



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



**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL
QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA LÍDER Y EMBLEMÁTICA NUESTRA SEÑORA DE
ALTA GRACIA AYAVIRI - 2022**

TESIS

PRESENTADA POR:

MAYLY NICOL CCALA LAURA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN
LENGUA, LITERATURA, PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA**

PUNO – PERÚ

2024



MAYLY NICOL CCALA LAURA

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDA...

 Universidad Nacional del Altiplano

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid::8254:416582465

74 Páginas

Fecha de entrega
16 dic 2024, 11:33 a.m. GMT-5

12,501 Palabras

Fecha de descarga
16 dic 2024, 11:55 a.m. GMT-5

72,347 Caracteres

Nombre de archivo
MAYLY NICOL CCALA LAURA (1).docx

Tamaño de archivo
3.3 MB





15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 13 palabras)

Fuentes principales

- 14% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 12% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Firmado digitalmente por VIZCARRA
HERLES Nina Eleonor FAU
20145498170 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 16.12.2024 11:56:05 -05:00

Firmado digitalmente por PACHO
POMA Guilelmina Yeny FAU
20145498170 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 16.12.2024 14:02:29 -05:00





DEDICATORIA

Dedico este trabajo con todo mi corazón a las mujeres que me han enseñado el verdadero significado de la fortaleza y el amor incondicional: a mi madre Marleny Laura Quispe, por su sacrificio y apoyo constante; a mi mamá Gregoria Quispe Barraza, por su sabiduría y ternura; y a mi tía Elsa Laura Quispe, quien siempre ha sido una segunda madre para mí. Gracias por ser mi refugio y por creer en mí incluso cuando yo dudaba.

A Victor Joseps que ha estado a mi lado en cada etapa de este camino, brindándome apoyo, motivación y amor, cuyo lugar en mi vida siempre será especial.

Finalmente, a todos aquellos que de una forma u otra han sido parte de este logro, recordándome que los sueños se alcanzan con perseverancia y fe.

Mayly Nicol Ccala Laura



AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Dios, por darme la fuerza y las oportunidades necesarias para seguir adelante en este proyecto, que representa el esfuerzo y compromiso por contribuir al ámbito educativo y al bienestar de los estudiantes.

A la Universidad Nacional del Altiplano, Facultad de Educación Secundaria, Escuela Profesional de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía por su formación profesional.

A mi asesora, Dra. Nina Eleonor Vizcarra Herles, por su guía, paciencia y valiosas recomendaciones durante todo el proceso de investigación.

A mi familia, por ser mi pilar fundamental, brindándome su amor, apoyo emocional y sacrificios constantes para que pudiera alcanzar esta meta.

A los docentes de la Institución Educativa Líder y Emblemática “Nuestra Señora de Alta Gracia”, por su apoyo en la aplicación de los instrumentos y en la recolección de datos necesarios para este trabajo.

Finalmente, a mis amigas y compañeras de estudio, por sus palabras de aliento, consejos y compañía en este camino académico, a todas las personas que hicieron posible la realización de esta tesis.



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN.....	14
ABSTRACT.....	15
CAPITULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	18
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	20
1.2.1. Problema general	20
1.2.2. Problemas específicos	20
1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	20
1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
1.4.1. Objetivo general	22
1.4.2. Objetivos específicos.....	22
CAPÍTULO II	
REVISIÓN DE LITERATURA	
2.1. ANTECEDENTES.....	23
2.1.1. Antecedentes internacionales	23



2.1.2.	Antecedentes nacionales	24
2.1.3.	Antecedentes locales	25
2.2.	MARCO TEÓRICO	28
2.2.1.	El estrés	28
2.2.2.	Tipos de estrés	29
2.2.2.1.	Estrés agudo	29
2.2.2.2.	Estrés agudo episódico	30
2.2.2.3.	Estrés crónico	31
2.2.3.	Causas del estrés.....	32
2.2.3.1.	causas psicológicas y emocionales.....	32
2.2.3.2.	Causas sociales y ambientales	32
2.2.3.3.	causas relacionadas con la vida moderna.....	32
2.2.3.4.	Presión por el rendimiento académico	33
2.2.4.	Consecuencias del estrés	33
2.2.5.	Manifestaciones del estrés académico.....	34
2.2.5.1.	Síntomas físicos.....	35
2.2.5.2.	Síntomas emocionales	35
2.2.5.3.	Síntomas comportamentales.....	36
2.3.	MARCO CONCEPTUAL	36
2.3.1.	Estrés académico	36
2.3.2.	Síntomas físicos de estrés académico.....	36
2.3.3.	Síntomas emocionales de estrés académico	37
2.3.4.	Síntomas comportamentales del estrés académico.....	37



CAPITULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	39
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	39
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....	40
3.3.1. Técnica	40
3.3.2. Instrumento.....	40
3.3.3. Inventario SISCO del estrés académico	40
3.3.4. Características del Inventario SISCO	41
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	42
3.4.1. Muestra	43
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	44
3.5.1. Tipo de investigación	44
3.5.2. Diseño	44
3.6. PROCEDIMIENTO.....	45
3.7. VARIABLES.....	46
3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	46

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS.....	47
4.1.1. Estrés físico	47
4.1.2. Estrés emocional	49
4.1.3. Estrés comportamental	51
4.1.4. Estrés académico	53
4.2. DISCUSIÓN.....	54



V.	CONCLUSIONES.....	58
VI.	RECOMENDACIONES.....	60
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	62
	ANEXOS.....	68

Área : Interdisciplinaridad en la dinámica educativa: lengua, literatura, psicología y filosofía

Tema : Análisis de la enseñanza

Fecha de sustentación: 20 de diciembre del 2024.



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Distribución de la población y muestra por secciones	43
Tabla 2 Operacionalización de variables	46
Tabla 3 Nivel de estrés físico	47
Tabla 4 Nivel de estrés emocional	49
Tabla 5 Nivel de estrés comportamental	51
Tabla 6 Nivel de estrés académico.....	53



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Ubicación de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática “Nuestra Señora de Alta Gracia” - Ayaviri	39
Figura 2 Nivel de estrés físico	47
Figura 3 Nivel de estrés emocional	49
Figura 4 Nivel de estrés comportamental	51
Figura 5 Nivel de estrés académico	53



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Instrumento de investigación	68
ANEXO 2 Matriz de consistencia	71
ANEXO 3 Solicitud de permiso para la aplicación del instrumento de investigación	72
ANEXO 4 Declaración jurada de autenticidad de tesis	73
ANEXO 5 Autorización el depósito de tesis en el Repositorio Institucional	74



ACRÓNIMOS

(APA):	Asociación americana de psicología
(OMS):	Organización mundial de la salud
(SISCO):	Inventario sistémico cognoscitivista



RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Líder y Emblemática "Nuestra Señora de Alta Gracia". La población de estudio estuvo conformada por un total de 244 estudiantes, hombres y mujeres, y la muestra seleccionada fue de 150 alumnos. La investigación se enmarcó en un enfoque cuantitativo y utilizó un diseño descriptivo-diagnóstico. La técnica seleccionada fue la encuesta, utilizando como instrumento el cuestionario "Instrumento de auto informe para uso en el contexto psicoeducativo", diseñado por Arturo Barraza Macías (2007). Este cuestionario mide el estrés académico desde tres dimensiones: física, psicológica y comportamental. Además, en un apartado también se tienen las estrategias de afrontamiento. Los resultados alcanzados nos señalan que el nivel de estrés al que llegan los estudiantes de esta institución educativo es medio, como se puede apreciar en la presentación de resultados.

Palabras clave: Dimensión comportamental, Dimensión emocional, Dimensión física, Nivel de estrés.



ABSTRACT

This research aimed to identify the level of academic stress among fifth-grade high school students at the "Nuestra Señora de Alta Gracia" Leading and Emblematic Educational Institution. The study population consisted of a total of 244 male and female students, with a selected sample of 150 students. The research followed a quantitative approach and employed a descriptive-diagnostic design. The selected technique was the survey, using the questionnaire titled "Self-report Instrument for Use in the Psychoeducational Context," designed by Arturo Barraza Macías (2007). This questionnaire assesses academic stress across three dimensions: physical, psychological, and behavioral. Additionally, it includes a section on coping strategies. The results indicate that the students of this educational institution experience a moderate level of academic stress, as reflected in the presentation of the findings.

Keywords: Behavioral dimension, Emotional dimension, Physical dimension, Stress level.



CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el entorno educativo se ha vuelto cada vez más exigente, lo que ha generado un incremento en los niveles de estrés académico entre los estudiantes de secundaria. El estrés académico se define como la respuesta fisiológica, emocional y comportamental que experimentan los estudiantes al enfrentar las demandas y expectativas del ambiente escolar (González, 2020). Diversos estudios han demostrado que este tipo de estrés puede afectar de manera significativa el rendimiento académico, el bienestar emocional y la salud física de los estudiantes (Pérez & Rodríguez, 2019).

En la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática “Nuestra Señora de Alta Gracia”, se ha observado que los estudiantes de quinto grado de secundaria están expuestos a una serie de factores que podrían contribuir al desarrollo de niveles elevados de estrés académico. Entre estos factores se encuentran la carga de trabajo, la presión por obtener buenas calificaciones, el ingreso a la universidad, y las expectativas familiares (López, 2021). A pesar de la importancia del tema, existe una escasez de estudios que aborden esta problemática en el contexto local.

Este estudio tiene como objetivo general determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes de quinto grado de secundaria de dicha institución. Específicamente, se identificó los síntomas físicos, emocionales y comportamentales asociados con el estrés académico, proporcionando una visión integral del fenómeno.

El enfoque metodológico fue de tipo descriptivo, utilizando técnicas estadísticas para el análisis los datos recolectados a través de cuestionarios administrados a los



estudiantes. Este enfoque permitirá ofrecer un panorama detallado de la situación y sugerir posibles intervenciones para mejorar el bienestar de los estudiantes.

El documento está estructurado en cuatro capítulos principales.

En el CAPITULO I, se aborda una descripción detallada del contexto en el que se sitúa el problema de investigación, centrado en el ámbito académico en nuestro país. En esta sección, se presenta tanto el planteamiento del problema general como los problemas específicos que guían la investigación. Además, se justifica la relevancia de llevar a cabo esta investigación, resaltando la importancia de estudiar el estrés académico en los estudiantes de secundaria. Finalmente, se formulan los objetivos del estudio, cuyo propósito principal es determinar el nivel de estrés experimentado por los estudiantes de quinto de secundaria de la institución.

En el CAPÍTULO II se tiene la revisión de temas relacionados con el problema central de la investigación. Primero, se presentan los antecedentes que sustentan el trabajo, incluyendo estudios previos relevantes y que puedan guiar a la investigación. En segundo lugar, se desarrolla el marco teórico que explora la variable principal del estudio, el estrés académico con los síntomas, causas y consecuencias. También se incluye el marco conceptual con términos esenciales para facilitar la comprensión de conceptos clave.

En el CAPÍTULO III, se describe en detalle los materiales y métodos utilizados para llevar a cabo la investigación. También se explica el diseño metodológico empleado para la recolección y análisis de los datos, abarcando el tipo de estudio y su diseño, así como las técnicas y los instrumentos que se utilizaron. Además, se especifica la población y muestra del estudio, el plan de recolección de datos y la metodología estadística que permitió el análisis riguroso de los resultados.



En el CAPÍTULO IV se presenta los resultados obtenidos a lo largo de la investigación mediante el uso de gráficos y tablas estadísticas. Esta parte del estudio se dedica a la interpretación y análisis de los resultados, facilitando una comprensión más clara de los datos obtenidos y su relevancia en el contexto del problema de investigación. Finalizando así el capítulo con la discusión de dichos resultados.

Finalmente, se presentan Conclusiones y Recomendaciones, en el cual se sintetizan los hallazgos principales del estudio. Asimismo, se ofrecen sugerencias prácticas que podrían ser de utilidad para instituciones educativas y futuras investigaciones interesadas en el bienestar académico de los estudiantes.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel mundial, el estrés ha sido reconocido como uno de los principales problemas de salud pública desde finales del siglo XX. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha identificado el estrés como una epidemia global, con repercusiones significativas en la salud física y mental de las personas (OMS, 2018). Según un informe de la OMS, se estima que más del 70% de la población mundial experimenta algún tipo de estrés durante su vida, con una prevalencia particular en jóvenes y estudiantes (OMS, 2018). En países desarrollados como Estados Unidos y Europa, el estrés ha sido abordado mediante la mejora de las condiciones laborales, así como con el uso de fármacos y terapias psicológicas. A pesar de estos esfuerzos, el estrés sigue siendo un factor contribuyente en el desarrollo de enfermedades crónicas como la hipertensión, el cáncer, y los trastornos autoinmunes (Lazarus & Folkman, 1984).

En Latinoamérica, el estrés ha cobrado relevancia en las últimas décadas, coincidiendo con el crecimiento económico y los cambios en las demandas sociales y educativas. Informes recientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS)



revelan que el estrés se ha convertido en una de las principales causas de enfermedades mentales en la región, afectando principalmente a jóvenes y adultos en edad laboral (OPS, 2020). En países como México, Brasil y Chile, los niveles de estrés académico y laboral han aumentado considerablemente, afectando la calidad de vida de los estudiantes y trabajadores (OPS, 2020). La OPS también señala que la inversión en salud mental ha crecido un 2% en los últimos años en Latinoamérica, aunque sigue siendo insuficiente para cubrir las necesidades de la población afectada (OPS, 2020).

En Perú, el estrés ha sido históricamente subestimado, especialmente en el ámbito educativo. A nivel nacional, los estudios sobre estrés académico son limitados, pero los informes disponibles indican que los estudiantes peruanos experimentan altos niveles de estrés debido a factores como la presión académica, la falta de apoyo emocional y las demandas socioeconómicas (Ministerio de Salud del Perú, 2020). Los estudiantes que padecen estrés académico suelen presentar síntomas como falta de concentración, problemas de memoria, desequilibrios alimentarios, y problemas de conducta (Ministerio de Educación del Perú, 2020).

En la ciudad de Puno, el estrés académico ha comenzado a ganar atención, ya que se ha observado que un número creciente de estudiantes muestra signos de desgano, falta de motivación y conflictos familiares relacionados con el rendimiento escolar. Las investigaciones realizadas a instituciones de la región señalan que los estudiantes experimentan ansiedad y depresión debido a las altas expectativas académicas y la presión para obtener buenos resultados. Esta situación no solo afecta el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también tiene repercusiones en su salud emocional y bienestar general.



Este estudio se centra en identificar y analizar los niveles de estrés académico en los estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Líder y Emblemática "Nuestra Señora de Alta Gracia" en Ayaviri, con el fin de proporcionar datos que permitan desarrollar estrategias efectivas para mitigar este problema y mejorar el bienestar académico y emocional de los estudiantes.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática “Nuestra Señora de Alta Gracia” Ayaviri - 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de estrés físico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática “Nuestra Señora de Alta Gracia” Ayaviri - 2022?
- ¿Cuál es el nivel de estrés emocional en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática “Nuestra Señora de Alta Gracia” Ayaviri - 2022?
- ¿Cuál es el nivel de estrés comportamental en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática “Nuestra Señora de Alta Gracia” Ayaviri - 2022?

1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

El estrés es una de las patologías más frecuentes en los establecimientos de salud, y según el último informe del Ministerio de Salud del Perú (MINSA), psicólogos y



psiquiatras consideran prioritario su tratamiento inmediato debido a sus implicaciones negativas en la salud integral de las personas. Esta investigación es fundamental porque permite evaluar las dimensiones del estrés que con mayor frecuencia afectan a individuos, en este caso, estudiantes de secundaria, y cómo estas dimensiones pueden influir en su rendimiento académico. El estrés en los estudiantes genera problemas como desequilibrios sistémicos, insomnio, fatiga y problemas de salud emocional, todos ellos factores que pueden interferir en el proceso de aprendizaje y en el desarrollo social de los adolescentes.

En el ámbito académico, suele asumirse que los estudiantes de secundaria no deberían experimentar altos niveles de estrés. Sin embargo, la adolescencia es una etapa de cambios hormonales y emocionales que, junto con las exigencias académicas y sociales, tienden a generar un aumento en los niveles de estrés. Este estudio se centra en identificar el estrés en estudiantes de quinto de secundaria, una población que además enfrenta la presión de concluir su etapa escolar y prepararse para la universidad. La investigación busca proporcionar una visión integral de los factores de estrés académico en esta etapa y cómo estos afectan el rendimiento y bienestar de los estudiantes.

Los resultados de esta investigación contribuyen a cambiar la percepción sobre la presencia y el impacto del estrés en adolescentes, resaltando la necesidad de estrategias efectivas para manejar esta problemática en el entorno educativo. Además, se espera que los hallazgos brinden a docentes, padres y a los mismos estudiantes un conocimiento más profundo sobre las causas y consecuencias del estrés, así como la importancia de abordarlo a tiempo para mejorar el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes. En conclusión, esta investigación tiene una importancia trascendental, ya que plantea un enfoque preventivo y correctivo para gestionar el estrés académico, apoyando



así el desarrollo saludable de los estudiantes que están en un momento crucial de transición hacia la educación superior.

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Objetivo general

Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática “Nuestra Señora de Alta Gracia” Ayaviri – 2022.

1.4.2. Objetivos específicos

- Examinar el nivel de estrés físico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática "Nuestra Señora de Alta Gracia" en Ayaviri, durante el año 2022.
- Identificar el nivel de estrés emocional en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática "Nuestra Señora de Alta Gracia" en Ayaviri, durante el año 2022.
- Describir el nivel de estrés comportamental en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática "Nuestra Señora de Alta Gracia" en Ayaviri, durante el año 2022.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes internacionales

Kloster y Perrotta, (2019) en su investigación titulada *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*, tuvo como propósito analizar el estrés académico y las estrategias para afrontarlo en estudiantes universitarios. Su investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptivo. Kloster y Perrotta (2019) concluyó que la mayoría de los estudiantes experimentaba un nivel moderado de estrés, presentando preocupación o nerviosismo con una intensidad "alta" o "medianamente alta" y, en menor medida, "baja" o "medianamente baja". La frecuencia con la que experimentaban el estrés académico era ocasional o rara, aunque algunos estudiantes lo experimentaban casi siempre.

Peinado (2018) en su investigación titulada *El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez*, tuvo como objetivo proponer estrategias para disminuir el estrés académico en el aula en estudiantes de nivel medio. Su investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptivo. Peinado (2018) concluyó que los estudiantes no aplicaban estrategias efectivas para manejar el estrés, tales como planificar las tareas, practicar habilidades asertivas, y buscar apoyo emocional.



Aguayo et al. (2016) en su investigación titulada *Estrés académico en estudiantes de cuarto año de Educación Diferencial de la Universidad de Concepción*, analizaron el comportamiento del estrés académico en estudiantes de esta especialidad y su relación con la percepción de control sobre el tiempo. Su estudio fue cuantitativo y de diseño no experimental. Aguayo et al. (2016) concluyeron que los estudiantes presentaban un nivel medio de estrés académico, siendo el tiempo limitado uno de los principales estresores.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Alfaro (2020) en su investigación titulada *Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción, Arequipa – 2020*, buscó determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de cuarto de secundaria. Su investigación tuvo un diseño cuantitativo de tipo descriptivo. Alfaro (2020) concluyó que el 65.5% de los estudiantes reportaba síntomas físicos de fatiga crónica, el 70% experimentaba sentimientos de depresión y el 62.7% mostraba desmotivación para realizar actividades escolares.

Venancio (2018) en su investigación titulada *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana*, el propósito de su investigación fue, determinar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la facultad de Psicología de una Universidad pública de Lima metropolitana, el diseño de investigación fue cuantitativo de tipo descriptivo. Una de sus principales conclusiones fueron que, se tiene ciertas diferencias entre el género masculino y femenino, en cuanto a los estresores que se pudieron identificar el puntaje dio como resultado $p= 0.012$, en el caso de los estresores



físicos $p=0.018$, para el estresor comportamental se tuvo un 0.011 y para el puntaje total en cuanto al estrés académico se tuvo puntaje de $p =0.018$.

Cornejo et al. (2018) en su investigación titulada *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada y Nacional de Chiclayo*, buscaban identificar las diferencias de estrés académico entre estudiantes de una universidad privada y una nacional en Chiclayo. El estudio tuvo un diseño cuantitativo no experimental. Cornejo et al. (2018) concluyeron que existían diferencias estadísticamente significativas en el nivel de estrés académico según la universidad de origen, con los estudiantes de la universidad privada mostrando niveles más altos de estrés.

2.1.3. Antecedentes locales

Jacinto (2023) en su investigación titulada *Estrés académico en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno - 2023*, el propósito de su identificación fue determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de dicho grado. El tipo de investigación que realizó fue cuantitativo, de diseño descriptivo de carácter diagnóstico. Los resultados indican que el 38.5% de los estudiantes presenta un nivel leve de estrés en general. Al analizar los síntomas, se observó que los síntomas físicos se encuentran en niveles leve y moderado en un 34% de los casos; los síntomas psicológicos se manifiestan predominantemente en un nivel leve con un 37%; y los síntomas comportamentales también se presentan mayormente en un nivel leve, alcanzando un 42%. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, un 40.1% de los estudiantes reporta un uso leve de las mismas. En conclusión, el nivel de estrés más común entre los estudiantes es leve y moderado (34.1%), seguido por



un 31.9% que presenta un nivel de estrés severo. Esto último se debe principalmente a la sobrecarga de tareas y exámenes, que siguen siendo los principales factores de estrés académico.

Huariccallo (2022) en su investigación titulada *Nivel de estrés académico de los estudiantes de matemática, física, computación e informática en el año 2022-II*, El objetivo principal de dicha investigación fue determinar el nivel de estrés académico entre los estudiantes de dicha especialidad después del retorno a la enseñanza presencial. La investigación fue de enfoque cuantitativo, descriptivo y diseño descriptivo simple. Los resultados mostraron que 55% de los estudiantes (108 en total) experimentaron un nivel moderado de estrés académico; un 25% (49 estudiantes) presentó un nivel alto de estrés, mientras que el 20% restante (38 estudiantes) reportó un nivel bajo de estrés académico. Se observó que los estudiantes con niveles altos de estrés tienden a mostrar comportamientos violentos, agresivos o decaídos, mientras que aquellos con niveles moderados también presentan estas actitudes, aunque con menor frecuencia. En contraste, los estudiantes con nivel bajo de estrés no muestran actitudes inusuales. En general, no se encontraron diferencias significativas en el nivel de estrés académico entre estudiantes de género masculino y femenino.

Quispe (2019) en su investigación titulada *Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno*, tuvo como propósito determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de dichos grados. La investigación fue de tipo cuantitativo con diseño diagnóstico. En sus conclusiones, Quispe (2019) sostuvo que la mayoría de los alumnos padecen estrés físico, siendo los síntomas más frecuentes la somnolencia y la necesidad de dormir durante las clases (46%).



Además, durante el año 2018 se confirmó que los estudiantes de esta institución presentaban niveles altos de estrés. Finalmente, el 39% de los estudiantes reportaron falta de motivación para asistir a clases, mientras que el 36% mostró ansiedad y angustia durante las sesiones escolares.

Roque (2018) en su investigación titulada *El nivel de estrés académico en los alumnos de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-Puno 2016-II*, tuvo como propósito determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de dicha especialidad. Su investigación fue de tipo cuantitativo con un diseño básico. En sus conclusiones, Roque (2018) encontró que el 5% de los estudiantes (7 alumnos) tenían un nivel bajo de estrés, el 89.3% (125 estudiantes) presentaban un nivel de estrés medio, y el 5.7% restante reportó un nivel alto. En cuanto a las reacciones físicas, 99 estudiantes mostraban un nivel medio, 23 un nivel bajo y 18 un nivel alto. En cuanto a las reacciones comportamentales, 107 estudiantes presentaban un nivel medio, 22 un nivel alto y 11 un nivel bajo.

Luquequispe (2016) en su investigación titulada *Nivel de estrés en los estudiantes del primero al décimo semestre de la escuela profesional de Educación Física de la UNA-Puno 2014*, tuvo como propósito determinar el nivel de estrés en los estudiantes de esta facultad. Su investigación fue de tipo cuantitativo con diseño descriptivo-diagnóstico. En sus conclusiones, Luquequispe (2016) afirmó que un 95.79% de los estudiantes experimentaban preocupación o nerviosismo, con niveles de estrés medio a alto. Los estudiantes percibían estas demandas como excesivas, intensas y prolongadas, lo que generaba problemas de salud. Entre las reacciones físicas, se observaron cambios como somnolencia, fatiga crónica y trastornos del sueño, mientras que en las



reacciones psicológicas aparecieron problemas de concentración, tristeza e inquietud. En el ámbito comportamental, los estudiantes presentaban trastornos alimenticios, desmotivación académica y aislamiento.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. El estrés

Según la Organización Mundial de la Salud (2023) "Estrés: preguntas y respuestas", se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos al estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar.

El término "estrés" tal como lo entendemos hoy en día, tiene sus raíces en la década de 1930, gracias al trabajo de Hans Selye, un médico e investigador. Selye, siendo estudiante de segundo año de medicina en la Universidad de Praga, observó que los pacientes, independientemente de la enfermedad que padecían, mostraban una serie de síntomas comunes y generales, tales como agotamiento, pérdida del apetito, pérdida de peso y astenia (debilidad general). Esta observación le llevó a desarrollar el concepto de lo que él denominó el "Síndrome General de Adaptación" (SGA).

El estrés es una reacción natural y polifacética del cuerpo y de la mente a las situaciones que percibimos como amenazantes o retadoras. Dichas situaciones pueden ser causadas por una sobreabundancia de factores, por ejemplo, problemas en el colegio, preocupaciones personales o familiares, conflictos interpersonales,



o se relacionan con eventos positivos, pero repletos de compensaciones, como un examen, un cambio de lugar de residencia, etc.

Comúnmente en la persona, el estrés se manifiesta como reacción ante una situación desfavorable, el estímulo estresante del individuo va a utilizar un mecanismo de protección. Maturana y Vargas (2015) afirman que: “Los estresores activan fisiológica y conductualmente la respuesta que restablecerá la homeostasis. Una vez expuesto a estresores, el individuo debe generar una adaptación rápida y eficiente. Cuando la respuesta al estrés es excesiva, inadecuada o prolongada, para restablecer la homeostasis, podría llegar a ser demasiado alta, causando la aparición de patologías psiquiátricas” (p. 35).

2.2.2. Tipos de estrés

Según la Asociación Americana de Psicología (APA, 2010), existen tipos de estrés que tienen sus propias características, síntomas, duración y tratamiento:

2.2.2.1. Estrés agudo

La forma más común de estrés surge de las demandas y presiones del pasado reciente y las anticipadas del futuro cercano. Aunque puede ser emocionante en pequeñas dosis, el exceso de estrés agudo puede resultar agotador. Similar a una rápida bajada en esquí, puede ser estimulante al principio y agotador al final del día. El exceso de estrés a corto plazo puede derivar en problemas psicológicos, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas.

Afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas del estrés agudo, como una lista de contratiempos: un accidente



automovilístico, la pérdida de un contrato importante, un plazo inminente, o problemas escolares de los hijos.

Dado que es de corta duración, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes incluyen malestar emocional, problemas musculares, problemas estomacales e intestinales y una sobreexcitación pasajera. El estrés agudo puede afectar a cualquiera, pero es tratable y manejable (APA, 2010).

2.2.2.2. Estrés agudo episódico

El estrés agudo episódico ocurre en personas que experimentan estrés con frecuencia, con vidas caóticas y llenas de crisis. Están constantemente apuradas, enfrentando contratiempos. Asumen muchas responsabilidades y presiones autoimpuestas, lo que las lleva a estar frecuentemente en situaciones estresantes.

Sus reacciones incluyen agitación, irritabilidad, ansiedad y tensión. Estas personas suelen tener "mucho energía nerviosa" y tienden a ser cortantes, lo que afecta sus relaciones y su trabajo. Las personas con personalidad Tipo A, propensas a problemas cardíacos, son un ejemplo extremo, mostrando agresividad, impaciencia y un sentido de urgencia excesivo, lo que lleva a episodios frecuentes de estrés agudo.

El estrés agudo episódico puede derivar en dolores de cabeza persistentes, hipertensión, dolor en el pecho y problemas cardíacos. El tratamiento requiere intervención profesional y puede llevar varios meses. Estas personas suelen resistirse al cambio y culpar a otros por sus



problemas. Para mantenerlas en tratamiento, se debe ofrecer alivio de sus síntomas (APA, 2010).

2.2.2.3. Estrés crónico

El estrés crónico es una forma agotadora de estrés que afecta a las personas de manera constante a lo largo del tiempo. Este tipo de estrés puede desgastar el cuerpo y la mente, provocando consecuencias graves. Surge de situaciones como la pobreza, matrimonios infelices, o trabajos indeseados.

El estrés crónico se presenta cuando una persona no ve salida a una situación deprimente y enfrenta exigencias constantes. Algunos casos provienen de traumas infantiles que permanecen presentes a lo largo del tiempo, afectando la personalidad y generando estrés continuo. A diferencia del estrés agudo, el crónico puede pasar desapercibido, ya que las personas se acostumbran a él.

El estrés crónico puede tener consecuencias graves como el suicidio, la violencia, problemas cardíacos, e incluso cáncer. Debido al agotamiento físico y mental prolongado, los síntomas son difíciles de tratar y requieren intervención médica y estrategias de manejo del estrés (APA, 2010).

Algunos tipos de estrés también pueden clasificarse como eustres (estrés positivo) y distrés (estrés negativo). Además, existen otros tipos de estrés como el estrés por supervivencia, estrés químico, laboral, académico, por factores ambientales, por intoxicación y por factores hormonales.



2.2.3. Causas del estrés

El estrés es un fenómeno tan complejo en el que existen múltiples causas las cuales han sido objeto de estudio. A continuación, se presentarán algunas de las causas del estrés:

2.2.3.1. causas psicológicas y emocionales

Según Lazarus y Folkman (1984), el estrés es el resultado de una interacción entre el individuo y su entorno, donde los factores emocionales y psicológicos juegan un papel crucial. Ellos introdujeron el concepto de evaluación cognitiva, donde el estrés surge cuando una persona percibe que las demandas externas exceden sus recursos para manejarlas.

2.2.3.2. Causas sociales y ambientales

Hobfoll (1989) plantea que la pérdida de recursos (ya sean materiales, sociales o personales) es una fuente importante de estrés. Su teoría de la conservación de recursos destaca cómo las personas se esfuerzan por adquirir, proteger y mantener los recursos que consideran valiosos.

2.2.3.3. causas relacionadas con la vida moderna

Cooper y Marshall (1976) señalan que la vida moderna, con su ritmo acelerado y demandas múltiples, es una fuente significativa de estrés. Factores como la sobrecarga de información, las exigencias laborales y las responsabilidades familiares pueden contribuir al estrés en la vida cotidiana.



Tomando en cuenta el objetivo de nuestra investigación tenemos como información las causas que están relacionadas al estrés académico:

2.2.3.4. Presión por el rendimiento académico

Misra y McKean (2000) identificaron la presión por alcanzar altas calificaciones y el miedo al fracaso académico como fuentes significativas de estrés entre los estudiantes universitarios. Además, Britz y Pappas (2010) señalaron que la cantidad excesiva de tareas y exámenes puede llevar a los estudiantes a sentirse abrumados, lo que contribuye al estrés académico. La falta de tiempo también es una de las causas tal y como indica Macan et al. (1990) describen cómo la incapacidad para gestionar el tiempo de manera efectiva puede aumentar los niveles de estrés en los estudiantes universitarios.

Al ser estudiante del quinto grado de secundaria también se presentan otro tipo de causas como por ejemplo las expectativas personales y sociales. Sander y Sanders (2006) destacan que las expectativas personales y las presiones sociales, como las expectativas de familiares y amigos, pueden contribuir significativamente al estrés académico. Al igual que Dyson y Renk (2006) analizan cómo la adaptación a la vida universitaria, incluyendo la separación de la familia y la integración en un nuevo entorno social, puede ser una fuente importante de estrés para los estudiantes que recién ingresan a la universidad.

2.2.4. Consecuencias del estrés

Las consecuencias que puede tener el estrés afectan en el ámbito físico, emocional y más. Hans Selye (1956) describe en su obra "The Stress of Life"



cómo el estrés crónico puede conducir a diversas enfermedades físicas, incluyendo hipertensión, enfermedades cardíacas y trastornos del sistema inmunológico. Lazarus y Folkman (1984) discuten en "Stress, Appraisal, and Coping" cómo el estrés puede llevar a problemas psicológicos como ansiedad, depresión y trastornos del sueño debido a la evaluación negativa de los estresores y la percepción de falta de recursos para afrontarlos. McEwen y Sapolsky (1995) explican cómo el estrés puede afectar negativamente la función cognitiva, incluyendo la memoria y la capacidad de aprendizaje, debido a los efectos del cortisol y otros mediadores del estrés en el cerebro. Thoits (2010) en su artículo "Stress and Health: Major Findings and Policy Implications" analiza cómo el estrés puede afectar las relaciones sociales y la interacción social, llevando a un mayor aislamiento social y conflictos interpersonales. Ganster y Rosen (2013) revisan cómo el estrés laboral puede reducir la productividad, aumentar el ausentismo y llevar a un mayor riesgo de agotamiento profesional. Estos efectos también se pueden aplicar al ámbito académico, donde el estrés puede disminuir el rendimiento académico y aumentar el riesgo de abandono escolar.

2.2.5. Manifestaciones del estrés académico

Las manifestaciones del estrés académico pueden dividirse en síntomas físicos, emocionales y comportamentales. Según Aguayo et al. (2016) los síntomas físicos incluyen fatiga, somnolencia y otros problemas de salud. Emocionalmente, el estrés puede conducir a ansiedad y depresión (Alfaro, 2020). En el plano comportamental, se observa desgano, falta de asistencia y rendimiento académico disminuido (Venancio, 2018).



2.2.5.1. Síntomas físicos

Los síntomas físicos, según la American Psychological Association (2020), incluyen:

- Dolores de cabeza
- Tensión muscular o dolores
- Dolor en el pecho
- Fatiga
- Problemas estomacales (como indigestión, dolor de estómago, diarrea o estreñimiento)
- Problemas para dormir (insomnio)
- Cambios en el apetito
- Mareos o vértigo
- Sudoración excesiva

2.2.5.2. Síntomas emocionales

Algunos síntomas emocionales son:

- Ansiedad
- Irritabilidad
- Tristeza o depresión
- Agitación
- Sensación de abrumo
- Dificultad para relajarse
- Baja autoestima
- Sentimientos de soledad y aislamiento



2.2.5.3 Síntomas comportamentales

- Cambios en el apetito (comer más o menos de lo usual)
- Evitar responsabilidades
- Incremento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas
- Exhibir comportamientos nerviosos (como morderse las uñas o temblores)
- Retraimiento social
- Reducción en la productividad y eficiencia

2.3. MARCO CONCEPTUAL

2.3.1. Estrés académico

El estrés académico es una respuesta adaptativa que los estudiantes desarrollan ante demandas académicas que perciben como excesivas o desafiantes (Lazarus & Folkman, 1984), generando síntomas en diversas dimensiones. Físicamente, el estrés puede manifestarse en fatiga y dolores de cabeza, lo cual sugiere que el organismo está siendo sobrecargado (Selye, 1956). En términos emocionales, puede causar ansiedad y depresión, impactando el bienestar psicológico de los estudiantes (Spielberger, 1983). A nivel comportamental, el estrés puede llevar a la falta de motivación y al ausentismo escolar (González, 2020).

2.3.2. Síntomas físicos de estrés académico

Los síntomas físicos son una manifestación directa de cómo el estrés afecta al cuerpo. Según Selye (1956), el estrés prolongado puede llevar a una serie de problemas de salud, como fatiga crónica, insomnio, y trastornos gastrointestinales.



En el contexto académico, estos síntomas pueden ser desencadenados por la sobrecarga de trabajo, la falta de sueño y la presión constante por cumplir con las expectativas escolares (González, 2020).

2.3.3. Síntomas emocionales de estrés académico

La ansiedad es uno de los síntomas emocionales más comunes asociados con el estrés académico. Spielberger (1983) definió la ansiedad como un estado emocional caracterizado por sentimientos de tensión, preocupación y aprehensión. En los estudiantes, la ansiedad puede manifestarse en situaciones de evaluación o al enfrentar tareas académicas que perciben como difíciles. Este tipo de ansiedad, si no se maneja adecuadamente, puede llevar a problemas más serios, como la depresión (Pérez & Rodríguez, 2019).

2.3.4. Síntomas comportamentales del estrés académico

Los síntomas comportamentales son respuestas observables en la conducta de los estudiantes que están sometidos a altos niveles de estrés académico. Estos síntomas reflejan cómo el estrés afecta las acciones y decisiones de los estudiantes, y pueden tener un impacto significativo en su rendimiento escolar y en su bienestar general. Una de las conductas observables es la procrastinación está asociada con sentimientos de culpa, ansiedad, y baja autoestima, lo que puede exacerbar el estrés académico y afectar negativamente el rendimiento escolar (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). También tenemos la evitación de actividades académicas, incluye la evasión de situaciones relacionadas con el estudio, como faltar a clases, no entregar tareas, o evitar participar en actividades escolares. Los estudiantes que experimentan altos niveles de estrés pueden desarrollar una aversión hacia estas situaciones debido al temor al fracaso o a la



evaluación negativa. La evitación de situaciones académicas puede llevar a un deterioro en el rendimiento escolar y contribuir al abandono escolar (Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986). Además, existen los cambios en los hábitos de estudio pueden reducir la efectividad del aprendizaje y llevar a un bajo rendimiento académico (Elliott & McGregor, 2001). Tomando en cuenta también los cambios en la Alimentación y el Sueño, alteraciones pueden afectar la salud física y mental de los estudiantes, lo que a su vez puede agravar el estrés y dificultar el rendimiento académico (Parker, 2002). Finalmente, el aislamiento social puede aumentar los sentimientos de soledad y depresión, lo que puede empeorar el estado emocional del estudiante y contribuir a un mayor nivel de estrés (Smith & Renk, 2007).

CAPITULO III

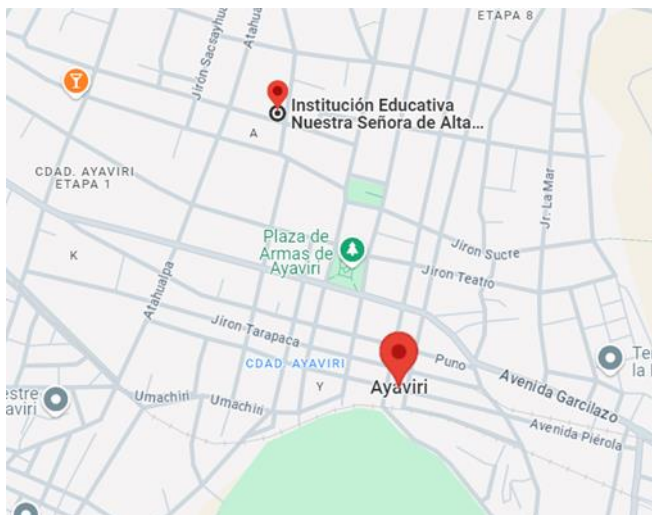
MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El total de la población del estudio está constituida por un grupo de 230 estudiantes, de los cuales sus edades oscilan entre los 15 a 17 años, quienes actualmente están cursando el quinto grado de secundaria en la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática “Nuestra Señora de Alta Gracia” – Ayaviri. La georreferencia del Colegio Nuestra Señora de Alta Gracia de Ayaviri es JIRÓN 2 DE MAYO S/N, Melgar, Ayaviri, con un código de ubicación geográfica -14.878047457133444, -70.5920786506229.

Figura 1

Ubicación de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática “Nuestra Señora de Alta Gracia” - Ayaviri



Nota: captura de pantalla de la ubicación de la institución educativa

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación comenzó en julio de 2022 con la presentación del proyecto de tesis. En septiembre de 2022, el proyecto fue aprobado, y se inició el proceso de solicitud



para la aplicación del instrumento de recolección de datos. En noviembre de 2022, se procedió con la aplicación del instrumento de evaluación a los estudiantes de la muestra seleccionada.

La investigación tuvo una duración de cuatro meses, abarcando los meses de octubre, noviembre y diciembre de 2022, así como enero de 2023. Durante este periodo, se realizaron todas las actividades de recolección y análisis de datos. Posteriormente, en los meses siguientes, se trabajó en la redacción y presentación del borrador de la tesis.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

3.3.1. Técnica

La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta, aplicada a los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática “Nuestra Señora de Alta Gracia”. Se utilizó un cuestionario adaptado del Inventario SISCO del Estrés Académico.

3.3.2. Instrumento

El instrumento que se utilizó fue el cuestionario. Los cuestionarios empleados en este estudio fueron adaptados de instrumentos previamente validados en investigaciones relacionadas con el estrés académico en estudiantes.

3.3.3. Inventario SISCO del estrés académico

El Inventario SISCO del Estrés Académico es un instrumento diseñado por el Dr. Barraza Macías (2007) para medir los niveles de estrés académico en estudiantes. Este cuestionario se ha convertido en una herramienta ampliamente utilizada en el ámbito de la psicología educativa en América Latina debido a su



validez y fiabilidad en la medición del estrés relacionado con el entorno académico. Dr. Barraza Macías es un reconocido investigador en el campo de la psicología educativa y ha desarrollado el Inventario SISCO con el objetivo de proporcionar una herramienta específica para evaluar cómo el estrés afecta a los estudiantes en el contexto escolar.

3.3.4. Características del Inventario SISCO

Estructura: El Inventario SISCO consta de 31 ítems distribuidos en tres dimensiones principales:

Fuentes del Estrés: Esta dimensión incluye ítems que evalúan las situaciones y condiciones que generan estrés en el ambiente académico, tales como la sobrecarga de tareas, la presión por calificaciones, y las relaciones interpersonales con profesores y compañeros.

Reacciones al Estrés: Esta dimensión mide las respuestas fisiológicas, emocionales, y comportamentales al estrés, incluyendo síntomas como ansiedad, irritabilidad, y problemas de sueño.

Estrategias de Afrontamiento: Evalúa las formas en que los estudiantes intentan manejar o reducir el estrés, como buscar apoyo social, realizar actividades recreativas, o el uso de técnicas de relajación.

Escala de Respuesta: Los ítems se responden utilizando una escala Likert de 5 puntos, que va desde "Nunca" hasta "Siempre", permitiendo evaluar la frecuencia con la que los estudiantes experimentan o utilizan determinadas fuentes de estrés y estrategias de afrontamiento.



El Inventario SISCO se puede aplicar de manera individual o colectiva y es adecuado para estudiantes de diferentes niveles educativos, desde secundaria hasta educación superior. Los resultados del inventario permiten identificar no solo el nivel general de estrés académico, sino también las áreas específicas que contribuyen al estrés del estudiante. Esto facilita el diseño de intervenciones personalizadas para mitigar el estrés y mejorar el bienestar académico.

En este estudio, el Inventario SISCO se utilizó para recolectar datos sobre los niveles de estrés académico en los estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática “Nuestra Señora de Alta Gracia”.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

El total de la población del estudio está constituida por un grupo de 244 estudiantes, de los cuales sus edades oscilan entre los 15 a 17 años, quienes actualmente están cursando el quinto grado de secundaria en la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática “Nuestra Señora de Alta Gracia” – Ayaviri



Tabla 1

Distribución de la población y muestra por secciones

Sección	Población
Quinto A	30
Quinto B	32
Quinto C	28
Quinto D	26
Quinto E	27
Quinto F	29
Quinto G	26
Quinto H	23
Quinto I	23
Total	244

Nota: Número de estudiantes por sección de dicha institución

3.4.1. Muestra

La muestra se determinó según la siguiente formula:

$$N = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

donde:

- N = Tamaño de la población total (en este caso, 244 estudiantes).
- Z_{α} = Valor Z correspondiente al nivel de confianza deseado (1.96 para un nivel de confianza del 95%).
- p = Proporción esperada de éxito (usualmente 0.5 si no se conoce con precisión).
- q = Proporción esperada de fracaso ($q=1-p$).
- e = Margen de error permitido (5% o 0.05 en este estudio).

Con un error del 5% y un nivel de confianza del 95%; colocando valores, la muestra es de 150 alumnos.



3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

3.5.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación que se utilizó es el enfoque cuantitativo. (Hernández, 2006, p. 4) nos dice que, una característica del método cuantitativo es que utiliza la experimentación y el análisis de causa y efecto, también cabe señalar que este tipo de investigación conduce a un proceso secuencial y deductivo. Al concluir la investigación se debe lograr la generalización de los resultados, la predicción, el control de los fenómenos y la posibilidad de replicar con dicha investigación.

3.5.2. Diseño

La investigación es de diseño descriptivo diagnóstico.

El tipo de diseño descriptivo, tiene como finalidad describir el tipo de problema que se suscita. Según Mejía (2020):

“La investigación descriptiva es un tipo de investigación que se encarga de describir la población, situación o fenómeno alrededor del cual se centra su estudio. Procura brindar información acerca del qué, cómo, cuándo y dónde, relativo al problema de investigación, sin darle prioridad a responder al “por qué” ocurre dicho problema. Como dice su propio nombre, esta forma de investigar “describe”, no explica, mientras que los estudios de investigación de diagnóstico determinan la frecuencia con la que algo ocurre” (p. 1).

El diseño no experimental permite observar y analizar fenómenos en su entorno natural sin necesidad de intervenir o manipular las variables. Este enfoque es particularmente útil cuando se busca comprender situaciones o



comportamientos tal como ocurren en la realidad. De esta manera, es posible obtener una visión auténtica y no alterada del fenómeno en estudio.

Según Hernández Sampieri, Fernández y Baptista (2014), el diseño no experimental se caracteriza por "observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para analizarlos sin manipular ninguna variable" (p. 149).

En este contexto, se utiliza la siguiente fórmula:

M - O

Donde:

M: Representa la muestra de investigación, conformada por los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria.

O: Representa la observación de la variable de interés, en este caso el estrés académico.

3.6. PROCEDIMIENTO

La investigación se realizó considerando las siguientes actividades:

Se solicitó el permiso a la dirección de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática "Nuestra Señora de Alta Gracia" – Ayaviri, donde se aplicó el instrumento de evaluación.

- Se coordinó con el director para determinar la fecha de aplicación del instrumento.
- Se aplicó el instrumento en la fecha acordada.
- Después de aplicarse el instrumento de investigación, se procedió a recoger los datos.
- Se contabilizaron los resultados de la encuesta.



- Se elaboraron las tablas de distribución porcentual, de acuerdo a la escala de valoración de la variable.
- Se elaboraron las figuras de ilustración correspondientes a cada tabla.
- Se analizaron e interpretaron los datos mostrados en las tablas y figuras.

3.7. VARIABLES

Tabla 2

Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores
Estrés académico	Estrés físico	Dolores de cabeza Insomnio Problemas digestivos Fatiga crónica Sudoración excesiva
	Estrés emocional	Desconcentración Bloqueo mental Ansiedad Depresión
	Estrés comportamental	Ausentismo en horario de clases Desgano para realizar las actividades académicas Aislamiento social

Nota: el estrés académico con cada uno de sus dimensiones e indicadores

3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

- En primer lugar, los datos se vaciaron a una tabla estructurada en el software Excel del Microsoft, considerando las escalas de medición.
- En segundo lugar, estos datos se vaciaron al software SPSS versión 25 para proceder al hallazgo de los niveles de estrés de los estudiantes.
- En tercer lugar, se procedió a realizar los cuadros y figuras que fueron analizados, interpretados y discutidos de acuerdo a los objetivos propuestos en esta pesquisa.
- En cuarto lugar, se formularon las conclusiones.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Estrés físico

Tabla 3

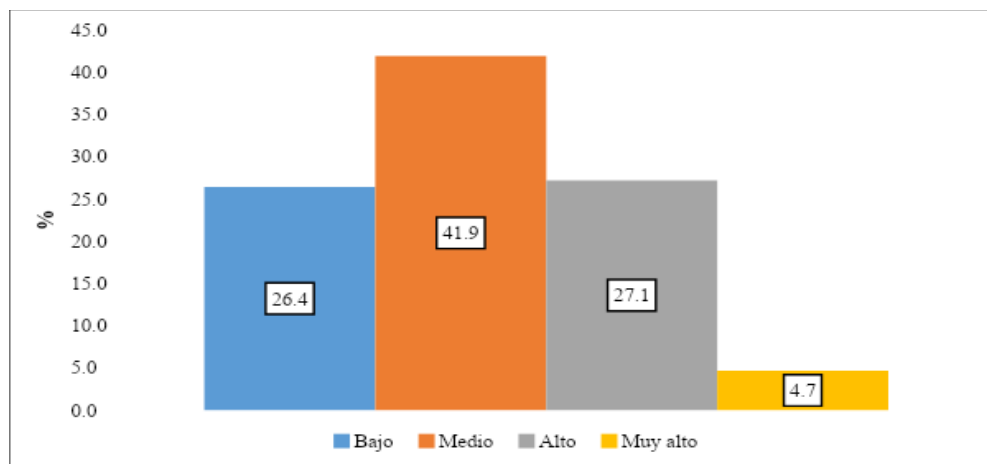
Nivel de estrés físico

	f	%
Bajo	34	26.4
Medio	54	41.9
Alto	35	27.1
Muy alto	6	4.7
Total	129	100.0

Nota. Resultados del objetivo específico 1

Figura 2

Nivel de estrés físico



Nota. Esta figura hace referencia a la tabla 3



En primer lugar, se observa que el 26.4% de los estudiantes experimenta un nivel de estrés físico clasificado como "Bajo". Este hallazgo sugiere que un porcentaje significativo de los participantes no experimenta una carga física elevada. Sin embargo, es crucial tener en cuenta que aproximadamente el 42% se encuentra en la categoría de "Medio", indicando cierta presencia de síntomas físicos relacionados con el estrés.

La preocupación se intensifica al analizar los niveles más elevados de estrés físico. El 27.1% de los estudiantes se encuentra en la categoría "Alto", y un 4.7% muestra un nivel de estrés físico clasificado como "Muy alto". Estos resultados sugieren que un segmento considerable de la población estudiantil enfrenta niveles significativos de estrés físico, lo que podría impactar negativamente en su bienestar general y, potencialmente, en su rendimiento académico.

Al desglosar los indicadores específicos de estrés físico, los resultados revelan la diversidad de síntomas experimentados por los estudiantes. Problemas de sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza y problemas digestivos son los indicadores más destacados, lo que sugiere una amplia gama de manifestaciones físicas del estrés académico.

4.1.2. Estrés emocional

Tabla 4

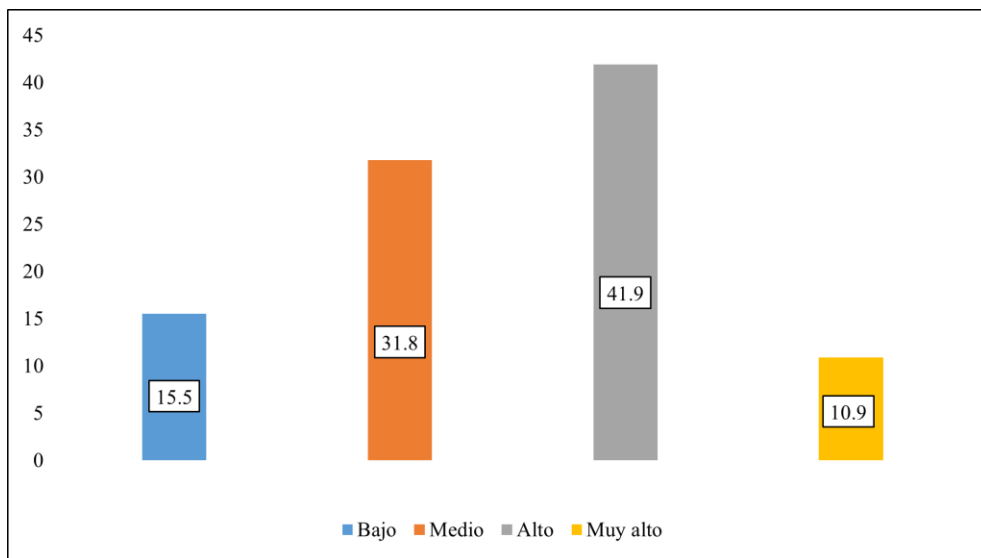
Nivel de estrés emocional

	F	%
Bajo	20	15.5
Medio	41	31.8
Alto	54	41.9
Muy alto	14	10.9
Total	129	100.0

Nota. Resultados del objetivo específico 2

Figura 3

Nivel de estrés emocional



Nota. Esta figura hace referencia a la tabla 4

Se observa que el 15.5% reporta un nivel de estrés emocional clasificado como "Bajo". Este hallazgo sugiere que un segmento relativamente pequeño de la población estudiantil experimenta niveles emocionales bajos relacionados con el entorno académico.

Sin embargo, la mayoría de los estudiantes se encuentran en categorías más elevadas. El 31.8% se ubica en el nivel "Medio", mientras que el 41.9% y el



10.9% experimentan niveles "Alto" y "Muy alto", respectivamente. Estos indican que una proporción significativa enfrenta desafíos emocionales considerables, lo que podría tener implicaciones importantes para su bienestar mental y su rendimiento académico.

Al analizar los indicadores específicos de estrés emocional, se destacan aspectos como la inquietud, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, problemas de concentración y el aumento de la irritabilidad. Estos reflejan la complejidad de las respuestas emocionales de los estudiantes frente a las demandas académicas.

Es crucial señalar que el estrés emocional puede tener efectos significativos en el rendimiento académico y en la calidad de vida general de los estudiantes. Los resultados subrayan la importancia de abordar no solo los síntomas emocionales manifestados, sino también las posibles causas subyacentes del estrés.

4.1.3. Estrés comportamental

Tabla 5

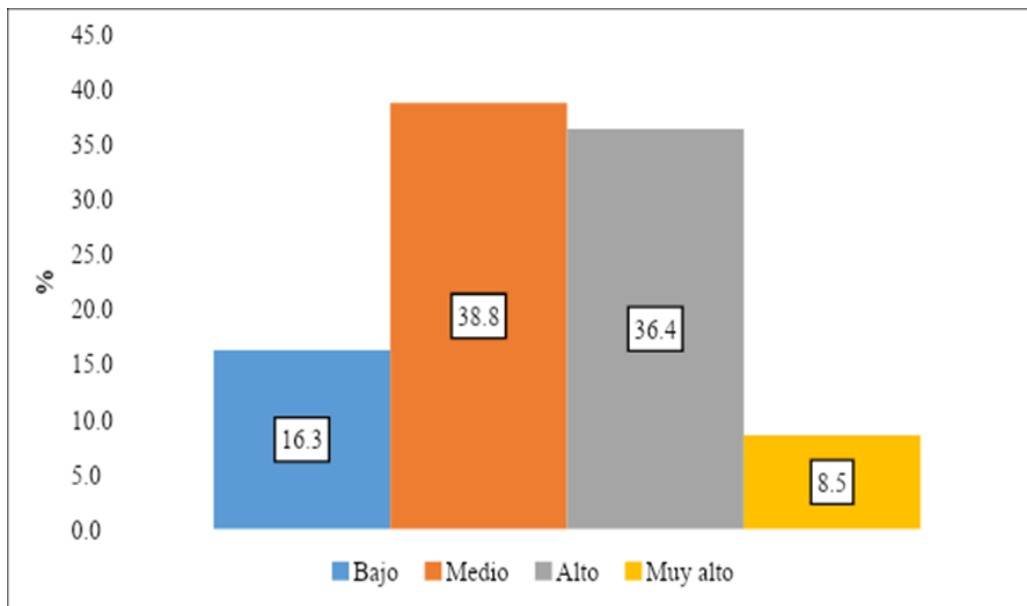
Nivel de estrés comportamental

	F	%
Bajo	21	16.3
Medio	50	38.8
Alto	47	36.4
Muy alto	11	8.5
Total	129	100.0

Nota. Resultados del objetivo 3

Figura 4

Nivel de estrés comportamental



Nota. Esta figura hace referencia a la tabla 5

Se aprecia que el 16.3% de los estudiantes presenta un nivel de estrés comportamental clasificado como "Bajo". Esto sugiere que un segmento relativamente pequeño de la población estudiantil muestra signos bajos de estrés en sus comportamientos relacionados con el ámbito académico.



La mayoría, sin embargo, se distribuye en niveles más elevados de estrés comportamental. El 38.8% se encuentra en el nivel "Medio", el 36.4% en el nivel "Alto" y el 8.5% en el nivel "Muy alto". Estos resultados indican que una proporción considerable de los estudiantes enfrenta desafíos en sus comportamientos asociados con el entorno académico, lo que podría afectar su interacción social y su rendimiento general.

Al analizar los indicadores específicos de estrés comportamental, se destacan aspectos como conflictos o tendencia a polemizar o discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar las labores escolares y cambios en el consumo de alimentos. Estos reflejan la diversidad de respuestas comportamentales de los estudiantes frente a las demandas académicas, mostrando tanto aspectos sociales como hábitos de estudio y alimentación.

Es esencial señalar que el estrés comportamental puede tener impactos significativos en el entorno educativo y en las relaciones interpersonales de los estudiantes. Los resultados resaltan la importancia de abordar no solo los comportamientos observados, sino también las causas subyacentes.

En resumen, se destaca la necesidad de intervenciones específicas para abordar el estrés comportamental en la población estudiantil. Estos resultados ofrecen insights valiosos para diseñar estrategias que promuevan comportamientos positivos y relaciones saludables en el entorno educativo.

4.1.4. Estrés académico

Tabla 6

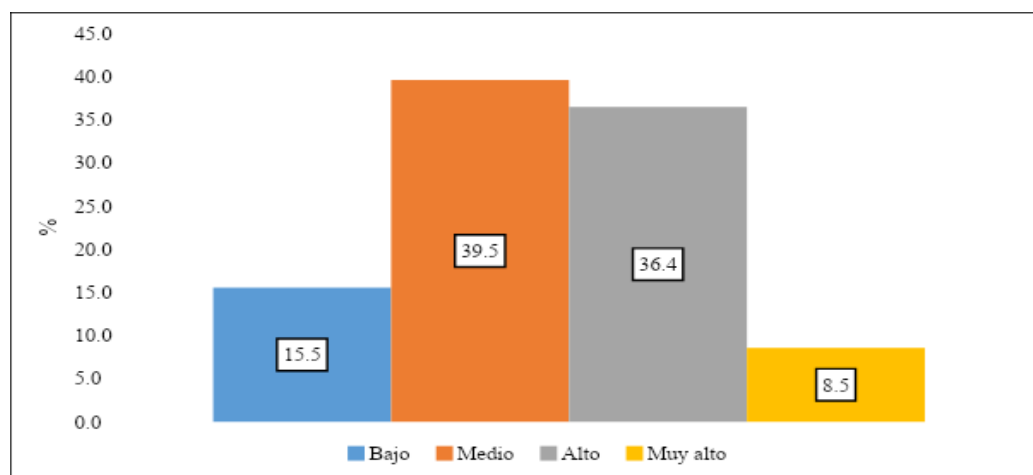
Nivel de estrés académico

	F	%
Bajo	20	15.5
Medio	51	39.5
Alto	47	36.4
Muy alto	11	8.5
Total	129	100.0

Nota. Resultados de la variable estrés académico

Figura 5

Nivel de estrés académico



Nota. Esta figura hace referencia a la tabla 6

En primer lugar, el 15.5% de los estudiantes presenta un nivel de estrés académico clasificado como "Bajo". Sin embargo, la mayoría se distribuye en niveles más elevados. El 39.5% se encuentra en el nivel "Medio", el 36.4% en el nivel "Alto" y el 8.5% en el nivel "Muy alto". Estos resultados señalan que una proporción considerable de los estudiantes enfrenta desafíos significativos en cuanto al estrés académico, lo que podría tener implicaciones para su rendimiento educativo y su bienestar general.



Los hallazgos sugieren la necesidad de abordar las fuentes y consecuencias del estrés académico en la población estudiantil. Las intervenciones pueden incluir estrategias para manejar el estrés, programas de apoyo emocional y medidas para mejorar el ambiente académico. Además, es esencial considerar la diversidad de manifestaciones del estrés, como los aspectos físicos, emocionales y comportamentales, para implementar enfoques holísticos y personalizados.

En resumen, estos resultados subrayan la relevancia de implementar medidas preventivas y de apoyo que aborden el estrés académico en los estudiantes, promoviendo así un entorno educativo más saludable y propicio para el aprendizaje.

4.2. DISCUSIÓN

Al analizar la dimensión física en nuestra investigación, se encontró que la mayoría de los estudiantes presenta un nivel de estrés físico medio. Estos resultados son congruentes con los antecedentes revisados. Por ejemplo, los resultados de Jacinto (2023) indican que un 34% de los estudiantes presenta síntomas físicos de estrés en niveles leve y moderado, lo que coincide con los hallazgos de esta investigación. Tomando en cuenta la investigación realizada por Roque (2018), se reportó que el 99% de los estudiantes de la UNA-PUNO también presentaban un nivel medio de estrés físico, lo que refleja la prevalencia de síntomas como fatiga, dolores de cabeza y problemas de sueño en este nivel de estrés. De manera similar, Luquequispe (2016) también identificó síntomas físicos de estrés en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA-Puno, con manifestaciones como somnolencia, fatiga crónica y trastornos del sueño. Estos hallazgos sugieren que los estudiantes de diferentes contextos académicos experimentan síntomas físicos de estrés de manera similar, lo que refuerza la idea de que el estrés



académico tiene un impacto significativo en la salud física de los estudiantes. Los síntomas identificados, como el dolor de cabeza y la fatiga, son respuestas comunes al estrés en niveles moderados, lo cual parece ser una constante en diversas investigaciones. Según Selye (1956), estos síntomas reflejan el inicio de la fase de resistencia al estrés, en la que el cuerpo intenta adaptarse a las demandas percibidas. En vista de estos resultados, se puede afirmar que esta situación, aunque presente, es posible de revertir dentro de una institución educativa mediante la implementación de actividades recomendadas por especialistas en manejo del estrés. Para abordar esta problemática, se recomienda implementar estrategias basadas en la evidencia, tales como programas de relajación, ejercicio físico regular y técnicas de manejo del tiempo, que han demostrado ser efectivas para reducir el estrés físico y mejorar el bienestar general de los estudiantes (Lazarus & Folkman, 1984).

Asimismo, la dimensión emocional, encontró que los estudiantes de quinto grado de secundaria presentan un nivel de estrés emocional medio, lo cual es consistente con los hallazgos de estudios previos. Roque (2018), por ejemplo, reportó que el 89.3% de los estudiantes de la UNA-PUNO también presentaban niveles medios de estrés emocional, manifestando síntomas como ansiedad y nerviosismo. Este nivel medio de estrés emocional es preocupante, ya que, como se ha señalado en investigaciones anteriores, el desgaste emocional resultante puede llevar a una disminución en el rendimiento académico de los estudiantes y, en casos más graves, a consecuencias serias para su bienestar. De acuerdo con APA (2015) el estrés prolongado puede aumentar cualquier problema emocional que haya surgido de eventos traumáticos en su pasado, e incrementar pensamientos suicidas. Dada la gravedad de este escenario, se recomienda que esta dimensión del estrés académico sea abordada por psicólogos profesionales, quienes tienen las competencias necesarias para tratar y manejar las consecuencias del



estrés emocional. Los síntomas de ansiedad y nerviosismo identificados por Roque (2018) y Jacinto (2023) también se manifiestan en esta población estudiantil. De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), la percepción de las demandas como excesivas genera respuestas emocionales que, si no se manejan adecuadamente, pueden convertirse en crónicas. Esto es particularmente preocupante, ya que Huariccallo (2022) también encontró que los estudiantes con niveles más altos de estrés tienden a mostrar comportamientos agresivos, lo que podría reflejar un desgaste emocional significativo.

Con respecto a la dimensión del estrés comportamental, los resultados de esta investigación indican que los estudiantes de quinto grado de secundaria presentan un nivel medio de estrés en esta área. Este dato tiene concordancia con los resultados obtenidos por Roque (2018), quien encontró que 107 estudiantes de la UNA-PUNO también presentaban un nivel medio de reacciones comportamentales, tales como la procrastinación, la falta de asistencia a clases y el desgano en las tareas académicas. De manera similar, Luquequispe (2016), en su estudio sobre los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA-Puno, reportó altos niveles de estrés comportamental, con síntomas como el aislamiento social y el desgano, lo que concuerda con los hallazgos de esta investigación. Según Skinner y Wellborn (1994), estas respuestas pueden interpretarse como intentos de evitar el fracaso percibido en un contexto de alta presión académica. Este patrón comportamental resalta la necesidad de intervenciones tanto a nivel emocional como en el manejo de las demandas académicas. Este nivel medio de estrés comportamental es preocupante, ya que se asocia con comportamientos que pueden afectar negativamente el desarrollo académico y social de los estudiantes, tales como el aislamiento, la deserción escolar, el incumplimiento de tareas y, en casos más graves, la violencia dentro del aula. Para abordar esta situación, es necesario implementar intervenciones tanto por parte de psicólogos como de los maestros



en el aula. Los psicólogos pueden proporcionar apoyo emocional y guiar a los estudiantes en el desarrollo de estrategias de afrontamiento más efectivas, mientras que los maestros, a través de conversaciones, charlas, tutorías y orientaciones, pueden crear un ambiente más inclusivo y empático que fomente la participación y reduzca el aislamiento.

Verificando las tres dimensiones del estrés académico (físico, emocional y comportamental), los resultados de esta investigación indican que el estrés general en los estudiantes de quinto grado de secundaria se presenta a un nivel medio. Estos hallazgos son consistentes con estudios previos, los antecedentes recientes de Huariccallo (2022) así como los de Roque (2018) y Luquequispe (2016), quienes también encontraron niveles medios de estrés académico en sus respectivas investigaciones. En el estudio de Roque (2018), el 89.3% de los estudiantes presentaban un nivel de estrés académico medio, mientras que Luquequispe (2016) reportó que el estrés académico, tanto físico como comportamental, se manifestaba predominantemente en niveles medios en los estudiantes de la UNA-Puno. Esta situación resulta preocupante, ya que, al observar los resultados de investigaciones realizadas en los últimos 10 años, se ha verificado que este nivel medio de estrés se mantiene estable e incluso muestra una tendencia a incrementarse. Estudios, como el de Aguayo et al. (2016), también reportan un nivel medio de estrés en los estudiantes de la Universidad de Concepción, sugiriendo que esta problemática se extiende más allá de un contexto local y afecta a estudiantes en diversos entornos educativos. Lazarus y Folkman (1984), el estrés académico no solo afecta el rendimiento escolar, sino también la capacidad de adaptación de los estudiantes a largo plazo. A pesar de que se han implementado actividades e intervenciones dirigidas a reducir los niveles de estrés, como programas de bienestar estudiantil y estrategias de manejo del estrés, la evidencia muestra que el estrés académico sigue creciendo, convirtiéndose en una problemática persistente.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Los resultados de esta investigación muestran que el 39.5% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio de estrés académico, el 36.4% en un nivel alto, y el 8.5% en un nivel muy alto. Estos datos reflejan que una proporción significativa de los estudiantes enfrenta niveles preocupantes de estrés académico. Aunque un 15.5% presenta niveles bajos, la mayoría se sitúa en rangos que pueden comprometer su bienestar y rendimiento educativo, afectando el logro de competencias esenciales.

SEGUNDA: Los resultados muestran que el 41.9% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio de estrés físico, lo que indica la presencia moderada de síntomas relacionados con la fatiga y dolores de cabeza. Es preocupante observar que un segmento significativo de la población estudiantil, aproximadamente el 27.1%, experimenta niveles altos de estrés físico, y un 4.7% se encuentra en un nivel muy alto. Estos síntomas no solo afectan el rendimiento académico, sino también la salud física de los estudiantes, lo que podría derivar en consecuencias negativas a largo plazo si no se implementan estrategias adecuadas de manejo del estrés en el entorno educativo; lo cual imposibilitaría que el alumno asista regularmente a sus sesiones de aprendizaje.

TERCERA: Los resultados muestran que, aunque el 15.5% de los estudiantes presenta un nivel bajo de estrés emocional, la mayor parte de los participantes se distribuye en niveles medios a muy altos. En particular, el 31.8% se encuentra en el nivel medio, mientras que el 41.9% y el 10.9% están en los niveles alto y muy alto, respectivamente. Estos hallazgos indican que una



proporción significativa de los estudiantes enfrenta desafíos emocionales considerables, lo que podría impactar negativamente tanto en su bienestar mental como en su logro académico si no se abordan a tiempo mediante intervenciones adecuadas, derivando en el abandono absoluto de los estudiantes.

CUARTA: En cuanto al nivel de estrés comportamental, los datos revelan que, aunque el 16.3% de los estudiantes reporta un nivel bajo, la mayoría se encuentra en niveles medios a altos. El 38.8% se ubica en un nivel medio, el 36.4% en un nivel alto, y el 8.5% presenta un nivel muy alto. Estos resultados sugieren que una parte considerable de los estudiantes experimenta dificultades relacionadas con el comportamiento académico, lo cual podría afectar tanto su interacción social como su desempeño escolar. Estas manifestaciones incluyen desgano, aislamiento social y dificultades en la interacción escolar, lo cual puede comprometer su desempeño académico y relaciones interpersonales, siendo necesaria la implementación de estrategias para mitigar estos efectos.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Dado que una proporción significativa de los estudiantes presenta niveles medios a altos de estrés académico, se recomienda que las instituciones educativas desarrollen e implementen programas de intervención psicoeducativa que se enfoquen en el manejo del estrés. Estos programas deben incluir talleres sobre estrategias de afrontamiento, como la planificación del tiempo, técnicas de relajación y la búsqueda de apoyo emocional. Además, es crucial involucrar a psicólogos escolares que puedan brindar seguimiento individualizado a los estudiantes con niveles altos de estrés y trabajar de manera preventiva para reducir la incidencia de esta problemática.

SEGUNDA: Debido a los niveles elevados de estrés físico reportados, las instituciones educativas deben promover hábitos saludables que incluyan la práctica regular de actividad física y el acceso a pausas activas durante la jornada escolar. Es necesario que las escuelas implementen programas de educación física que no solo se enfoquen en el ejercicio, sino que también aborden la importancia del descanso, la nutrición y el manejo adecuado del estrés físico para prevenir síntomas como la fatiga y los dolores de cabeza. Además, se sugiere brindar acceso a talleres de mindfulness o relajación, que permitan a los estudiantes aprender a manejar los síntomas físicos del estrés.

TERCERA: Dado que una proporción considerable de estudiantes enfrenta estrés emocional en niveles medio a alto, es fundamental que las escuelas implementen programas de apoyo emocional y psicológico. Se recomienda



la creación de espacios seguros dentro del entorno escolar donde los estudiantes puedan expresar sus emociones y recibir apoyo de orientadores o psicólogos. Además, las instituciones educativas deben capacitar a los docentes y tutores para que identifiquen señales tempranas de estrés emocional y proporcionen un primer nivel de apoyo antes de que la situación se agrave. Es esencial trabajar en la prevención de trastornos emocionales a largo plazo, promoviendo la inteligencia emocional y la resiliencia.

CUARTA: Para abordar los niveles medios a altos de estrés comportamental, es crucial que las instituciones fomenten una cultura educativa positiva que priorice el bienestar integral del estudiante. Se sugiere implementar tutorías regulares y programas de mentoría donde los estudiantes puedan recibir orientación en cuanto a la gestión de tareas, el cumplimiento de plazos y la resolución de conflictos interpersonales. Además, es necesario trabajar en colaboración con padres de familia y docentes para abordar conductas problemáticas como el aislamiento o la deserción, proporcionando apoyo continuo y estrategias para mejorar las interacciones sociales y académicas. También es recomendable promover un ambiente de aula más inclusivo, que minimice las fuentes de estrés relacionadas con la conducta y el comportamiento.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguayo, L. R., López C, C. F., & Valdés, M. (2016). *Estrés académico en estudiantes de cuarto año de Educación Diferencial de la Universidad de Concepción*. Universidad de Concepción, Facultad de Educación. <https://search.worldcat.org/es/title/1057556305>
- American Psychological Association. (2008, July 15). Salud mental/corporal: Estrés. <https://www.apa.org/topics/stress/estres>
- Barraza M, A. (2007). *El Inventario SISCO del Estrés Académico*. Investigación Educativa Duranguense, (7), 90-93. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358921>
- Britz, J., & Pappas, E. (2010). Sources and outlets of stress among university students: Correlations between stress and unhealthy habits. *Undergraduate Research Journal for the Human Sciences*, 9.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cooper, C. L., & Marshall, J. (1976). Occupational sources of stress: A review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill health. *Journal of Occupational Psychology*, 49(1), 11-28. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1976.tb00325.x>
- Cornejo, J. A., & Salazar, R. H. (2018). *Diferencias de estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo*. Universidad Señor de Sipán. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/4237>



- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244. <https://doi.org/10.1002/jclp.20295>
- Elliott, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501-519. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.3.501>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. Springer.
- Ganster, D. C., & Rosen, C. C. (2013). Work stress and employee health: A multidisciplinary review. *Journal of Management*, 39(5), 1085-1122. <https://doi.org/10.1177/0149206313475815>
- González, M. (2020). El impacto del estrés académico en estudiantes de secundaria: Una revisión crítica. Editorial Académica.
- Google. (2024). Captura de pantalla de Google Maps [captura de pantalla]. <https://g.co/kgs/Tw4D9y6>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4^a ed.). McGraw-Hill.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>



- Huariccallo, B. A. (2023). *Nivel de estrés académico de los estudiantes de matemática, física, computación e informática en el año 2022-II*. Universidad Nacional del Altiplano-Puno. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/20662>
- Jacinto, L. (2024). *Estrés académico en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno - 2023*. Universidad Nacional del Altiplano-Puno. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/22815>
- Kloster, G. E., & Perrotta, F. D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina].
Repositorio UCA.
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- López, P. A. (2021). *Factores asociados al estrés académico en estudiantes de secundaria en entornos urbanos*. Universidad de San Martín de Porres.
- Luquequispe, J. G. (2016). *Nivel de estrés en los estudiantes del primero al décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA-Puno 2014*.
Universidad Nacional del Altiplano-Puno.
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/4699>



- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- Maturana, H. A., & Vargas, S. A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>
- McEwen, B. S., & Sapolsky, R. M. (1995). Stress and cognitive function. *Current Opinion in Neurobiology*, 5(2), 205-216. [https://doi.org/10.1016/0959-4388\(95\)80028-X](https://doi.org/10.1016/0959-4388(95)80028-X)
- Mejía, T. (s.f.). *Investigación descriptiva: características, técnicas, ejemplos*. Lifeder. Recuperado de <https://www.lifeder.com/investigacion-descriptiva/>
- Ministerio de Educación del Perú. (2020). Informe anual sobre salud emocional en estudiantes peruanos. MINEDU. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>
- Ministerio de Salud del Perú. (2020). *Estrategias nacionales para abordar el estrés académico en jóvenes peruanos*. MINSA. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/544238/resolucion-ministerial-079-2020-MINSA.PDF>
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.



- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Informe sobre la salud mental en el mundo*. <https://www.who.int>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2020). *Informe sobre salud mental en Latinoamérica*. <https://www.paho.org>
- Parker, J. D. (2002). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. The Educational and Psychological Research Association.
- Peinado, A. L. (2018). *El estrés académico en los estudiantes del último año: Estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez* [Tesis de licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Repositorio de la Universidad de San Carlos de Guatemala. http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf
- Pérez, R., & Rodríguez, L. (2019). Ansiedad y depresión en adolescentes: El papel del estrés académico. *Revista de Psicología Escolar*, 45(3), 120-132. <https://doi.org/10.1016/j.psicoescolar.2019.03.005>
- Quispe, C. G. (2019). *Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno*. Repositorio Institucional UNA-Puno. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/12194>
- Roque, D. (2018). *El nivel de estrés académico en los alumnos de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-Puno 2016-II*. Repositorio



Institucional

UNA-Puno.

<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/11720>

Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>

Sander, P., & Sanders, L. (2006). Understanding academic confidence. *Psychology Teaching Review*, 12(1), 29-39.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.

Smith, T., & Renk, K. (2007). Predictors of academic-related stress in college students: An examination of coping, social support, parenting, and anxiety. *NASPA Journal*, 44(3), 405-431. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.1829>

Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press.

Thoits, P. A. (2010). Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1_suppl), S41-S53. <https://doi.org/10.1177/0022146510383499>

Venancio, G. A. (2018). *Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios de la facultad de Psicología de una universidad nacional*. Universidad Nacional Federico Villarreal. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2383>



ANEXOS

ANEXO 1 Instrumento de investigación

CUESTIONARIO

El presente cuestionario tiene como objetivo conocer las características principales del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación básica, superior e incluso de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con la que se responda servirá a medida de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales y totales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

I. DATOS GENERALES:

¿CUÁL ES TU EDAD? _____

TU CASA ES: PROPIA: ____ ALQUILADA: _____

TU CASA CUENTA CON: ELECTRICIDAD: ____ DESAGÜE: _____ AGUA POTABLE: _____ INTERNET: ____

TUS PADRES VIVEN EN ARMONÍA: ____ A VECES DISCUTEN: ____ SIEMPRE DISCUTEN: _____

¿CUÁNTAS HORAS EN TOTAL DUERMES?: _____

¿CUÁNTO TIEMPO TE TOMA LLEGAR AL COLEGIO DESDE TU CASA? _____

TIENES TODOS LOS DÍAS: DESAYUNO: _____ ALMUERZO: _____ CENA: _____

I. SEGUNDA PARTE

1.- Durante el transcurso de este año has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si

No

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

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

1	2	3	4	5

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					



Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra (Especifique)					

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

Reacciones físicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

Reacciones psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

Reacciones comportamentales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

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



estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Reacciones comportamentales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a si mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa)					
Otro (especifique)					

ANEXO 2 Matriz de consistencia

Enunciado del problema	Objetivos	Operacionalización de variables		Criterios de medición	Metodología	Técnicas e instrumentos
		Dimensiones	Indicadores			
<p>Problema general</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática "Nuestra Señora de Alta Gracia" Ayaviri - 2022? 	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática "Nuestra Señora de Alta Gracia" Ayaviri - 2022</p>	<p>Dimensiones</p> <p>Estrés físico</p>	<p>Indicadores</p> <p>Dolores de cabeza</p> <p>Insomnio</p> <p>Problemas digestivos</p> <p>Fatiga crónica</p> <p>Sudoración excesiva</p> <p>Desconcentración</p>			
<p>Problemas específicos:</p> <p>a) ¿Cuál es el nivel de estrés físico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática "Nuestra Señora de Alta Gracia" Ayaviri - 2022?</p> <p>b) ¿Cuál es el nivel de estrés emocional en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática "Nuestra Señora de Alta Gracia" Ayaviri - 2022?</p> <p>c) ¿Cuál es el nivel de estrés comportamental en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática "Nuestra Señora de Alta Gracia" Ayaviri - 2022?</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar el nivel de estrés físico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática "Nuestra Señora de Alta Gracia" Ayaviri - 2022 Determinar el nivel de estrés emocional en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática "Nuestra Señora de Alta Gracia" Ayaviri - 2022 Determinar el nivel de estrés comportamental en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática "Nuestra Señora de Alta Gracia" Ayaviri - 2022 	<p>Estrés emocional</p>	<p>Estrés emocional</p> <p>Bloqueo mental</p> <p>Problemas de memoria</p> <p>Ansiedad</p> <p>Depresión</p>	<p>Muy alto (16 – 20) Alto (11 – 15) Medio (06 – 10) Bajo (01 – 05)</p>	<p>Tip:</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Diseño:</p> <p>Descriptivo</p>	<p>Técnica: encuesta</p> <p>Instrumento: cuestionario</p>
		<p>Estrés comportamental</p>	<p>Estrés comportamental</p> <p>Desgano para realizar las actividades académicas</p> <p>Aislamiento social</p>			



ANEXO 3. Solicitud de permiso para la aplicación del instrumento de investigación

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"	
Solicito: Permiso para la aplicación del instrumento de investigación	
Prof. María Elena Salas Vilca	
Directora de la IES Líder y Emblemática Nuestra Señora de Alta Gracia	
Yo MAYLY NICOL CCALA LAURA, identificada con DNI N° 73642911, domiciliada en la Av. Mariscal Castilla N°259 de la ciudad de Ayaviri, egresada de la facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, me dirijo ante usted con el debido respeto y expongo	
Que habiendo obtenido la aprobación del proyecto de investigación por el Vicerrectorado de Investigación de la UNA – Puno solicito a usted el permiso para aplicar una encuesta en esta institución educativa, que será utilizada para la investigación titulada "Nivel de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática "Nuestra Señora de Alta Gracia" Ayaviri – 2022" para optar el grado de Licenciada en Educación con mención en Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.	
Por lo expuesto	
Ruego a usted, acceder a mi petición por ser justa y necesaria.	
Ayaviri 23 de noviembre de 2022	
ATENTAMENTE	
_____ Mayly Nicol Ccala Laura DNI: 73642911	



ANEXO 4 Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo MAYLY NICOL CCALA LAURA,
identificado con DNI 73642911 en mi condición de egresado de:

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

EDUCACIÓN SECUNDARIA: LENGUA, LITERATURA, PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA

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

"NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA LIDER Y EMBLEMÁTICA NUESTRA SEÑORA DE ALTA GRACIA AYAVIRI - ZDZZ"

Es un tema original.

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

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

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

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

Puno 10 de DECEMBER del 2024


FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 5 Autorización el depósito de tesis en el Repositorio Institucional



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

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

Por el presente documento, Yo MAYLY NICOL CCALA LAVERA,
identificado con DNI 73 642 911 en mi condición de egresado de:

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

EDUCACIÓN SECUNDARIA: LENGUA, LITERATURA, PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA,
informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA LÍDER Y EMBLEMÁTICA NUESTRA
SEÑORA DE ALTA GRACIA AYAVIRI - 2022 "

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

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

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

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

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

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

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

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 10 de DICIEMBRE del 2024



FIRMA (obligatoria)



Huella