre el hombre que acepta estos nuevos cambios es capaz de afrontarlos y adaptarse a ellos sin embargo hay quienes se complican, aquellos que no aceptan vivir de una nueva forma fuera de lo común a lo que se estaba acostumbrados lo cual es causante de conflictos dentro de ellos mismos.

#### **2.2.4.2. Practicar deporte o actividades recreativas**

La actividad física es una alternativa para muchos problemas que pueda tener el ser humano. Mateo (2014) considera que el desarrollo de las actividades deportivas se concibe en función de dos aspectos, el personal y el educativo



donde ambos se complementan desde un punto de vista personal, las actividades recreativas son todas las que los sujetos eligen libremente para realizar en su tiempo libre con el fin de proporcionarles alegría y desarrollar su personalidad y ya desde un punto de vista educativo, las actividades de recreación son el principal medio de educación del tiempo libre para desarrollar conocimientos, habilidades, motivaciones, actitudes, comportamientos y valores relacionados con la vida mediante la educación de la libertad activa tiempo para que sea realizada adecuadamente, por los docentes recreativos, ejecutantes y demás personal relevante, según el contexto, consideramos necesario conocer las características, patrones y beneficios. La Organización Mundial de la Salud (2020) define la actividad física son los movimientos corporales generados por los músculos esqueléticos y el gasto de energía resultante, también es cualquier movimiento que pueda hacer un individuo, incluido el ocio, hacia y desde un lugar o como parte del trabajo. Ya sea que haga ejercicio moderado o vigoroso, su salud mejorará así también las más comunes incluyen caminar, andar en bicicleta, patear, hacer ejercicio y participar en actividades recreativas y juegos, todo ello se puede hacer en cualquier nivel de habilidad y es divertido para todos.

Entonces, la práctica de deporte o cualquier actividad física son considerados placenteras dependiendo a la actividad que se desarrolle en cuestión todas estas cumplen con la función de una actividad corporal siendo esta buena para el ser humano.

#### **2.2.4.3. Hábitos de estudio**

Los modos de estudio son muy distintos en cada ser. Cartagena (2008) considera que los hábitos de estudio son los métodos y estrategias que con



frecuencia suele usar el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso. Para la Universidad de Granada (2001) los hábitos de estudio son el mejor y más fuerte predictor del éxito académico, más que la inteligencia o la memoria lo que determina nuestros buenos resultados académicos es el tiempo que le dedicamos y la velocidad que dedicamos a nuestro trabajo durante nuestra educación secundaria y cuando vas a la universidad, no solo tienes más contenido y estándares más altos, sino que también tienes menos control externo, porque vives solo, ya es y porque el estilo pedagógico es diferente (menos exámenes y controles periódicos). Entonces son estrategias de afrontamiento para el desarrollo de una buena educación conllevándose al éxito académico para ello influye en el entorno donde se está y si esta contribuye o no a lo que se busca.

## **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

### **2.3.1. Covid-19**

Es un virus que surgió en el continente asiático en el país de China en Wuhan donde fue reportado por primera vez en el año 2019 extendiéndose a nivel mundial, los síntomas de esta enfermedad son muy similares a la gripe común sin embargo es muchísimo más fuerte siendo este causante de muchas muertes a nivel mundial el método de prevención aplicado en un inicio fue el uso de ropa impermeable, protector facial alcohol, cubre boca y mantener una higiene constante sobre el lavado de manos desinfección de los calzados.



### **2.3.2. Comportamental**

Este término es muy utilizado en la psicología ya que hace referencia a la conducta o proceder de una persona, en el contexto del estrés académico se presenta como cambios en su personalidad la agresividad y algunos vicios son complementarios a ello, como el tabaquismo y alcoholismo.

### **2.3.3. Pandemia**

Significa que se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y que afecta enormemente a un gran número de individuos, en el año 2020 en el país de Perú se dieron los primeros casos de la pandemia del corona virus afectando a todos los sectores sean trabajo, salud, educación entre otros no siendo ajenos a ello otros países de américa y demás continentes, existe ya vacunas contra esa enfermedad sin embargo esta no es curativa o preventiva si no complementaria al cuidado y precaución que se debe tener.



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El estudio se realizó en la Institución Educativa José Ignacio Miranda INA 91 ubicado en la Av. Mártires del 4 de noviembre N.º 1126 del distrito de Juliaca perteneciente al centro poblado Taparachi, Unidad de Gestión Educativa Local San Román.

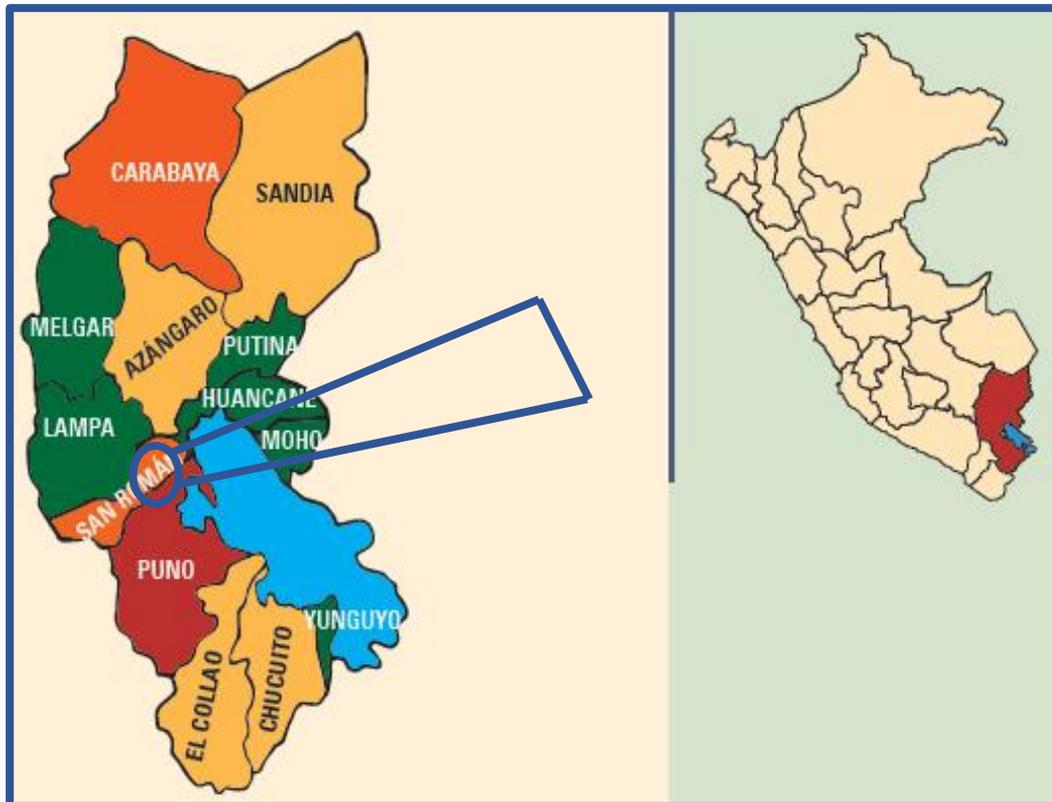
La ciudad de Juliaca conocida como “Ciudad de los vientos”, “Ciudad calcetera”, desde épocas de antaño fue y actualmente continúa siendo un eje principal de la Región de Puno donde la gran mayoría de personas se dedican al comercio.

Asimismo los estudiantes de Institución Educativa José Ignacio Miranda INA 91, en su mayoría comentan que en sus ratos libres ayudan a sus padres en diversas actividades comerciales a lo que la IE al ser técnico aporta mucho en conocimientos sobre cursos de mecánica, electrónica, industrias alimentarias, computación y agropecuaria estos son aprovechadas por los estudiantes para poder desenvolverse mejor en la sociedad y en un futuro no tener dificultades en ciertas circunstancias ya que se tendrá conocimientos base para afrontar situaciones retadoras o simplemente desenvolverse en lo que aprendieron durante 5 años en dichas áreas.

### 3.1.1. Ubicación

**Figura 1**

*Mapa de la Región de Puno.*



*Nota.* La figura muestra el mapa de provincia de San Román distrito de Juliaca se localiza a 3824 msnm. Fuente: Capital humano y social (s.f).

### 3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El estudio de investigación se realizó desde el mes de octubre del año 2021 con la elaboración del proyecto y ejecución del mismo, finalmente se culminó con la presentación del informe en el mes de diciembre del año 2023.

### 3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

#### 3.3.1. Técnica

Existen muchas técnicas de recolección de datos sin embargo se requiere uno específicamente según al problema a investigar.



### **3.3.1.1. Encuesta**

La encuesta es parte del procedimiento de una investigación debido a que nos facilita el recojo de información que se busca dentro de una muestra asimismo es una de las técnicas de investigación social más utilizada en el campo de la Sociología y de las Ciencias Sociales el cual ha trascendido el ámbito estricto de la investigación científica como método de investigación implica de forma coordinada varias técnicas específicas como es el diseño de la muestra (López y Fachelli, 2021). Por ello es favorable para un eficiente procesamiento de datos.

### **3.3.2. Instrumento**

El cuestionario , por definición es el instrumento que generalmente se utiliza para la recogida de datos durante el trabajo de campo de algunas investigaciones cuantitativas, esencialmente de las que se llevan con metodologías de encuestas en otras palabras se podría decir de que es una herramienta que permite al científico social formular un conjunto de interrogantes para que de esa manera pueda recoger información estructurada sobre una determinada muestra (Meneses, 2016). Por ello se utiliza el cuestionario para determinar distintas situaciones según a lo que se requiera este sugiere usarse con puntajes sumativos de tal forma que los resultados pueden ser usados como valores cuantitativos.

Dentro de la investigación el cuestionario está conformada por 41 ítems, por un sistema de calificación de cinco puntos: nunca/1, rara vez/2, algunas veces/3, casi siempre/4, siempre/5.

### 3.3.2.1. Confiabilidad y validez del instrumento

#### VARIABLE: Estrés Académico

El cuestionario del estrés académico en tiempos de la enfermedad del corona virus evidencia validez y confiabilidad adecuadas. La validez se logró a través del juicio expertos considerándose dos docentes universitarios quienes evidenciaron que el cuestionario es factible y aplicable mostrándose así en el anexo 3, este cuestionario es adaptado de Barraza (2018). La confiabilidad, se realizó a través de la escala de cronbach llegando al resultado  $\alpha = 0.99$  lo que indica que el instrumento es de excelente confiabilidad para su aplicación realizada en una prueba piloto con estudiantes en situación similar a la muestra.

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

Como población se tuvo a los estudiantes de la Institución Educativa José Ignacio Miranda INA 91 de la ciudad de Juliaca.

**Tabla 1**

*Población estudiantil*

| Total |     | 1° grado |    | 2° grado |    | 3° grado |    | 4° grado |    | 5° grado |    |
|-------|-----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|----|----------|----|
| M     | F   | M        | F  | M        | F  | M        | F  | M        | F  | M        | F  |
| 308   | 312 | 57       | 64 | 65       | 73 | 66       | 62 | 70       | 61 | 50       | 52 |

*Nota.* Datos tomados de Estadística de la calidad Educativa (2022).

La muestra se tomó como no probabilística por conveniencia constantes de 65 estudiantes varones y mujeres del cuarto grado conformado por las secciones a, b, c y d según las matrículas debería haber 102 estudiantes en 5to grado que son los estudiantes



de cuarto grado del año 2021 sin embargo los días que se realizó la encuesta en cada aula solo estuvieron la muestra mencionada como también puede evidenciarse en el anexo 5. Valderrama (2011) indica que: “En el muestreo no probabilístico puede haber clara influencia del investigador pues este selecciona la muestra atendiendo a razones de comodidad y según su criterio” (p.193). La elección de la muestra es según al investigador.

**Tabla 2**

*Muestra*

| Sección      | N° de estudiantes |
|--------------|-------------------|
| “A”          | 16                |
| “B”          | 19                |
| “C”          | 16                |
| “D”          | 14                |
| <b>TOTAL</b> | <b>65</b>         |

*Nota.* Datos tomados de la encuesta realizada en los estudiantes del cuarto grado de la IE José Ignacio Miranda INA 91.

### 3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

#### 3.5.1. Enfoque de investigación

El trabajo de investigación sobre estrés académico en tiempos de pandemia Covid-19 corresponde al enfoque cuantitativo, debido a que se utilizó la recolección de datos para dar respuestas a las preguntas planteados. En la investigación cuantitativa se recogen y analizan los datos numéricos sobre las variables Pita y Pértegas (2002). Esto se comprueba con la muestra aplicándose primero el instrumento.



### **3.5.2. Tipo descriptivo**

Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades y particularidades como también los perfiles de individuos, conjuntos de personas, comunidades y objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis, es por ello que únicamente se pretenden medir o recoger información de manera autónoma o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es mostrar cómo se relacionan éstas (Hernandez et al., 2014).

### **2.5.3. Diseño diagnóstico**

El objetivo de este diseño es indagar la incidencia y los valores en los que se manifiestan una o más variables de observación, las mismas que siempre estarán en una misma posición, es decir, no están en relación de interdependencia de ningún tipo, El procedimiento consiste en medir en un grupo de personas u objetos, situaciones, contextos, fenómenos, comunidades y así proporcionar su descripción, son por tanto estudios puramente descriptivos. La investigación diagnóstica está basada en la observación de actividades, comportamientos de los seres humanos con síntomas específicos para indagar qué es lo que les pasa donde con los resultados nos es posible plantear una alternativa del problema (International Online Education , 2023).

En este diseño queda claro que no existe la moción de manipular, ya que cada variable se trata unitariamente, no se vinculan las variables. En este caso no se tiene elementos de enlace, se trata de una investigación de tipo diagnóstica-descriptiva, por lo tanto, no se requiere hipótesis para ser probada, sino de un objetivo.



### Gráfico:

M → O

M = Muestra.

O= Observación de la variable.

## 3.6. PROCEDIMIENTO

### Técnicas para el procesamiento de datos

Las técnicas e instrumentos de investigación se determinaron en función de los objetivos planteados objetivo general como también para el primer, segundo y el tercer objetivo específico, para poder recoger datos se aplicó la técnica de la encuesta.

### Recopilación de información

La recopilación de datos se realizó, previo permiso del director de la IE., se solicitó los números telefónicos de los profesores a cargo del respectivo grado y secciones para la coordinación de los horarios donde se pueda aplicar el instrumento de investigación (cuestionario). Se procedió a clasificar las encuestas y fueron pasados al programa Excel 2019 posteriormente procesados para los respectivos resultados en el mismo.

### La elaboración de tablas y figuras

Se realizó mediante el programa Excel 2019 que nos permitió identificar la normalidad de nuestros datos, análisis de información según los resultados que se obtuvo, para su interpretación.

### 3.7. VARIABLES

**Tabla 3**

*Operacionalización de la variable*

| Variable                | Dimensiones         | Indicadores                  | Ítems             | Escala Valorativa           | Valoración de la variable |             |
|-------------------------|---------------------|------------------------------|-------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------|
| <b>ESTRÉS ACADÉMICO</b> | 1.1.                | Contexto de la pandemia.     | P1 y P2           | <b>N=</b> Nunca/1           | <b>Bajo</b>               |             |
|                         | Estrés              | Sobre carga de tareas.       | P3 a P10          | <b>R=</b>                   | 70 - 99                   |             |
|                         |                     |                              | P11 a 12          | Rara vez/2                  | <b>Medio</b>              |             |
|                         | académicos.         | Conflictos entre compañeros. | P13 a P17         | <b>AV=</b> Algunas veces/3  | 100 -129                  |             |
|                         |                     |                              | P18 a P22         | <b>CS=</b> Casi siempre/4   | <b>Alto</b>               |             |
|                         | 1.2.                | Físicos.                     | P23 a P25         | <b>S=</b> Siempre/5         | 130 - 158                 |             |
|                         | Síntomas del estrés | Psicológicos.                | Comportamentales. | Adaptarse al nuevo entorno. | P26 a P31                 |             |
|                         |                     |                              |                   |                             |                           |             |
|                         |                     | Hábitos de estudio.          | P40 y P41         |                             |                           |             |
|                         |                     |                              |                   |                             |                           | <b>2021</b> |

*Nota.* Elaboración propia.

### 3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

#### 3.8.1. Contrastación de la hipótesis

No hay una contrastación de las hipótesis por razón de que esta investigación es de tipo descriptivo y de diseño diagnóstico.



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presenta los resultados del trabajo de investigación cuya base son los objetivos trazados los mismo que fueron obtenidos a través de la encuesta aplicada a los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa José Ignacio Miranda INA 91 de la ciudad de Juliaca para la interpretación se consideró el porcentaje menor y mayor en la discusión se toma en cuenta el porcentaje significativo. Para recoger los datos se utilizó el instrumento cuestionario, el mismo que consistió en 41 ítems correspondientes a los indicadores de la variable con una muestra conformada por 65 estudiantes.

#### 4.1. RESULTADOS

##### 4.1.1. Resultados del nivel del estrés académico en tiempos de la pandemia covid-19

**Tabla 4**

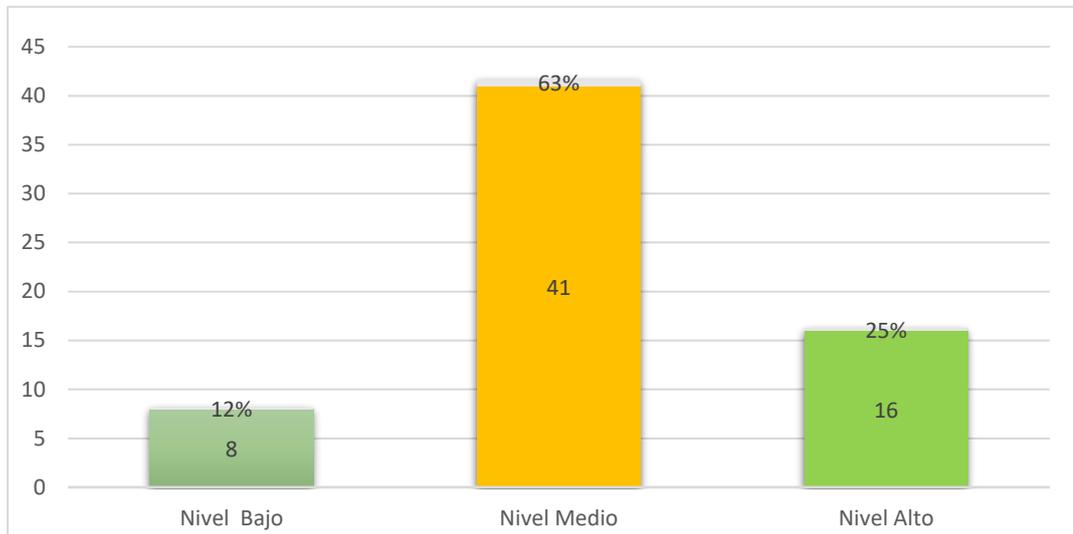
*Nivel del estrés académico en tiempos de la pandemia covid-19 en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021*

| Escala              | N° de estudiantes | Porcentaje % |
|---------------------|-------------------|--------------|
| Nivel Bajo 70-99    | 8                 | 12%          |
| Nivel Medio 100-129 | 41                | 63%          |
| Nivel Alto 130-158  | 16                | 25%          |
| Total               | 65                | 100%         |

*Nota.* Cuestionario del estrés académico en tiempos de la enfermedad del Corona Virus aplicado en estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa José Ignacio Miranda-Juliaca 2021.

## Figura 2

*Nivel de estrés académico en tiempos de la pandemia covid-19 en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021.*



*Nota.* Gráfico de barras Excel, tabla 2.

**Interpretación:** Como se observa en la tabla 3 y figura 2 sobre el nivel del estrés académico en tiempos de la pandemia covid 19 representan el nivel bajo 8 estudiantes (12%), nivel medio 41 estudiantes (63%) y el nivel alto 16 estudiantes (25%).

Entonces el estrés académico que percibe la muestra es en un nivel medio donde en su mayoría siendo 41 estudiantes se identifican con ello, por lo cual la situación amerita mayor observación y acompañamiento por los docentes y su entorno del estudiante apoyándolo en la mejora de sus aprendizajes y de esta manera bajar el nivel estresante que presentan teniendo en cuenta ello para nuevas oportunidades de llevar sesiones de aprendizaje virtuales. Berrio y Mazo (2011) consideran al estrés académico como una respuesta desencadenada fisiológica, emocional, cognitiva y conductual a estímulos y eventos en el aprendizaje.



#### 4.1.2. Resultados sobre los estresores académicos

**Tabla 5**

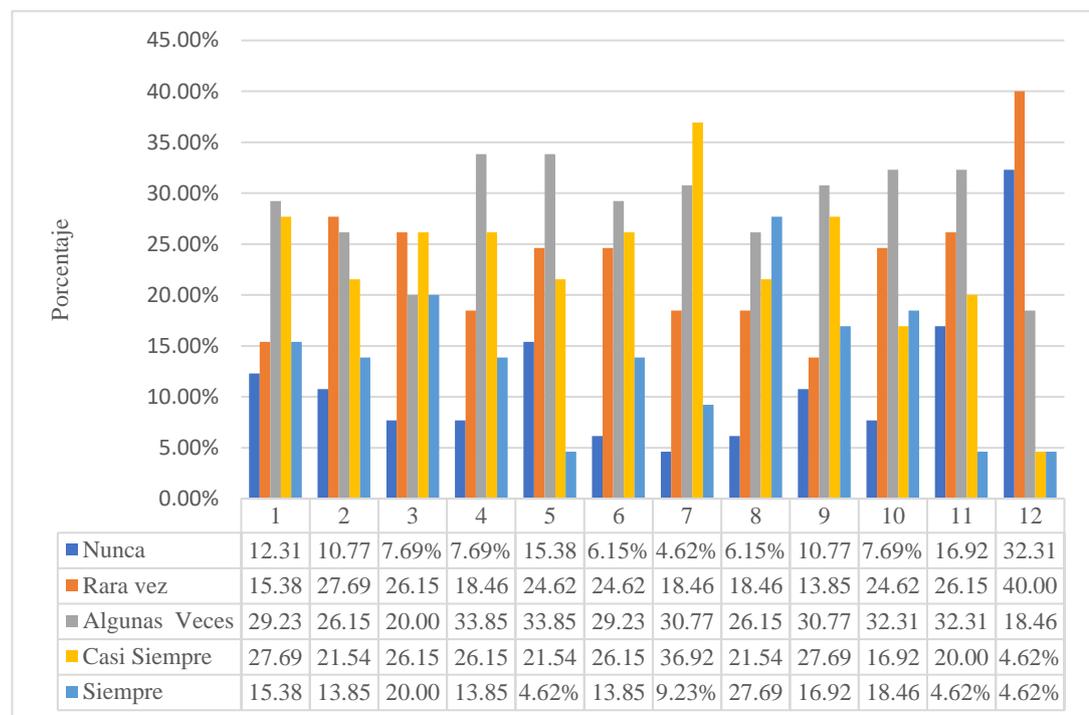
*Dimensión 1 estresores académicos en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021*

| Dimensión 1 estresores académicos   | N              | R  | AV | CS | S  |
|---|----------------|----|----|----|----|
| 1. El marco de la pandemia covid-19.  | 8              | 10 | 19 | 18 | 10 |
| 2. La presión y responsabilidad sobre la nueva modalidad de convivencia social.                                     | 7              | 18 | 17 | 14 | 9  |
| 3. La falta de información sobre los trabajos encargados.   | 5              | 17 | 13 | 17 | 13 |
| 4. Falta de comunicación con los profesores/as.   | 5              | 12 | 22 | 17 | 9  |
| 5. Mis profesores/as no estaban preparados/as para el manejo de la enseñanza en el contexto de la situación vivida. | 10             | 16 | 22 | 14 | 3  |
| 6. Las sesiones de aprendizaje eran aburridas.  | 4              | 16 | 19 | 17 | 9  |
| 7. Falta de comprensión de los temas que se abordan en la clase virtual.  | 3              | 12 | 20 | 24 | 6  |
| 8. Exceso de tareas y trabajos encargados.  | 4              | 12 | 17 | 14 | 18 |
| 9. Dificultades para la entrega de tareas por la baja conectividad a internet.                                      | 7              | 9  | 20 | 18 | 11 |
| 10. El tiempo de entrega de las tareas fueron muy cortas.   | 5              | 16 | 21 | 11 | 12 |
| 11. Favoritismo en cuestión de la participación tuya y la de tus compañeros.  | 11             | 17 | 21 | 13 | 3  |
| 12. Sentiste favoritismo por el docente en cuestión al género del estudiante.                                       | 21             | 26 | 12 | 3  | 3  |
| Total   | 65 estudiantes |    |    |    |    |

*Nota.* Elaboración propia según el cuestionario aplicado (2022).

**Figura 3**

*Dimensión 1 estresores académicos en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021.*



*Nota.* La figura muestra cifras sobre los estresores académicos de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE José Ignacio Miranda 2021. Fuente: Elaboración propia.

**Interpretación:** Se observa en la tabla 4 y figura 3 de los estresores académicos, el marco de la pandemia covid-19 el 29,23% de estudiantes respondieron que algunas veces los estreso esa situación. Con relación a la presión y responsabilidad sobre la nueva modalidad de convivencia social el 27,69% de estudiantes respondieron que rara vez fue una situación estresante. Con relación a la falta de información sobre los trabajos encargados el 26,15% de estudiantes rara vez fue estresante sin embargo el 26,15% de estudiantes indican que casi siempre fue estresante. Con respecto a la falta de comunicación con los profesores/as el 33,85 % de estudiantes a veces fue estresante. Con respecto a mis profesores/as no estaban



preparados/as para el manejo de la enseñanza en el contexto de la situación vivida el 33,85% de estudiantes algunas veces fue estresante. Con respecto a las sesiones de aprendizaje eran aburridas el 29,23% de estudiantes algunas veces fue estresante. Con respecto a la falta de comprensión de los temas que se abordan en la clase virtual el 36,92% de estudiantes casi siempre fue estresante. Con respecto al exceso de tareas y trabajos encargados 27, 69% estudiantes siempre fue estresante. Con respecto a dificultades para la entrega de tareas por la baja conectividad a internet el 30,77% de estudiantes algunas veces fue estresante. Con respecto al tiempo de entrega de las tareas fueron muy cortas el 32,31% estudiantes algunas veces fue estresante. Con respecto a el favoritismo en cuestión de la participación tuya y la de tus compañeros el 32,31% de estudiantes algunas veces fue estresante. Con respecto a sentiste favoritismo por el docente en cuestión al género del estudiante el 40,00% de estudiantes rara vez fue estresante.

Entonces el estresor menos recurrente es la “falta de comprensión de los temas que se abordan en la clase virtual” por lo tanto es indicativo de que el aprendizaje en las clases virtuales se desarrolló de buena manera, pero no en su totalidad ya que el estresor más recurrente es el “exceso de tareas y trabajos encargados” por lo cual la asignación excesiva de actividades durante el contexto de la pandemia hace que los estudiantes sientan mayor presión hecho por el cual es indicativo estresante. Los estresores con estímulos inducen respuestas biológicas y psicológicas, tanto estrés normal como disfuncional, y se convierten en enfermedad y se presentan a menudo en el ser humano (Orlandini, 2012).



#### 4.1.3. Resultados sobre la dimensión síntomas del estrés

**Tabla 6**

*Dimensión 2 síntomas del estrés en los estudiantes del cuarto grado de la Institución*

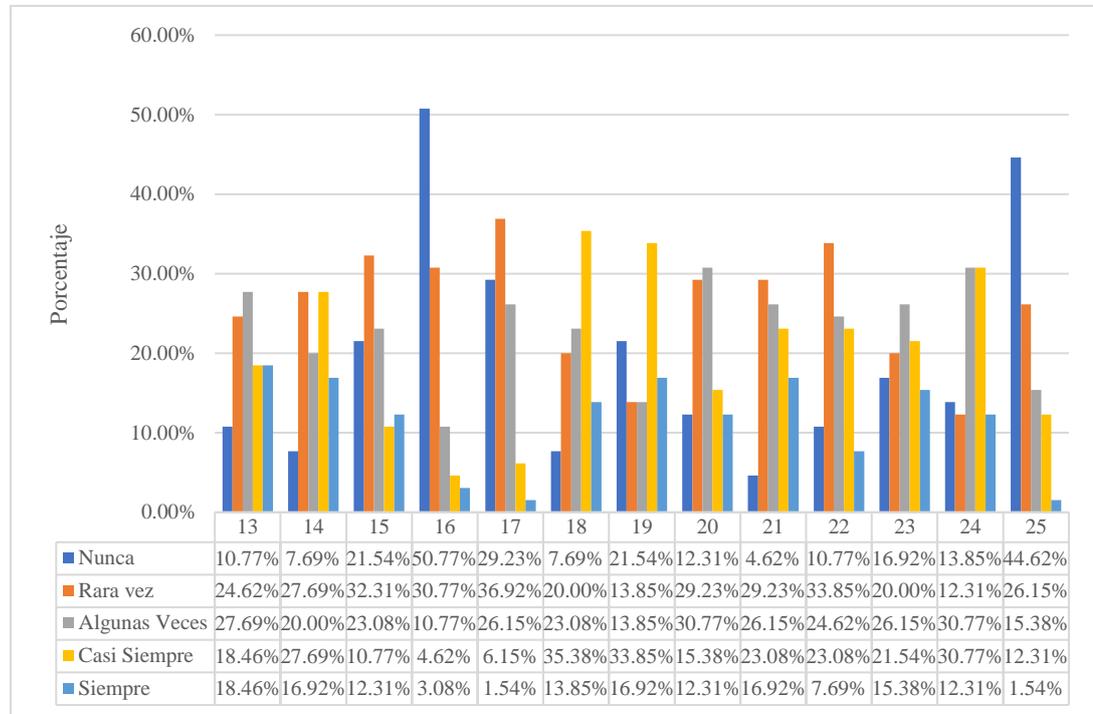
*Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021*

| Dimensión 2 síntomas del estrés                         | N              | R  | AV | CS | S  |
|---|----------------|----|----|----|----|
| 13. Sensación de sueño constante.                       | 7              | 16 | 18 | 12 | 12 |
| 14. Cansancio frecuente.                                | 5              | 18 | 13 | 18 | 11 |
| 15. Dolores de cabeza.                                  | 14             | 21 | 15 | 7  | 8  |
| 16. Problemas digestivos (vómitos, diarreas).           | 33             | 20 | 7  | 3  | 2  |
| 17. Rascarse constantemente cualquier parte del cuerpo. | 19             | 24 | 17 | 4  | 1  |
| 18. Ansiedad (no poder relajarse y estar tranquilo).    | 5              | 13 | 15 | 23 | 9  |
| 19. Depresión y sentimientos de tristeza.               | 14             | 9  | 9  | 22 | 11 |
| 20. Desesperación sin ver posibles soluciones.          | 8              | 19 | 20 | 10 | 8  |
| 21. Dificultad para poder concentrarte.                 | 3              | 19 | 17 | 15 | 11 |
| 22. Dificultad para la retención de información.        | 7              | 22 | 16 | 15 | 5  |
| 23. Poco interés de comunicación con los demás.         | 11             | 13 | 17 | 14 | 10 |
| 24. Pereza durante las clases.                          | 9              | 8  | 20 | 20 | 8  |
| 25. Inasistencias a las clases.                         | 29             | 17 | 10 | 8  | 1  |
| Total   | 65 estudiantes |    |    |    |    |

*Nota.* Elaboración propia según el cuestionario aplicado (2022).

**Figura 4**

*Dimensión 2 síntomas del estrés en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021.*



*Nota:* La figura muestra cifras sobre los síntomas del estrés académicos de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE José Ignacio Miranda 2021.

Fuente: Elaboración propia.

**Interpretación:** Como se observa en la tabla 5 y figura 4 en cuestión a los síntomas del estrés académico con respecto a la sensación de sueño constante el 27,69% de estudiantes algunas veces sintieron este síntoma. Con respecto a cansancio frecuente el 27,69% % de estudiantes casi siempre sintieron este síntoma y el 27,69% de estudiantes rara vez. Con respecto a dolores de cabeza el 32,31% de estudiantes rara vez sintieron este síntoma. Con respecto a problemas digestivos (vómitos, diarreas) el 50,77% de estudiantes nunca sintieron este síntoma. Con respecto a rascarse constantemente cualquier parte del cuerpo el 36,92% de estudiantes rara vez sintieron este síntoma. Con respecto a ansiedad (no poder



relajarse y estar tranquilo) el 35,38% de estudiantes casi siempre sintieron este síntoma. Con respecto a la depresión y sentimientos de tristeza el 33,85% de estudiantes casi siempre sintieron este síntoma. Con respecto a la desesperación sin ver posibles soluciones 30,77% de estudiantes algunas veces sintieron este síntoma. Con respecto a dificultad para poder concentrarte el 29,23% de estudiantes rara vez sintieron este síntoma. Con respecto a dificultad para la retención de información el 33,85% de estudiantes rara vez sintieron este síntoma. Con respecto al poco interés de comunicación con los demás el 26,15% de estudiantes algunas veces sintieron este síntoma. Con respecto a la pereza durante las clases el 30,77% de estudiantes algunas veces sintieron este síntoma y el 30,77% de estudiantes casi siempre sintieron este síntoma. Con respecto a las inasistencias a las clases el 44,62% de estudiantes nunca sintieron este síntoma.

Por lo tanto, el síntoma menos recurrente en los estudiantes del cuarto grado durante el contexto de la pandemia fue la “dificultad para poder concentrarse” que hace referencia a un síntoma psicológico y el síntoma más recurrente es la “sensación de sueño constante” que es un síntoma de reacción física. Linares (2020) sostiene que los síntomas pueden entenderse como un conjunto de cambios y respuestas que son producto de situaciones repetidas que ocurren en el sujeto y se manifiestan por dentro y fuera en el sujeto. Gonzales (2018) considera que los síntomas de estrés más recurrentes son: Cambios físicos, se presenta tensión muscular, manos frías o cansadas, insomnio, dolor de cabeza, fatiga, problemas de espalda o cuello, indigestión, respiración acelerada, dificultad para dormir, erupción cutánea, disfunción. Es por ello que los síntomas se dan en cada persona de diferente forma.

#### 4.1.4. Resultados de la dimensión estrategias de afrontamiento

**Tabla 7**

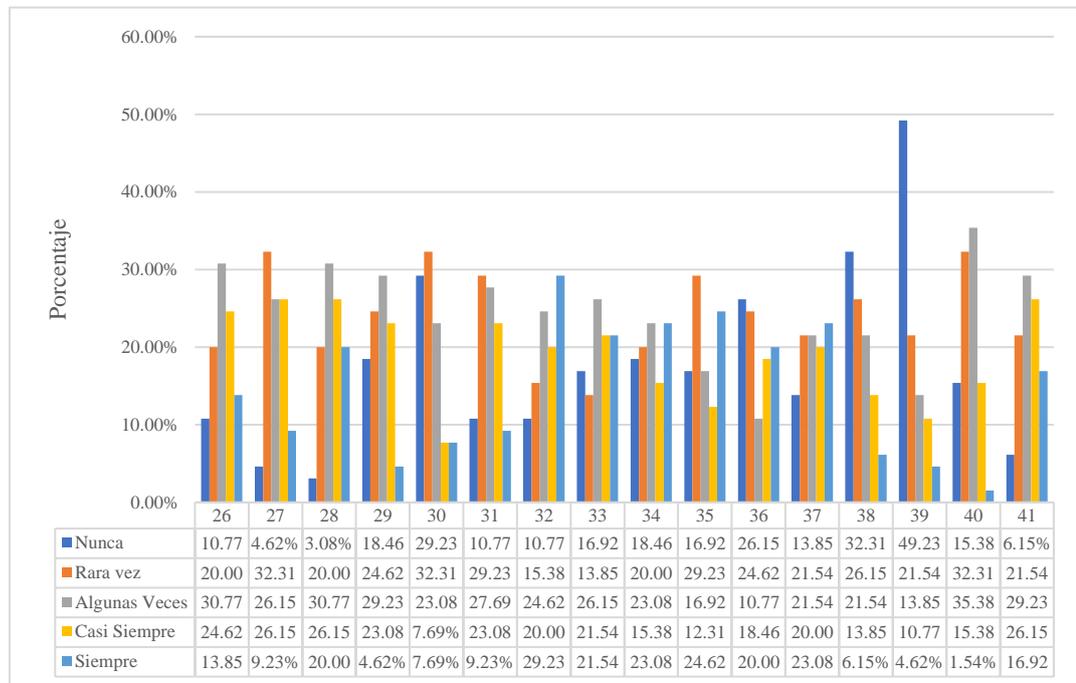
*Dimensión 3 estrategias de afrontamiento en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021*

| Dimensión 3 estrategias de afrontamiento   | N                     | R  | AV | CS | S  |
|--|-----------------------|----|----|----|----|
| 26. Te adaptaste rápidamente al nuevo entorno.                                     | 7                     | 13 | 20 | 16 | 9  |
| 27. Te adaptaste progresivamente al nuevo entorno del contexto de la pandemia.     | 3                     | 21 | 18 | 17 | 6  |
| 28. Tomaste la situación con mucha responsabilidad.                                | 2                     | 13 | 20 | 17 | 13 |
| 29. Tuviste alguna ventaja de la nueva modalidad de estudios.                      | 12                    | 16 | 19 | 15 | 3  |
| 30. Utilizaste la religión como un escudo de afrontación (asistencia a misas).     | 19                    | 21 | 15 | 5  | 5  |
| 31. Buscaste información sobre la situación para un mejor manejo de ello.          | 7                     | 19 | 18 | 15 | 6  |
| 32. Practicaste el deporte de vóley.   | 7                     | 10 | 16 | 13 | 19 |
| 33. Practicaste el deporte de fútbol.  | 11                    | 9  | 17 | 14 | 14 |
| 34. Practicaste el deporte de básquetbol.  | 12                    | 13 | 15 | 10 | 15 |
| 35. Realizaste actividades que te gusten hacer como baile.                         | 11                    | 19 | 11 | 8  | 16 |
| 36. Realizaste actividades que te gusten hacer como canto.                         | 17                    | 16 | 7  | 12 | 13 |
| 37. Realizaste actividades que te gusten hacer como música.                        | 9                     | 14 | 14 | 13 | 15 |
| 38. Salidas a parques con amigos/as.   | 21                    | 17 | 14 | 9  | 4  |
| 39. Salidas a piscinas.  | 32                    | 14 | 9  | 7  | 3  |
| 40. Aplicaste un tipo de hábito de estudio.  | 10                    | 21 | 23 | 10 | 1  |
| 41. Cumpliste un horario establecido para un buen manejo de las tareas pendientes. | 4                     | 14 | 19 | 17 | 11 |
| <b>Total</b>   | <b>65 estudiantes</b> |    |    |    |    |

*Nota.* Elaboración propia según el cuestionario aplicado (2022).

**Figura 5**

*Dimensión 3 estrategias de afrontamiento en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021.*



*Nota.* La figura muestra cifras sobre las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE José Ignacio Miranda 2021.

Fuente: Elaboración propia.

**Interpretación:** Como se observa en la tabla 6 y figura 5 de las estrategias de afrontamiento; te adaptaste rápidamente al nuevo entorno el 30,77% de estudiantes indican que algunas veces. Con respecto a, te adaptaste progresivamente al nuevo entorno del contexto de la pandemia el 32,31% de estudiantes rara vez. Con respecto a tomaste la situación con mucha responsabilidad el 30,77% de estudiantes algunas veces. Con respecto a tuviste alguna ventaja de la nueva modalidad de estudios el 29,23% de estudiantes algunas veces. Con respecto a utilizaste la religión como un escudo de afrontación (asistencia a misas) el 32,31% de estudiantes rara vez, buscaste información sobre la situación para un mejor manejo de ello el 29,23%



de estudiantes rara vez. Con respecto a practicaste el deporte de vóley el 29,23% de estudiantes siempre. Con respecto a practicaste el deporte de futsal el 26,15% de estudiantes algunas veces. Con respecto a practicaste el deporte de basquetbol el 23,08% de estudiantes algunas veces y el 23,08% de estudiantes siempre. Con respecto a realizaste actividades que te gusten hacer como baile el 29,23% de estudiantes rara vez. Con respecto a realizaste actividades que te gusten hacer como canto el 26,15% de estudiantes nunca. Con respecto a realizaste actividades que te gusten hacer como música el 23,08% de estudiantes siempre. Con respecto a salidas a parques con amigos/as el 32,31% de estudiantes nunca. Con respecto a salidas a piscinas el 49,23% de estudiantes nunca. Con respecto a aplicaste un tipo de hábito de estudio el 35,38% de estudiantes algunas veces. Con respecto a cumpliste un horario establecido para un buen manejo de las tareas pendientes 29,23% de estudiantes algunas veces.

Por lo tanto, la estrategia de afrontamiento menos recurrente en los estudiantes del cuarto grado durante el contexto de la pandemia es “tomaste la situación con mucha responsabilidad” que hace referencia a adaptarse al nuevo entorno los estudiantes no tomaron en cuenta esta estrategia ya que si no tomaron con responsabilidad la situación vivida estos corrían riesgos de contagio y la estrategia de afrontamiento más recurrente es “practicaste el deporte de vóley” que hace referencia a practicar deporte o actividades recreativas hecho por el cual que varones y mujeres utilizaron el deporte del vóley como una distracción. Pico (2019) indica que el afrontamiento del estrés se refiere a la naturaleza mutable de los esfuerzos cognitivos y conductuales realizados para gestionar necesidades externas o internas específicas que se sobreestiman para la persona. La manera de salir de



cualquier situación retadora, dolorosa, nueva es enfrentándola o afrontarla y poder adaptarse al contexto que se esté viviendo.

## 4.2. DISCUSIÓN

La investigación tuvo como objetivo general determinar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes durante el contexto de la pandemia covid-19. Lo que podemos indicar es que el nivel del estrés académico es medio representado por el 63%. Asimismo, el estudio concuerda con los resultados obtenidos por Quispe (2019) quien en su tesis tuvo como objetivo general analizar la relación que existe entre el nivel de estrés y la inteligencia lógico-matemática en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San Antonio de Padua de Puno – 2019. Concluyendo que el 81,1 % de los estudiantes del colegio San Antonio de Padua de Puno presentaron niveles de estrés moderado. En cambio, Palacios y Taipe (2020) tuvieron como objetivo establecer las diferencias significativas en el nivel de estrés académico en los adolescentes durante la pandemia COVID-19 de dos instituciones educativas de la región Junín, 2020 donde concluyen que en la I.E. Alfonso Ugarte se observa en el nivel alto con el 34,5% de la muestra. Sin embargo, en la segunda IE Institución Ágora se observa que la mayor frecuencia es el nivel promedio con el 35,2% teniendo relación con la investigación. Sin embargo (Canaza, 2023) tuvo como propósito establecer el nivel de estrés académico que se presenta en los estudiantes del centro de educación básica alternativa Ciclo avanzado del Colegio Glorioso San Carlos de la Ciudad de Puno durante el año académico 2022 concluyendo que el nivel de estrés académico existente en los estudiantes del Centro de Educación Básica Alternativa Ciclo Avanzado del Colegio Glorioso San Carlos es alto es decir que de 70 estudiantes 38 manifiestan que padecen de estrés y solo 14 señalan que no.



En la dimensión 1 de estresores académicos más frecuentes en los estudiantes es la falta de información sobre los trabajos encargados 26,15% casi siempre y siempre 20 %, el exceso de tareas y trabajos encargados representado por casi siempre 26,15% y siempre 27,69%, Condori y Castro (2020) presentan estresores similares en su investigación realizada en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Inmaculada Concepción, Arequipa 2020 donde los estresores académicos más frecuentes son: Sobrecarga de tareas con un 88,2% y tiempo limitado con un 86,4%. Para lo cual Castro (2022) obtiene conclusiones iguales a la de Condori y Castro (2020) a comparación del estudio existe solo una similitud, su investigación titulada nivel de estrés académico en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia durante el curso lectivo 2022, concluye que se indentifico que los estresores mas comunes son la sobre carga de tareas y tener tiempo limitado para hacer los trabajos asignados. Los estresores presentados de la investigación son distintos al de (Briceño, 2023) quien tuvo como objetivo establecer el impacto que los estresores académicos han tenido sobre el desempeño de estudiantes en la ciudad de Guayaquil Ecuador durante la pandemia del corona virus. Concluyendo que dos de los estresores académicos son 1 la intervención en clases el 63% de estudiantes indico que los estresaba y 2 un 95% aseguro que sentían nervios cuando se le hacían interrogantes durante las sesiones de aprendizaje.

En la dimensión 2 acerca de los síntomas del estrés académico más frecuentes en los estudiantes la sensación de sueño constante siempre 18,4% y casi siempre 18,4% cansancio frecuente casi siempre 27,6% y siempre 16,9% representan a los síntomas físicos, depresión y sentimientos de tristeza 33,85% casi siempre y siempre 16,92%, dificultad para poder concentrarte casi siempre 23,0% y siempre 16,9% representan a los síntomas psicológicos. Lo cual se asemeja con algunos síntomas en la muestra de Quispe



(2019) en contraste a las respuestas físicas, psicológicas y conductuales que los estudiantes de secundaria en los grados 1 a 5 experimentan típicamente cuando están ansiosos o nerviosos son: sentimientos de depresión y tristeza, dificultad para concentrarse, aumento o disminución de la ingesta de alimentos, ansiedad, tristeza o desesperación y una incapacidad para relajarse o calmarse. Por su parte Santamaría (2021) estudió los factores asociados del porqué de la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de secundaria I. E. José Jacobo Cruz Villegas-Catacaos, durante la pandemia por COVID-19. Llegando a la conclusión de que del grupo de estudiantes 3 de cada 10 reportaron haber tenido algún familiar afectado por corona virus, mientras que 4 de cada 10 reportaron haber tenido un familiar fallecido por la misma enfermedad, más del 30% presentó algún nivel de depresión, resaltando que 1 de cada 10 presentaron un nivel severo o muy severo. Sin embargo Morales-Mota et al. (2021) asocian a los síntomas académicos con la procrastinación académica en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. Concluyendo si presentan síntomas de estrés escolar a su vez se encontró una asociación significativa entre el fenómeno y los factores de uso inadecuado de Internet y las redes sociales, lo que pone de relieve el problema del manejo de los recursos tecnológicos como Internet y las redes sociales. Rojas et al. (2021) encuentra distintos resultados al de la investigación donde indica que las emociones más experimentadas fueron la soledad y el miedo. La menos frecuente fue el aburrimiento. Se encontraron cuatro tipos de experiencias emocionales: (1) la experiencia de soledad (7%); (2) la experiencia combinada de preocupación, miedo y soledad (35,4%); (3) la experiencia generalizada de emociones negativas (9,6%) y (4) la experiencia de baja emocionalidad negativa (48,1%). Llegando a la conclusión: Los adolescentes chilenos tienen cuatro patrones de experiencias emocionales negativas durante el cierre de escuelas por la pandemia. Esta condición requiere mayor estudio, ya



que constituye un grave problema de salud pública que podría empeorar con el tiempo si no se toman acciones oportunas efectivas y de gran alcance.

En cuanto a la dimensión 3 estrategias de afrontamiento las estrategias que aplicaron los estudiantes fueron, pertenecientes a la subdimensión practicar deporte o actividades recreativas donde se identificaron con realizaste actividades que te gusten hacer como el baile siempre 24,6% y casi siempre 12,3% y practicaste el deporte de vóley casi siempre 20% o siempre 29,23%. Muy contrarias a las obtenidas por Condori y castro (2020) en su investigación realizada en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Inmaculada Concepción, Arequipa 2020 donde concluye que las estrategias de afrontamiento más usadas por su muestra son concentrarse en resolver la situación con un 86,4% y Habilidad asertiva con un 77,3%. Asimismo, Zea (2021) encuentran distintas alternativas de afrontamiento sin relación a las halladas en el estudio, las estrategias más frecuentes fueron “contar lo que le pasa a los demás”, “buscar apoyo en familiares y amigos”, “religión” y “jugar video juegos”. De la misma forma las estrategias de afrontamiento por Saldaña (2022) son diferentes al estudio quien tuvo como objetivo general determinar la relación entre la adaptación conductual y el estrés de pandemia en estudiantes de quinto grado de secundaria que realizan clases virtuales en una Institución Pública de Mazamari. Llegando a la conclusión: los estudiantes afrontan mejor el estrés en compañía de sus compañeros, sus personas cercanas, como sus padres, los suyos. Hermanos y amigos que les brindaron apoyo psicológico para enfrentar la nueva situación. La investigación se contextualiza en un entorno nuevo para el aprendizaje y vivencia del estudiante adolescente.



Por lo cual en las tres dimensiones se presentan distintos resultados de los investigadores y alguna similitud a pesar de que se compartió el mismo contexto de la pandemia lo que re afirma es que las muestras en general no piensan ni actúa igual.

Se sugiere a los futuros investigadores con relación al tema hagan investigaciones experimentales con plan de mejora frente a estas situaciones para comprobar y solucionar de alguna forma el problema.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** El nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa José Ignacio miranda INA 91 de la ciudad de Juliaca se encuentran en un nivel medio representado por un 63% de la muestra esto indica que el contexto de la pandemia no afecto en su totalidad a los estudiantes siendo un buen indicativo.

**SEGUNDA:** Los estresores académicos con mayor frecuencia en los estudiantes son dos con los cuales se identifican; la falta de información sobre los trabajos encargados y el exceso de tareas y trabajos encargados por ello se deduce que las clases virtuales no fueron provechosas en su totalidad ya que hubo situaciones estresantes por lo cual un factor resaltante es la falta de comunicación y actividades excesivas las cuales influyeron en los estresores.

**TERCERA:** Los estudiantes presentan síntomas físicos y psicológicos con más frecuencia los cuales representan la subdimensión síntomas físicos la sensación de sueño constante y cansancio frecuente por otro lado los síntomas psicológicos frecuentes son la depresión y sentimientos de tristeza y dificultad para poder concentrarte esto debido a situación del contexto de la pandemia en un entorno de aprendizaje virtual.

**CUARTA:** Las estrategias que aplicaron los estudiantes fueron de la subdimensión practicar deporte o actividades recreativas donde se identificaron con realizaste actividades que te gusten hacer como el baile y practicaste el deporte de vóley, es decir la habilidad psicomotriz la desarrollaron más durante la pandemia siendo un escudo de afrontamiento que utilizaron.



## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** El centro educativo debe contar con un experto en la psicología no solo en la presencialidad si no también en la virtualidad para que el nivel medio que presentan los estudiantes disminuya a bajo para que en el futuro no sea un problema y el estudiante pueda desarrollarse a plenitud con las clases virtuales que continúan siendo una opción de estudio.

**SEGUNDA:** Los docentes de la institución educativa deberían ser orientados aún más en el aspecto de cómo interactuar en las aulas virtuales con los estudiantes el equilibrio que este debería tener con las horas de interacción de las actividades de aprendizaje y trabajos que se les asignen a los estudiantes.

**TERCERA:** Charlas a los docentes en cuanto a la psicología del adolescente para poder afrontar situaciones conflictivas y tener motivación de continuar y que durante las clases virtuales la experiencia de aprendizaje pueda ser con cámara activada por lo menos en dos sesiones por semana es una opción adecuada para poder observar al estudiante.

**CUARTA:** Se debe implementar actividades culturales incentivados por los docentes que cumplan con los criterios de sanidad establecidos dependiendo al contexto en el que se vive.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Gordon, F. D. (2020). Del aprendizaje en escenarios presenciales al aprendizaje virtual en tiempos de pandemia. *Revista digital*, 46(3), 213-223. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052020000300213>
- AlAteeq, S. A. (2020). Estrés percibido entre estudiantes en aulas virtuales durante el brote de COVID-19 en Arabia Saudita. *Revista de Ciencias Medicas de la Universidad de Taibah*, 15, 5. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2020.07.004>
- Arcos, A. (20 de Febrero de 2018). “Un estudiante sobrecargado está más cerca del desinterés y del bajo rendimiento”. Obtenido de <https://www.magisnet.com/2018/02/a%C2%80%C2%9Cun-estudiante-sobrecargado-esta-mas-cerca-del-desinteras-y-del-bajo-rendimientoa%C2%80%C2%9D/>
- Barraza M., A. (2018). *Inventario sisco sv-21. Inventario SIStémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico*. México. Obtenido de <http://upd.edu.mx/Piloto/PDF/Libros/Estres.pdf>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. Obtenido de Avances en Psicología Latinoamericana: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 79. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>



- Briceño, C. (2023). Estrés académico y desempeño de estudiantes de bachillerato durante la pandemia del CO-VID-19. *Revista Académica CUNZAC*, 6(1), 6-14.  
doi:<https://doi.org/10.46780/cunzac.v6i1.88>
- Canaza, E. (2023). Estrés académico en estudiantes del centro de educación básica alternativa del colegio Glorioso San Carlos de la Ciudad de Puno. (*Tesis de Segunda Especialidad*). Obtenido de <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19402>
- Cartagena, M. (2008). RELACIÓN ENTRE LA AUTOEFICACIA Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR Y LOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN ALUMNOS DE SECUNDARIA. *Revista iberoamericana sobre calidad, eficiencia y cambio en Educación*, 6(3). Obtenido de <http://www.rinace.net/arts/vol6num3/art3.pdf>
- Castro Huamani, D., Castro Huamani, V., Taipe Florez, F., & Castro Huamani, S. (2021). Revista peruana de investigación e innovación educativa. *Estrés y resiliencia en el contexto del COVID-19, en estudiantes de educación secundaria*, 1(3).  
doi:<https://doi.org/10.15381/rpiiedu.v1i3.20893>
- Castro, N. (2014). Factores determinantes en conductas disruptivas y su incidencia en el aprendizaje y en las relaciones interpersonales en los estudiantes de la unidad educativa Pedro Vicente Maldonado de la parroquia Pimocha, canton Babahoyo, provincia Los Ríos. (*Tesis de Maestría*). Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/2215/Tesis.%20Narcisa%2020214.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



- Castro, R. (2022). Nivel de estrés académico en la población estudiantil del Colegio Técnico Profesional de Heredia durante el curso lectivo 2022. (*Tesis de Licenciatura*). Obtenido de <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/25791>
- Ceballos, E., Rodríguez , B., Correa, A., & Rodríguez , J. (2016). La evaluación situacional de os conflictos: Construcción y análisis del cuestionario de estrategias y metas de resolución de conflictos escolares. *Educación del siglo XXI, 19(2)*. Madrid. doi:doi: 10.5944/educXX1.13943
- Condori, Nilo, A., & Castro Yampi, N. (2020). Estres académico en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción 2020. (*Tesis de Bachillerato*). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/11949>
- Cruces Flores, F., & Surco Quispe, G. (2021). Estrés académico y estilo de vida durante la pandemia del covid-19, en estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa Particular "Independencia Americana" de Tacna, año 2021. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Autónoma de Ica, Ica. Obtenido de <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1474/1/Gloria%20Stephanie%20Surco%20Quispe.pdf>
- Cuero, C. (27 de Marzo de 2020). La Pandemia del COVID-19. *Revista Médica de Panamá - ISSN 2412-642X, 40(1)*. doi: 10.37980/im.journal.rmdp.2020872
- Del Río López, M. (2015). *Estilos y Estrategias de afrontamiento al estrés*. Obtenido de PsicoAbreu: <https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamiento-problemas/>
- Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. d. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante:*



*Cuadernos de Educación y Desarrollo*. Obtenido de  
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

Estadística de la calidad Educativa . (2022). Estadística. Obtenido de  
[https://escale.minedu.gob.pe/PadronWeb/info/ce?cod\\_mod=0239699&anexo=0](https://escale.minedu.gob.pe/PadronWeb/info/ce?cod_mod=0239699&anexo=0)

Forsythe, C. J., & Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cogn Ther Res*, 11, 473-485. doi:org/10.1007/BF01175357

Gómez , J. (2021). Estrés académico en los estudiantes de cuarto año de secundaria de una institución educativa privada, San Isidro, 2021. (*Tesis de licenciatura*). Obtenido de <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/4566>

Gonzales, S. J. (2018). Controlar el estrés. *Revista de salud y bienestar*.

González, V. (17 de Junio de 2021). *OCCMundial*. Obtenido de ¿Qué es el estrés escolar y cómo evitarlo?: <https://www.occ.com.mx/blog/requisitos-sommelier-exitoso/>

Gutierrez , A., & Amador, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*, 24, 45, 23-28. Obtenido de <https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>

Hernandez sampieri, R., Fernandez collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-hill/interamericana editores, s.a. de c.v. .

International Online Education . (21 de Agosto de 2023). *Euroinnova*. Obtenido de Diplomado en Metodología de la Investigación - Investigación diagnóstica descriptiva y explicativa: <https://www.euroinnova.pe/blog/latam/investigacion-diagnostica-descriptiva-y-explicativa>



- Kayleigh , B. (7 de Junio de 2018). *Adaptarse al cambio: necesidad actual para las organizaciones.* Obtenido de Proyectum:  
<https://www.proyectum.com/sistema/blog/adaptarse-al-cambio-necesidad-actual-para-las-organizaciones/>
- Larico , M., & Rivera , J. (2023). Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022. (*Tesis de licenciatura*). Obtenido de <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12720>
- Lasluisa, M. (2020). El estrés académico y su relación el rendimiento académico en una muestra de adolescentes. (*Tesis de Licenciatura*). Obtenido de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3076>
- Leal, I. (2006). El Estrés: Como nos afecta. *Revista científica General José María*, 4(4). Bogota. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4762/476259067015.pdf>
- Linares, C. (2020). Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020. (*Tesis de Maestría*). Universidad Nacional Trujillo, Lima. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/59967>
- López , P., & Fachelli, S. (2021). La encuesta. S.p. Barcelona: Bellaterra Universitat Autònoma de Barcelona. Obtenido de <https://mdx.cat/handle/10503/105303?show=full>
- Marquez, F. (2014). Diseño de un sistema de reconocimiento de estrés en seres humanos. (*Tesis para obtener el título de ingeniero mecatrónico*). Universidad Autonoma Metropolitana, Iztapalapa. Obtenido de <http://www2.izt.uam.mx/newpage/contactos/revista/97/pdfs/estres.pdf>



- Martinez, M. (17 de Agosto de 2021). *Exceso de tareas escolares puede afectar la salud mental de los estudiantes*. Obtenido de Tekcrispy: <https://www.tekcrispy.com/2021/08/17/exceso-tareas-escolares-salud-mental-estudiantes/>
- Mateo, J. (Septiembre de 2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *Revista digital(196)*. Buenos Aires. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Meneses, J. (2016). El cuestionario. Barcelona. Obtenido de <https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario/>
- Millán, J., Rodriguez, A., Camacho, G., Mendoza, H., Rodríguez, I., & Álvarez, C. (2020). Un nuevo emergente virus zoonótico de preocupación: el Coronavirus novel 2019. *Revista de infectología*, 24(3). Obtenido de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-93922020000300187&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-93922020000300187&script=sci_abstract&tlng=es)
- Morales-Mota, S., Meza-Marin, R., & Rojas-Solis, J. (2021). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *Artículo*. México. doi:<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2955>
- Organización Mundial de la Salud. (20 de Noviembre de 2020). *Actividad Física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (23 de Febrero de 2023). *Estres*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>



- Orlandini, A. (2012). *El estrés que es y como evitarlo*. Mexico: Fondo de Cultura Económica.
- Palacios Villanueva, J., & Taipe Solier, G. (2020). Estrés Académico en los adolescentes durante la pandemia covid-19 de dos instituciones educativas de la Región Junín, 2020. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Peruana Los Andes, Huancayo. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12848/3113>
- Paolasso, A. (2017). Estrés-Distrés. *Vivir el distrés el tiempo que “vuela”*, 50-51. Obtenido de [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/silo.tips\\_estres-distres-antonio-paolasso-medico-introduccion.pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/silo.tips_estres-distres-antonio-paolasso-medico-introduccion.pdf)
- Pascarella, G., Strumia, A., Piliago, C., Bruno, F., Del bueono, R., Costa, F., . . . Agro, F. (2020). Diagnóstico y manejo de COVID-19: una evaluación integral revisar. *Diario de Medicina Interna*. doi:10.1111/joim.13091
- Pico, I. (13 de Mayo de 2019). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés*. Obtenido de Psicopico: <https://psicopico.com/estrategias-afrontamiento-frente-al-estres/>
- Pita, S., & Pértegas, S. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. España. Obtenido de <https://ocw.unican.es/pluginfile.php/355/course/section/154/Tema%25208.pdf>
- Quispe, G. (2019). Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Huascar de la ciudad de Puno. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Nacional de Puno, Puno. Obtenido de <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/3279776>
- Quispe, R. (2019). Relación del nivel de estrés y la inteligencia lógica-matemática en los estudiantes de la institución Educativa Secundaria San Antonio de Patudua Puno



2019. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Nacional del Altiplano, Puno.  
Obtenido de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/15719>
- Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D., & Neira, O. (2017). Estrés Académico en estudiantes de bachillerato de tercero de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista electrónica Iztacala*. Obtenido de [https://repositorio.unam.mx/contenidos/estres-academico-en-estudiantes-de-tercero-de-bachillerato-de-unidades-educativas-particulares-del-ecuador-45222?c=pQ8wXB&d=false&q=ESTRES%20ACADEMICO&i=1&v=0&t=search\\_0&as=0](https://repositorio.unam.mx/contenidos/estres-academico-en-estudiantes-de-tercero-de-bachillerato-de-unidades-educativas-particulares-del-ecuador-45222?c=pQ8wXB&d=false&q=ESTRES%20ACADEMICO&i=1&v=0&t=search_0&as=0)
- Rojas Andrade, R., Larraguibel, M., Pi Davanzo, M., Montt, M., Halpern, M., & Aldunate, C. (2021). Experiencias emocionales negativas durante el cierre de las escuelas por COVID-19 en una muestra de estudiantes en Chile. *Revista Terapia Psicológica*, 39(2). doi:<http://dx.doi.org/10.4067/s0718-48082021000200273>
- Román Collazo, C., & Hernández Rodríguez, Y. (2011). El estrés académico una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(2). Obtenido de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/26023>
- Saldaña Yabar, L. (2022). Adaptación conductual y estrés de pandemia en estudiantes de secundaria que realizan clases virtuales en una Institución Pública de Mazamari. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima. Obtenido de <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/031aee41-a597-4d17-8dfb-af26e3bd7a24/content>
- Santamaria Flores, F. (2021). Factores asociados a depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de secundaria de la I. E. José Jacobo Cruz Villegas-Catacaos, durante



la pandemia por Covid-19. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Nacional de Piura, Piura. Obtenido de

<https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12676/2979/MHUM-SAN-FLO-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Suarez, C. (25 de Marzo de 2020). *Guía rápida para adaptarte con éxito a los ambientes virtuales de aprendizaje*. Obtenido de Bid: <https://blogs.iadb.org/conocimientoabierto/es/guia-rapida-para-adaptarte-con-exito-a-los-ambientes-virtuales-de-aprendizaje/>

Tirado, K. (2021). Estrés académico y desregulación emocional en la procrastinación académica en adolescentes de una Institución Educativa de Lima Norte, 2021. (*Tesis de Doctorado*). Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/88727>

Torrades, S. (2007). Estres y burn out. *Revista Offarm*, 26(10). Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13112896>

Torres, X., & Bailles, E. (2015). *Comprender el estres*. Barcelona: Amat.

Turpo Phuño, J. (2020). Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de. (*Tesis de Maestría*). Universidad Cesar Vallejo, Lima. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58768/Turpo\\_PJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58768/Turpo_PJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Universidad de Chile. (2021). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. Obtenido de <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>



- Universidad de Granada. (2001). Hábitos de estudio. Obtenido de <https://www.ugr.es/~ve/pdf/estudio.pdf>
- Valderrama Mendoza, S. (2011). *Pasos para elaborar proyectos de investigación científica*. Lima: San Marcos.
- Vargas, M. (2022). Estres y Rendimiento Academico en adolescentes durante la pandemia Covid 19, Institución Educativa Pública, Amazonas 2022. (*Tesis de Licenciatura*). Obtenido de <https://repositorio.untrm.edu.pe/handle/20.500.14077/3046>
- Vargas, R. (2017). Relación entre estres academico y rendimiento academico en las estudiantes del 5° grado del nivel secundario en la Institución Educativa Santísima Niña Maria de Tacna. (*Tesis de Maestria*). Universidad Privada de Tacna, Tacna. Obtenido de <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/618>
- Vizcarra, M., Rekalde, I., & Macaza, A. (2018). La percepción del conflicto escolar en tres comunidades de aprendizaje Magis. *Revista Internacional de Investigación en Educación*, 10(21). doi:<https://doi.org/10.11144/Javeriana.m10-21.pceca>
- Zamora, J., & Corral, M. (2018). “Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad del Azuay, Cuenca. Obtenido de <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8012>
- Zea Bastidas, M. (2021). Estrés Académico en tiempos de pandemia en Estudiantes de Secundaria de una Intitución Educativa Pública del Distrito de Cocachacra-Arequipa. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa. Obtenido de



<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12814/PSzebamn.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



# ANEXOS

## Anexo 1

### Matriz de consistencia

| ENUNCIADO   | OBJETIVOS  | VARIABLE                       | DIMENSIONES  | INDICADORES   | MÉTODOS   |
|---|--|--------------------------------|--|---|---|
| <p><b>Problema General</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan en tiempos de la pandemia covid-19 los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021?</p> <p><b>PE1.</b> ¿Cuáles son los estresores académicos frecuentes en tiempos de la pandemia covid-19 en los estudiantes del cuarto grado?</p> <p><b>PE2.</b> ¿Qué síntomas del estrés presentaron con frecuencia en tiempos de la pandemia covid-19 los estudiantes del cuarto grado?</p> <p><b>PE3.</b> ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaron con frecuencia para el estrés académico en tiempos de la pandemia covid-19 los estudiantes del cuarto grado?</p> | <p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar el nivel de estrés académico en tiempos de pandemia covid-19 de los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021.</p> <p><b>OE1.</b> Reconocer los estresores frecuentes en tiempos de la pandemia covid-19 en los estudiantes del cuarto grado.</p> <p><b>OE2.</b> Reconocer los síntomas recurrentes del estrés académico, (físicas, psicológicas o comportamentales) en tiempos de la pandemia Covid-19 en los estudiantes del cuarto grado.</p> <p><b>OE3.</b> Reconocer las estrategias frecuentes para afrontar el estrés académico en tiempos de la pandemia Covid-19 de los estudiantes del cuarto grado.</p> | <p><b>ESTRÉS ACADÉMICO</b></p> | <p>1.1. Estresores académicos</p> <p>1.2. Síntomas de estrés</p> <p>1.3. Estrategias de afrontamiento.</p> | <p>1.1.1. Contexto de la pandemia.</p> <p>1.1.2. Sobre carga de tareas.</p> <p>1.1.3. Conflictos entre compañeros.</p> <p>1.2.1. Físicos</p> <p>1.2.2. Psicológicos</p> <p>1.2.3. Comportamentales</p> <p>1.3.1. Adaptarse al nuevo entorno.</p> <p>1.3.2. Practicar deporte o actividades recreativas.</p> <p>1.3.3. Hábitos de estudio.</p> | <p><b>Método</b></p> <p>Cuantitativo</p> <p><b>Diseño</b></p> <p>Diagnóstico</p> <p><b>Tipo Descriptivo</b></p> <p>Cuantitativo</p> <p><b>Población</b></p> <p>La Institución Educativa José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca - 2021.</p> <p><b>Muestra</b></p> <p>65 estudiantes del cuarto grado.</p> <p><b>Técnica</b></p> <p>Encuesta</p> |



## Anexo 2

### Cuestionario del estrés académico en tiempos de la enfermedad del Corona Virus

Adaptado de Barraza (2018)

#### INSTRUCCIONES

Estimado estudiante para responder la siguiente encuesta necesitas mucha atención para poder comprender los enunciados y sinceridad para marcar para lo cual utiliza una X.

N= Nunca/1 R= Rara vez/2 AV= Algunas veces/3 CS= Casi siempre/4 S= Siempre/5

| <b>Dimensión estresores:</b> Marca una (X) en el casillero que te identificas; La frecuencia con que te estresaron las siguientes situaciones. | <b>N</b> | <b>R</b> | <b>AV</b> | <b>CS</b> | <b>S</b> |
|--|----------|----------|-----------|-----------|----------|
| 1. El marco de la pandemia covid-19  |          |          |           |           |          |
| 2. La presión y responsabilidad sobre la nueva modalidad de convivencia social.  |          |          |           |           |          |
| 3. La falta de información sobre los trabajos encargados.  |          |          |           |           |          |
| 4. Falta de comunicación con los profesores/as.  |          |          |           |           |          |
| 5. Mis profesores/as no estaban preparados/as para el manejo de la enseñanza en el contexto de la situación vivida.                            |          |          |           |           |          |
| 6. Las sesiones de aprendizaje eran aburridas.   |          |          |           |           |          |
| 7. Falta de comprensión de los temas que se abordan en la clase virtual.   |          |          |           |           |          |
| 8. Exceso de tareas y trabajos encargados.   |          |          |           |           |          |
| 9. Dificultades para la entrega de tareas por la baja conectividad a internet.   |          |          |           |           |          |
| 10. El tiempo de entrega de las tareas fueron muy cortas.  |          |          |           |           |          |
| 11. Favoritismo en cuestión de la participación tuya y la de tus compañeros.   |          |          |           |           |          |
| 12. Sentiste favoritismo por el docente en cuestión al género del estudiante.  |          |          |           |           |          |



| <b>Dimensión síntomas:</b> Marca una (X) en el casillero que te identificas es decir la frecuencia que notaste sobre las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas intranquilo o preocupado/a. | N | R | AV | CS | S |
|---|---|---|----|----|---|
| 13. Sensación de sueño constante.   |   |   |    |    |   |
| 14. Cansancio frecuente.  |   |   |    |    |   |
| 15. Dolores de cabeza.  |   |   |    |    |   |
| 16. Problema digestivos (vómitos, diarreas).  |   |   |    |    |   |
| 17. Rascarse constantemente cualquier parte del cuerpo.   |   |   |    |    |   |
| 18. Ansiedad (no poder relajarse y estar tranquilo).  |   |   |    |    |   |
| 19. Depresión y sentimientos de tristeza.   |   |   |    |    |   |
| 20. Desesperación sin ver posibles soluciones.  |   |   |    |    |   |
| 21. Dificultad para poder concentrarte.   |   |   |    |    |   |
| 22. Dificultad para la retención de información.  |   |   |    |    |   |
| 23. Poco interés de comunicación con los demás.   |   |   |    |    |   |
| 24. Pereza durante las clases.  |   |   |    |    |   |
| 25. Inasistencias a las clases.   |   |   |    |    |   |

| <b>Dimensión estrategias de afrontamiento:</b> Marca una (X) en el casillero que te identificas; la frecuencia con que utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba intranquilidad. | N | R | AV | CS | S |
|---|---|---|----|----|---|
| 26. Te adaptaste rápidamente al nuevo entorno.  |   |   |    |    |   |
| 27. Te adaptaste progresivamente al nuevo entorno del contexto de la pandemia.  |   |   |    |    |   |
| 28. Tomaste la situación con mucha responsabilidad.   |   |   |    |    |   |
| 29. Tuviste alguna ventaja de la nueva modalidad de estudios.   |   |   |    |    |   |
| 30. Utilizaste la religión como un escudo de afrontación (asistencia a misas).  |   |   |    |    |   |
| 31. Buscaste información sobre la situación para un mejor manejo de ello.   |   |   |    |    |   |
| 32. Practicaste el deporte de vóley.  |   |   |    |    |   |
| 33. Practicaste el deporte de fútbol.   |   |   |    |    |   |



|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| 34. Practicaste el deporte de basquetbol.  |  |  |  |  |  |
| 35. Realizaste actividades que te gusten hacer como baile.                         |  |  |  |  |  |
| 36. Realizaste actividades que te gusten hacer como canto.                         |  |  |  |  |  |
| 37. Realizaste actividades que te gusten hacer como música.                        |  |  |  |  |  |
| 38. Salidas a parques con amigos/as.   |  |  |  |  |  |
| 39. Salidas a piscinas.  |  |  |  |  |  |
| 40. Aplicaste un tipo de hábito de estudio.  |  |  |  |  |  |
| 41. Cumpliste un horario establecido para un buen manejo de las tareas pendientes. |  |  |  |  |  |





### VALIDACIÓN MEDIANTE OPINIÓN DE EXPERTOS

| I. DATOS GENERALES   |  |  |                                |
|--|--|--|--------------------------------|
| APellidos y Nombres  | CARGO, INSTITUCIÓN DONDE LABORA                        | NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN   | AUTOR DEL INSTRUMENTO          |
| Mg. Ramos Condori Teófila  | Docente de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. | Cuestionario del estrés académico en tiempos de la enfermedad del Corona Virus | Milagros Rosario Llanos Mamani |
| <b>TITULO:</b> Estrés académico en tiempos de la pandemia covid-19 en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Secundaria José Ignacio Miranda INA 91 Juliaca -2021. |  |  |                                |

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

| INDICADORES        | CRITERIOS  | DEFICIENTE (00-20%) |    |    |    | BAJA (21-40%) |    |    |    | REGULAR (41-60%) |    |    |    | BUENA (61-80%) |    |    |    | EXCELENTE (81-100%) |    |    |     |
|--------------------|--|---------------------|----|----|----|---------------|----|----|----|------------------|----|----|----|----------------|----|----|----|---------------------|----|----|-----|
|                    |  | 0                   | 6  | 11 | 16 | 21            | 26 | 31 | 36 | 41               | 46 | 51 | 56 | 61             | 66 | 71 | 76 | 81                  | 86 | 91 | 96  |
|                    |  | 5                   | 10 | 15 | 20 | 25            | 30 | 35 | 40 | 45               | 50 | 55 | 60 | 65             | 70 | 75 | 80 | 85                  | 90 | 95 | 100 |
| 1. CLARIDAD        | Está formulado con lenguaje apropiado            |                     |    |    |    |               |    |    |    |                  |    |    |    | X              |    |    |    |                     |    |    |     |
| 2. OBJETIVIDAD     | Está expresado con conductas observables         |                     |    |    |    |               |    |    |    |                  |    |    |    |                | X  |    |    |                     |    |    |     |
| 3. ACTUALIDAD      | Adecuado al avance de la investigación           |                     |    |    |    |               |    |    |    |                  |    |    |    | X              |    |    |    |                     |    |    |     |
| 4. ORGANIZACIÓN    | Existe un constructo lógico en los ítems         |                     |    |    |    |               |    |    |    |                  |    |    |    | X              |    |    |    |                     |    |    |     |
| 5. SUFICIENCIA     | Valora las dimensiones en cantidad y calidad     |                     |    |    |    |               |    |    |    |                  |    |    |    |                | X  |    |    |                     |    |    |     |
| 6. INTENCIONALIDAD | Adecuado para cumplir con los objetivos trazados |                     |    |    |    |               |    |    |    |                  |    |    |    |                | X  |    |    |                     |    |    |     |
| 7. CONSISTENCIA    | Utiliza suficientes referentes bibliográficos    |                     |    |    |    |               |    |    |    |                  |    |    |    |                | X  |    |    |                     |    |    |     |
| 8. COHERENCIA      | Entre hipótesis dimensiones e indicadores        |                     |    |    |    |               |    |    |    |                  |    |    |    |                |    | X  |    |                     |    |    |     |
| 9. METODOLOGÍA     | Cumple con los lineamientos metodológicos        |                     |    |    |    |               |    |    |    |                  |    |    |    |                | X  |    |    |                     |    |    |     |
| 10. PERTINENCIA    | Es asertivo y funcional para la ciencia          |                     |    |    |    |               |    |    |    |                  |    |    |    |                | X  |    |    |                     |    |    |     |

|  |          |                              |           |
|--|----------|------------------------------|-----------|
| <b>III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:</b> El instrumento es pertinente para su aplicación. |          |                              |           |
| <b>IV. PROMEDIO DE VALORACION:</b> El promedio del instrumento es buena.               |          |                              |           |
| Puno, 05 de Julio del 2022   | 52298613 |                              | 951593694 |
| LUGAR Y FECHA  | DNI      | FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE | TELÉFONO  |



## Anexos 4

### Constancia de aplicación de instrumento



MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN DE PUNO  
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL SAN ROMÁN  
I.E.S. 91 "JOSÉ IGNACIO MIRANDA" DE JULIACA  
Creado con R.M. N.º 1124 del 29.05.1961  
"CON MIRANDO SEVILLA DE VIDA ESSENCIA DE CULTURA"



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

### CONSTANCIA

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA 91 "JOSÉ IGNACIO MIRANDA" – JULIACA.

#### HACE CONSTAR:

Que, la Srta. Milagros Rosario LLANOS MAMANI, Identificada con DNI 73742930, egresada del Programa de Ciencias Sociales de la Escuela Profesional de Educación Secundaria – Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, ha ejecutado su proyecto de investigación denominado: "ESTRÉS ACADÉMICO EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19 EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ IGNACIO MIRANDA INA 91 JULIACA – 2021", demostrando en todo momento iniciativa y responsabilidad en su ejecución.

Se expide la presente a petición de la interesada, para los fines que estime por conveniente.

Juliaca, 13 de setiembre del 2022.

MVRQ/SD91JIM  
c.c.arch.sec.  
mva.sec.



## Anexo 5

### Imágenes de la aplicación del instrumento











## Anexo 6

### Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

#### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo HILAGROS ROSARIO LLANOS HAMANI,  
identificado con DNI 73742930 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
EDUCACIÓN SECUNDARIA : CIENCIAS SOCIALES

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

" ESTRES ACADÉMICO EN TIEMPOS DE LA PANDEMIA COVID-19 EN LOS  
ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
SECUNDARIA JOSÉ SENACIO MIRANDA INA 91 JULIACA - 2021 "

Es un tema original.

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

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

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

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

Puno 05 de DICIEMBRE del 2023

Hilagrós Rosario Llanos Hamani

FIRMA (obligatoria)



Huella



## Anexo 7

### Autorización para el depósito de tesis



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

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

Por el presente documento, Yo MILAGROS ROSARIO LLANOS HAMANI  
identificado con DNI 73 742930 en mi condición de egresado de:

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

EDUCACIÓN SECUNDARIA: CIENCIAS SOCIALES  
informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

"ESTRÉS ACADÉMICO EN TIEMPOS DE LA PANDEMIA COVID-19 EN LOS  
ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
SECUNDARIA JOSÉ IGNACIO MIRANDA INA 91 JULIACA - 2021"

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

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

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

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

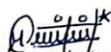
En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de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

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

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

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 05 de NOVIEMBRE del 2023

  
FIRMA (obligatoria)



Huella