



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



**ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL 4TO GRADO  
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GRAN UNIDAD ESCOLAR**

**SAN CARLOS, PUNO – 2023**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**LEYDI JACINTO MACHACA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

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

**PUNO – PERÚ**

**2024**



NOMBRE DEL TRABAJO

**ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL 4TO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS, PUNO – 2023**

AUTOR

**LEYDI JACINTO MACHACA**

RECUENTO DE PALABRAS

**21417 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**92887 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**89 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**3.5MB**

FECHA DE ENTREGA

**Aug 29, 2024 8:50 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Aug 29, 2024 8:52 AM GMT-5**

● **17% de similitud general**

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

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)

  
D.ª Dolores Ligiano Orrego  
DOCENTE  
UNA-PUNO

  
M.Sc. G. Yeni Pachó Pomá  
ESP. LENGUA, LITERATURA  
PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA  
DOCENTE - FCEDUC  
UNA



## DEDICATORIA

*A mis queridos padres Juan y Yola por toda su voluntad, su gran sacrificio, esfuerzo, entrega y apoyo incondicional, para el bien de mi formación profesional.*

*A mi hermano Royer por brindarme su cariño y compañía, durante todo este proceso.*

*A mi querido abuelito Juan (Q.E.P.D.) mi segundo padre, quien guía mi camino desde allí arriba.*

*A mi tío Juan Luis (Q.E.P.D.) quien me motivó a estudiar y culminar mi carrera, sus recuerdos y palabras siempre vivirán en mi corazón.*

***Leydi Jacinto Machaca***



## AGRADECIMIENTOS

*Agradezco a Dios, a mis padres y docentes de la Escuela Profesional de Educación Secundaria por haberme cobijado en sus aulas durante toda mi formación profesional.*

*También agradezco a la Dra. Yolanda Lujano Ortega, por su apoyo constante y asesoramiento en la realización de este trabajo de investigación. Del mismo modo, a los distinguidos miembros del jurado por brindarme las sugerencias pertinentes para la culminación de este trabajo de investigación.*

*De la misma manera, a los docentes de la Universidad Nacional del Altiplano, primordialmente a mis maestros de la Facultad de Ciencias de la Educación, por su constante empeño, motivación y guía en nuestra formación, para el ámbito de la sociedad y el campo laboral*

***Leydi Jacinro Machaca***



# ÍNDICE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b>	
<b>ÍNDICE DE ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN .....</b>	<b>12</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>15</b>
<b>1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>16</b>
1.2.1. Problema General .....	16
1.2.2. Problemas específicos .....	16
<b>1.3. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>17</b>
1.3.1. Objetivo General .....	17
1.3.2. Objetivos Específicos .....	17
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>REVISIÓN DE LITERATURA</b>	
<b>2.1. ANTECEDENTES.....</b>	<b>18</b>
2.1.1. Antecedentes internacionales .....	18
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	18



2.1.3.	Antecedentes locales .....	20
<b>2.2.</b>	<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>21</b>
2.2.1.	Estrés .....	21
2.2.2.	Estrés académico .....	23
2.2.3.	Fases del estrés .....	25
2.2.4.	Causas del estrés .....	26
2.2.5.	Dimensiones del estrés académico .....	27
2.2.5.1.	Estresores académicos .....	27
2.2.5.2.	Síntomas (Reacciones) .....	30
2.2.5.2.1.	Síntomas Físicos .....	31
2.2.5.2.2.	Síntomas Psicológicos .....	32
2.2.5.2.3.	Síntomas Comportamentales .....	34
2.2.5.3.	Estrategias de afrontamiento .....	36
2.2.6.	Niveles del estrés académico .....	37
<b>2.3.</b>	<b>MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>39</b>

### **CAPÍTULO III**

#### **MATERIALES Y MÉTODOS**

<b>3.1.</b>	<b>GENERALIDADES DEL ESTUDIO .....</b>	<b>41</b>
3.1.1.	Lugar del estudio .....	41
<b>3.2.</b>	<b>METODOLOGÍA DEL ESTUDIO .....</b>	<b>41</b>
3.2.1.	Enfoque .....	41
3.2.2.	Tipo .....	42
3.2.3.	Nivel de investigación .....	42
3.2.4.	Diseño .....	42
<b>3.3.</b>	<b>POBLACIÓN Y MUESTRA .....</b>	<b>43</b>



3.3.1.	Población .....	43
3.3.2.	Muestra .....	43
<b>3.4.</b>	<b>VARIABLES .....</b>	<b>47</b>
<b>3.5.</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....</b>	<b>47</b>
3.5.1.	Técnica .....	47
3.5.2.	Instrumento.....	48
3.5.2.1.	Validez y confiabilidad del instrumento.....	48
<b>3.6.</b>	<b>PROCEDIMIENTO.....</b>	<b>50</b>
<b>3.7.</b>	<b>PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....</b>	<b>51</b>
<b>CAPÍTULO IV</b>		
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>		
<b>4.1.</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>52</b>
4.1.1.	Resultados del estrés académico .....	52
4.1.2.	Resultados de los estresores académicos.....	53
4.1.3.	Resultados de los síntomas (reacciones) del estrés académico .....	55
4.1.4.	Resultados de las estrategias de afrontamiento .....	57
<b>4.2.</b>	<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>58</b>
<b>VI.</b>	<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>62</b>
<b>VI.</b>	<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>64</b>
<b>VII.</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>66</b>
<b>ANEXOS.....</b>		<b>72</b>

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

**TEMA:** Estrategias de aprendizaje autónomo y logros de aprendizaje.

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 18 de setiembre del 2024



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Estudiantes de 4to grado de la I.E.S. Gran Unidad San Carlos .....	43
<b>Tabla 2</b> Muestra de estudiantes del 4to grado de la I.E. Gran Unidad San Carlos ..	46
<b>Tabla 3</b> Escalas que midió el nivel de estrés académico.....	49
<b>Tabla 4</b> Escalas del nivel de estrés académico.....	50
<b>Tabla 5</b> Nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del 4to grado .....	52
<b>Tabla 6</b> Nivel de los estresores académicos percibidos .....	54
<b>Tabla 7</b> Nivel de los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales .....	55
<b>Tabla 8</b> Nivel de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico .....	57





## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Foto referencial de la I.E Gran Unidad San Carlos de Puno .....	41



## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1:</b> Matriz de consistencia .....	72
<b>ANEXO 2:</b> Confiabilidad de instrumento .....	73
<b>ANEXO 3:</b> Instrumento SISCO .....	74
<b>ANEXO 4:</b> Solicitud y aprobación .....	77
<b>ANEXO 5:</b> Consentimiento informado .....	79
<b>ANEXO 6:</b> Constancia de autorización de ejecución de proyecto .....	81
<b>ANEXO 7:</b> Cálculos de percentiles para las variables .....	82
<b>ANEXO 8:</b> Evidencias fotográficas .....	84
<b>ANEXO 9:</b> Base de datos del estrés académico .....	85
<b>ANEXO 10:</b> Declaración de Autenticidad .....	88
<b>ANEXO 11:</b> Autorización de depósito a Pilar.....	89



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

<b>CEBA</b>	Centro de Educación Básica Alternativa
<b>COVID</b>	Coronavirus Disease
<b>I.E.P.</b>	Institución Educativa Primaria
<b>I.E.S.</b>	Institución Educativa Secundaria
<b>SISCO</b>	Inventario SISCO del Estrés Académico
<b>SPSS</b>	Statistical Package for the Social Sciences



## RESUMEN

El estrés académico, en los estudiantes de la sociedad moderna, incide en la conducta, reacciones y el rendimiento académico. Es por ello, que la investigación tiene como objetivo determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Secundaria “Gran Unidad Escolar San Carlos”, Puno-2023. El enfoque es cuantitativo, de diseño descriptivo de carácter diagnóstico. La población es de 345 estudiantes, la muestra se obtuvo, mediante el muestreo probabilístico es 182 estudiantes. La técnica es la encuesta y el instrumento, el cuestionario “Inventario de SISCO” que consta de 31 ítems que fueron respondidos por los estudiantes. Los resultados sobre los estresores indican que el 38.5% de los estudiantes experimentan un nivel leve de estrés. En cuanto a los síntomas o reacciones, se observa que en los síntomas físicos presenta nivel leve y moderado en un 34%; mientras que los síntomas psicológicos son predominantemente leves con un 37%, y los síntomas comportamentales, también se encuentran en un nivel leve en un 42%. Respecto a las estrategias de afrontamiento, se encontró el nivel leve de utilización con un 40.1%. Se concluye que, los niveles de estrés predominantes entre los estudiantes son de nivel leve y moderado, abarcando un 34.1%, seguidos por un 31.9% que muestra estrés severo, esto atribuido a la sobre carga de tareas y exámenes, los cuales continúan siendo, los principales determinantes del estrés académico en los estudiantes.

**Palabras clave:** Afrontamiento, Estrés, Estrés Académico, Estrategias, Síntomas Comportamentales, Síntomas Físicos, Síntomas Psicológicos.



## ABSTRACT

Academic stress, also called the new mental illness in students of modern society, affects behavior, reactions and academic performance. Therefore, the research aims to determine the level of academic stress in 4th grade students of the Secondary Educational Institution “Gran Unidad Escolar San Carlos”, Puno-2023. The approach is quantitative, descriptive design of diagnostic character. The population is 345 students, the sample was obtained through probabilistic sampling of 182 students. The technique is the survey and the instrument, the questionnaire “SISCO Inventory” which consists of 31 items that were answered by the students. The results on stressors indicate that 38.5% of the students experience a mild level of stress. Regarding the symptoms or reactions, it is observed that the physical symptoms present a mild and moderate level in 34%; while the psychological symptoms are predominantly mild with 37%, and the behavioral symptoms are also at a mild level in 42%. Regarding coping strategies, the mild level of utilization was found with 40.1%. In conclusion, the predominant levels of stress among students are mostly mild and moderate, comprising 34.1%, followed by 31.9% showing severe stress, this attributed to the overload of homework and exams, which continue to be the main determinants of academic stress in students.

**Keywords:** Coping, Stress, Academic Stress, Strategies, Behavioral Symptoms, Physical Symptoms, Psychological Symptoms.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

El estrés académico en una coyuntura actual es un problema que repercute en la conducta y reacciones escolares negativas en los estudiantes y a su vez, reduce su rendimiento académico. El estrés en la actualidad es llamado la nueva enfermedad mental de la sociedad moderna, tanto que la OMS indica que es un trastorno del siglo XXI (OMS, 2019). La evidencia científica explica que un alto nivel de estrés académico está relacionado con el acto de procrastinar, tener problemas de sueño, consumo de sustancias, desórdenes alimenticios, aislamiento social, entre otras. El estado del arte se encontró en un estudio reciente de Insani et al., (2024), quienes indican que el COVID-19 agravó al estrés académico en los estudiante, gracias a que empezaron a procrastinar de más y tener un mayor uso de dispositivos móviles que, junto al estudio de Flores & Quispe (2024), realizado en la misma institución, reafirma esta postura mencionando que nos encontramos en un escenario educativo ciertamente diferente y preocupante.

La presente investigación se compone por el Capítulo I, donde se aborda tanto la problemática en base empírica junto con la formulación del problema y los objetivos. Seguido a ello, está el Capítulo II, trata sobre las bases teóricas que dan cuerpo y sustento explicativo a los fenómenos que se desea abordar con base en estudios previos con antecedentes, libros y revisiones bibliográficas, sin olvidar el marco conceptual donde se explica términos complejos que requieren de mayor explicación. Continuando con el Capítulo III, donde se detallan, el tipo, diseño, muestra, el lugar de estudio, la técnica e instrumento aplicado, como el procedimiento y respectivamente el análisis estadístico aplicado. Para dar paso al Capítulo IV, donde se presentan las tablas con sus respectivas interpretaciones con base teórica. Para así dar paso a la respectiva discusión donde se hace la comparación con otros estudios arrastrados desde los antecedentes, analizando así



los resultados con otros estudios y dando un análisis reflexivo o juicio crítico con base teórica que dan respuesta a fenómenos evidenciados tanto en el presente estudio y otras investigaciones. Finalmente se cierra con las conclusiones y recomendaciones.

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

El estrés académico se ha convertido en un fenómeno preocupante que afecta a estudiantes de todo el mundo, repercutiendo en su bienestar emocional y rendimiento académico (Lazarus, 2000). Asimismo, el tener altos niveles de estrés conlleva a que los niveles de cortisol lo que conlleva a problemas en el éxito académico y el bienestar del estudiante (Flores & Quispe, 2024). Además de que cada estudiante es único y le afecta el estrés en diferentes maneras, incluso en aquellos estudiantes que presentan buen rendimiento y tienen una actitud perfeccionista. Es ahí que el estrés académico puede entenderse como la tensión inherente entre las aspiraciones individuales y las demandas de la sociedad a nivel académico (GACC, 2010).

Por ello, el estrés es una problemática global en crecimiento, es así que en México se reportaron el que el 64% de estudiantes de entre 11 y 15 años presentan estrés académico (Berra Ruiz et al., 2014). Por otro lado, en el Ecuador estudiantes de secundaria de entre 14 y 17 años se registran que el 53% de ellos tuvieron un nivel de estrés severo (Hidrobe Sevilla et al. 2022). En tanto que en nuestro país se estima que el Perú se encuentra entre los países con menos bienestar estudiantil entendida como una baja satisfacción de la vida académica. En Chimbote se reveló que el 76% tienen un nivel moderado de estrés académico (De la Cruz, 2023). Asimismo, Alfaro & Castro (2020), en un estudio realizado en la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa, consideraron que los estudiantes estuvieron en contacto con el estrés, esto les originó ansiedad. En tanto que, en Puno se evidenció que el 72% de los estudiantes tienen estrés académico a nivel físico y emocional.



Durante las prácticas preprofesionales se pudo evidenciar que en la IES. “Gran Unidad Escolar San Carlos” de Puno muchos estudiantes presentaban problemas de conducta y reacción escolar; los estudiantes también mencionaron frases como: “No tengo tiempo para hacer las tareas”, “me siento cansado”, “no tengo ganas de ir a clases”. Por tal razón, se pretende investigar el nivel de estrés académico en los estudiantes, ya que el estrés con el tiempo puede ser dañino para los alumnos, provocándoles una cantidad de enfermedades a raíz de esto. En tal sentido, nos cuestionamos si el estrés académico presenta altos niveles que pueden ser vistos como problemas críticos que requieren de una intervención inmediata, por lo que nos planteamos las siguientes interrogantes.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema General**

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico que predomina en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno – 2023?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es el nivel de los estresores en los estudiantes del 4to grado de secundaria?
- ¿Cuál es el nivel de los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales del estrés académico en los estudiantes del 4to grado de secundaria?
- ¿Cuál es el nivel de uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico por los estudiantes del 4to grado de secundaria?





### **1.3. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1. Objetivo General**

- Determinar el nivel de estrés académico que predomina en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa “Gran Unidad Escolar San Carlos”, Puno - 2023.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Identificar el nivel de los estresores en los estudiantes del 4to grado de secundaria.
- Identificar el nivel de los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales más recurrentes del estrés académico en los estudiantes del 4to grado de secundaria.
- Identificar el nivel de uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico por los estudiantes del 4to grado de secundaria.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1. Antecedentes internacionales

Díaz (2021), presentó un estudio con el objetivo de promover el conocimiento y uso de estrategias de afrontamiento para el manejo del estrés académico en estudiantes adolescentes de 3ro de secundaria de la U.E. Adrián Castillo Nava. La metodología de estudio fue experimental del tipo aplicativo de nivel explicativo. La población total estuvo conformada por todos los estudiantes de 3ro de secundaria. Se concluye que, se logró identificar que los estudiantes presentan estrés en un nivel moderado.

##### 2.1.2. Antecedentes nacionales

Escalante (2022), en su investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria una IE de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021. La metodología de esta investigación se enmarcó en el tipo básico con un diseño no experimental y de enfoque cuantitativo correlacional. La población fue de 140 y la muestra de 46 estudiantes. La técnica que utilizó fue la encuesta, su instrumento el cuestionario denominado “SISCO de estrés académico”. Concluye que, el estrés es de nivel medio en un 79%.

Álvarez y Cerrón (2020), sustentaron la tesis referida al estrés académico y procrastinación en estudiantes de secundaria. El objetivo de estudio fue determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con Jornada Escolar Completa



de la provincia de Lircay – Huancavelica”. El estudio fue de diseño no experimental, transversal, con un enfoque aplicado y un nivel correlacional. La población fue de 387 estudiantes y la muestra de 193 estudiantes. Se aplicaron dos instrumentos, la EPA de y el Inventario SISCO de estrés académico. Concluye que, el estrés académico se encuentra en un nivel medio con un 64.8%.

Alfaro y Castro (2020), en su investigación tuvieron como objetivo identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción. La metodología de estudio es cuantitativa, de nivel descriptivo y de diseño no experimental transversal. La población fue de 1018 y la muestra de 110 estudiantes. La técnica es la Prueba Psicológica, su instrumento el Inventario para el estrés académico (SISCO). Concluyen que, el nivel de estrés académico en los estudiantes es severo con un 50%.

Quispe (2021), realizó una investigación con el objetivo de determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de educación secundaria de la institución educativa pública, Cusco 2021. La metodología es del enfoque cuantitativo, de tipo no experimental y tiene un diseño descriptivo simple. La técnica es la encuesta, su instrumento del cuestionario “Inventario del estrés académico SISCO”. La población es de 129, su muestra de 96 estudiantes. Concluye que, el 59% de los estudiantes presenta un nivel moderado de estrés.

Alvarado (2021), realizó la investigación con el objetivo de determinar el nivel del estrés académico en estudiantes de un colegio público del distrito de Imperial, provincia de Cañete, 2020. La metodología es de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental. La técnica es la encuesta, su



instrumento “Inventario de Sisco”. La población es de 403, su muestra de 101 alumnos seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Concluye que los estudiantes presentaron un nivel medio alto de estrés académico en un 42.6%.

### **2.1.3. Antecedentes locales**

Flores y Quispe (2024) realizaron la investigación en la I.E.S. Gran Unidad San Carlos de Puno con el objetivo de conocer la relación entre el nivel de estrés académico y el grado de procrastinación en los estudiantes desde el 1ro al 5to grado. La metodología es de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, correlacional, diseño no experimental y de corte transversal. La población es de 1724, su muestra de 314 estudiantes. Se evaluó, la variable estrés académico con la técnica de la encuesta, con el instrumento SISCO. Concluyen que, el alumnado presenta un estrés moderado con un (43.3%).

Roque (2018), presentó la investigación con el objetivo de determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del 1° al 10° semestre de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-PUNO. La metodología fue descriptiva de un enfoque cuantitativo. La técnica es la encuesta, su instrumento el cuestionario SISCO. La población es de 350, su muestra de 140 estudiantes. Se concluye que, los estudiantes presentan un nivel medio de estrés con un 89.3%.

Quispe (2019), realizó la investigación con el objetivo de determinar el nivel de estrés emocional y físico en el que se encontraban los estudiantes. La metodología fue descriptiva y naturaleza diagnóstica. La técnica fue la escala de actitudes, su instrumento la Escala de Likert. La población es de 200 estudiantes pertenecientes al 4to y 5to de secundaria, dado que el tamaño de su población fue



pequeño, no trabajó con ninguna muestra. Concluye que, los estudiantes presentan un nivel alto de estrés con un 72%.

Canaza (2023), realizó la investigación con el objetivo de establecer el nivel de estrés académico que se presenta en los estudiantes del centro de educación básica alternativa Ciclo avanzado del Colegio Glorioso San Carlos de la Ciudad de Puno durante el año académico 2022. El enfoque es cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo transeccional transversal. La técnica es la encuesta, su instrumento “Inventario SISCO”. La población es de 233, su muestra 70 estudiantes. Se concluye que, los estudiantes presentan estrés en un nivel alto con un 54%.

Asqui (2022), en su estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés académico que presentan las estudiantes de nivel secundario de la IE Parroquial Villa de Fátima durante la pandemia Covid-19 Puno, 2022. La metodología fue descriptiva, con un diseño no experimental de corte transversal. La técnica fue la encuesta, su instrumento el Inventario SISCO. La población es de 129 estudiantes, su muestra de 97 estudiantes, utilizando un método probabilístico de selección aleatorio estratificado. Concluye que, los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico en un 60.8%.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Estrés**

Según la OMS (2023), el estrés es definido como la sensación de ansiedad o tensión mental que surge como respuesta a situaciones difíciles o desafiantes. Es una experiencia común a la que todas las personas están expuestas en cierto grado, porque es completamente natural frente a posibles amenazas. La manera en



que cada individuo responde al estrés es determinante, para entender cómo afecta su salud y bienestar en general.

Según Silva et al., (2020), consideran que el estrés es una reacción negativa que desencadena un desequilibrio en el individuo afectado, surgiendo una discrepancia en la relación entre el nivel de estrés experimentado y la habilidad o capacidad para hacerle frente. Es importante destacar que un factor estresante dentro de uno no es la causa del estrés, sino la percepción individual de dicho estrés. Por ello, tomando en cuenta a los autores, el estrés es una problemática en la salud pública, ya que provoca diferentes tipos de alteraciones.

Gómez (2021), indica que el estrés es considerado como un sentimiento de nerviosismo emocional y/o física. Puede surgir de diversas situaciones o pensamientos que hacen que una persona se sienta enojada, frustrada o nerviosa, es decir, es la respuesta del cuerpo ante una situación desafiante o exigente. En pequeña medida, el estrés puede tener un efecto beneficioso, por ejemplo, si ayuda a evitar peligros o completar tareas a tiempo, pero si persiste durante mucho tiempo, puede ser perjudicial para la salud.

González (2017), menciona que el estrés es la respuesta del individuo frente a su entorno donde se observa como amenazante en base a sus recursos y pone en peligro su bienestar, es decir, ser víctima de su propio entorno. Asimismo, este autor, explica que se presenta mayormente a nivel psicológico, y se manifiesta cuando una persona percibe una amenaza en su entorno, lo que perturba seriamente su estado de calma y tranquilidad, el estrés se manifiesta cuando uno se siente cansado mentalmente, cuando esta sobrecargado de cosas que hacer, muchas veces las exigencias excesivas en el trabajo pueden pasar una mala factura



a los cuerpos creando cambios o problemas graves como trastornos mentales, depresión, ira y síntomas físicos como dificultad para respirar y palpitación del corazón acelerado. Por consiguiente, tomando en consideración a los autores, el estrés es un estado de angustia causado por una situación difícil que pasan los individuos hasta cierto punto como una reacción espontánea a los problemas y este puede perjudicar la salud mental y emocional.

### **2.2.2. Estrés académico**

Barraza (2008), define el estrés académico como un proceso el cual tiene por inicio cuando los alumnos perciben las exigencias del contexto de la educación como estresantes. Este proceso puede generar desequilibrios en el sistema, manifestados como situaciones estresantes, las cuales, a su vez, desencadenan síntomas desagradables, que son indicadores de dicho desequilibrio. Para afrontar estas circunstancias, los estudiantes se ven obligados a implementar diversas tácticas de afrontamiento para recuperar la armonía. En el mismo sentido, Kloste y Perrotta (2019), mencionan que el estrés académico son todos aquellos factores o estímulos en el entorno de una organización educativa que estresa o abruma a los estudiantes. Por lo tanto, considerando a los autores, se define que el estrés académico afecta de manera negativa al estudiante, causándole síntomas y reacciones desagradables, lo cual dificulta su rendimiento escolar.

Campos (2021), indica que estrés académico es una incomodidad habitual que experimentan los estudiantes en diferentes niveles académicos al enfrentarse al aprendizaje. Estos malestares se manifiestan como, ansiedad, ira, aislamiento, depresión, conflicto, pensamientos de incompetencia, apatía dificultad para resolver problemas, baja autoestima y diversas manifestaciones conductuales.



García y González (2022), definen al estrés académico como reacciones fisiológicas, emocionales, conductuales y cognitivas, el cual está presente en diferentes eventos académicos, es decir, se trata de un problema o malestar que puede estar presente en distintos niveles del periodo escolar. Por esta razón, tomando en cuenta a los autores, se define que el estrés académico es un malestar problemático por el que pasan los educandos en las diferentes etapas de su vida escolar, lo cual afecta gravemente en el correcto y pleno desarrollo de su formación escolar.

Asqui (2022), afirma que, desde la educación preescolar incluso a la vida universitaria, un individuo atraviesa una etapa de aprendizaje profundo y concentrado, a esto se le llama estrés académico, el cual se presenta tanto en los estudios personales como en las clases escolares; aquí los estudiantes desarrollan síntomas a causa de los factores de estrés, que pueden generar una presión considerable sobre la capacidad competitiva y el desempeño entre los alumnos en el ambiente escolar, habilidades metacognitivas para resolver problemas, realizar exámenes e interactuar con compañeros y profesores.

Restrepo et al., (2020), conceptualizan el estrés académico como una respuesta que cada estudiante logra ante diversas demandas dentro del ciclo académico; de hecho, se define como "una condición que se presenta cuando un estudiante percibe negativamente las exigencias de su entorno educativo". En el mismo sentido, Zambrano y Tomalá (2022), mencionan que los alumnos están expuestos a actividades diarias más frecuentes (demasiado trabajo, sesiones informativas, informes, informes) que se consideran estresantes y generan fatiga física, ansiedad, dificultad para conciliar el sueño y rendimiento académico deficiente y abandono escolar.





### 2.2.3. Fases del estrés

Acero (2020), menciona que, el ser humano puede experimentar diversas fases del estrés, lo que comúnmente se conoce como síndrome de adaptación. Esto implica que la persona reaccionará de manera diferente según la situación que esté enfrentando. Este síndrome de adaptación refleja la capacidad del individuo para adaptarse y responder a diferentes estresores, pasando por fases como la alarma, la resistencia y, en algunos casos, el agotamiento. Cada fase presenta distintos síntomas y respuestas físicas y emocionales que son útiles para lidiar con la situación estresante. A continuación, se explicarán las cuatro fases del estrés.

- a) **Estado de resistencia normal:** Esta etapa es la fase de estado natural o normal del ser humano. Aquí el individuo no experimenta cambios a nivel físico ni emocional porque el nivel de estrés es bajo y puede realizar las tareas o responsabilidades que se le asignan (Sánchez, 2014).
- b) **Estado de alarma:** Es la primera etapa en la que una persona experimenta un nivel de estrés después de estar en un estado normal. Aquí es donde ocurre la respuesta al factor estresante. La persona empieza a sentir alertas en su cuerpo, producto de las manifestaciones inducidas por el estrés del cuerpo. El individuo es consciente de la situación y es aquí donde se producen las primeras reacciones fisiológicas (Ozamiz et al., 2020).
- c) **Estado de resistencia:** En esta fase, las personas se preparan para enfrentar la causa raíz o el factor estresante. Una de las más frecuentes manifestaciones durante este periodo es la ansiedad y fatiga, donde las personas se preparan para afrontar y/o evitar problemas que provocan estrés (Nogareda, 2000).



**d) Estado de agotamiento:** Aquí es donde las personas comienzan a experimentar diversas enfermedades como ansiedad o depresión. Todos estos factores conducen al deterioro físico y mental de una persona; le afecta tanto a nivel personal como profesional (Nogareda, 2000).

#### 2.2.4. Causas del estrés

Campos (2021), menciona que, las causas del estrés relacionado con el ámbito académico pueden ser diferentes y dependen de cada situación individual. Sin embargo, podemos señalar varias razones generales por las que esto sucede o no (con mayor o menor intensidad) para cada estudiante, por ejemplo:

- a) Exigencias personales:** Algunos estudiantes establecen objetivos de estudio, como lograr una determinada calificación en el examen o un promedio final de calificaciones (Cárdenas, 2023).
- b) Competitividad:** Algunas personas son muy competitivas, intentan estar más adelante que sus compañeros, ser los mejores de la clase, etc. (GACC, 2010).
- c) Cumplir expectativas:** Esto ha provocado conflictos en algunas familias debido a la percepción de cada miembro. Algunos estudiantes creen que sus padres quieren que obtengan "buenas calificaciones" o las reprobarán (Cárdenas, 2023).
- d) Comparación:** con sus semejantes más cercanos, puede ser la familia o amigos, porque algunos estudiantes se comparan con sus compañeros, hermanos o primos y creen que son menos a ellos y por ello tratan de elevar su rendimiento (Muñoz et al., 2020).



- e) **Falta de organización y planificación:** Es cuando dejan al último minuto. Confiarse y creer que puedes hacerlo, pero cuando ves la realidad, empiezas a sentirte miserable porque piensas que no puedes lograrlo (Buitrago et al., 2021).

Campos (2021), menciona existe una serie de causas generales del estrés, que cada alumno lo expresa de forma diferente y con distinta intensidad. Por ello, el estrés académico que experimenta todo estudiante puede deberse a una razón. Entonces es importante saber por qué se produce el estrés académico y qué reacciones y comportamientos provoca en los menores.

#### **2.2.5. Dimensiones del estrés académico**

Barraza (2008), propone el modelo del estrés académico como una problemática, afectando a individuos que están estudiando, siendo causado por eventos que ocurren en el entorno académico y que puedan generar problemas de salud debido al estrés. También surge cuando los eventos son percibidos como amenazas, lo que provoca un desequilibrio en el estado de bienestar del individuo. El lineamiento dado por el autor incluye tres dimensiones de estudio, que son las siguientes:

##### **2.2.5.1. Estresores académicos**

Barraza (2007), menciona que los estresores se entienden como estímulos, condiciones o tipos de situaciones que provocan estrés. Por lo general, una situación estresante es aquella en la que una persona se ve obligada a participar en actividades para las que no está preparada o no tiene los recursos. Por tanto, se puede encontrar distintas situaciones estresantes, así como muchas clasificaciones de las mismas. El primer



indicador de los estresores está vinculada al desempeño académico y abarca situaciones que generan estrés, como las actividades escolares y comportamientos que el estudiante enfrenta sin sentirse capaz de manejarlos con sus propias habilidades. El segundo se refiere a las situaciones negativas que se perciben como un cierto tipo de amenazas o una pérdida que crea emociones negativas

- **Desafíos entre compañeros que comparten intereses**

Johnson et al., (1999), describe aquellos escenarios en los que los estudiantes se encuentran desafiados y compiten con otros compañeros, en donde esta presión por destacar y sobresalir puede añadir un nivel extra de estrés entre los estudiantes

- **Compromiso elevado con el rendimiento académico**

Barraza y Aguilar (2009), indican que es el compromiso que puede evidenciarse a mediante actividades de estudio suplementarias, la participación frecuente en las clases y la búsqueda de recursos educativos adicionales.

- **Exceso de responsabilidades académicas**

Ferrari (1995), plantea que es una inquietud considerable para los estudiantes para cual este fenómeno se caracteriza por la carga excesiva de tareas, proyectos y expectativas académicas que recaen sobre los alumnos.

- **Temperamento y conducta del docente**

Vizoso y Gundín (2016), manifiestan que son aspectos significantes que pueden influir en la vivencia educativa de los estudiantes.



El temperamento del docente comprende su disposición innata, estilo comunicativo y habilidad para gestionar situaciones estresantes en el aula.

- **Desempeño académico**

Martínez et al., (2020), teorizan que son aquellos logros y resultados alcanzados por los estudiantes en sus actividades educativas y este comprende varios aspectos, como las calificaciones en exámenes, la realización de proyectos, la participación en clase y otros indicadores de éxito académico.

- **Naturaleza de las tareas asignadas**

Barraza y Aguilar (2009), sostienen que se trata del tipo de actividades académicas que los estudiantes deben llevar a cabo como parte de su formación, esto engloba la complejidad, cantidad, formato y requisitos específicos de estas tareas asignadas, proyectos, exámenes, ensayos, presentaciones y trabajos en grupo.

- **Dificultad en el proceso de aprendizaje**

Mayer (2009), sustenta que son los desafíos y contratiempos que los estudiantes enfrentan al intentar desarrollar nuevas habilidades y conocimientos, tales como dificultades para comprender conceptos complejos, problemas con la retención de información, falta de acceso a recursos educativos adecuados o métodos de enseñanza poco efectivos.

- **Contribución activa**

Wang et al., (2021), sustentan que es el compromiso y la implicación continua de los estudiantes en el proceso educativo va más allá de la simple recepción pasiva de información. Implica una actitud



proactiva que no solo busca adquirir conocimientos, sino también desarrollar habilidades, aplicar lo aprendido y generar un impacto positivo en el entorno educativo.

- **Actividades con limitación de tiempo**

Wang et al. (2021), además indican que se trata de tareas o evaluaciones en las que los estudiantes deben llevar a cabo actividades dentro de un límite temporal específico y restringido.

#### **2.2.5.2. Síntomas (Reacciones)**

Barraza (2008), indica que es la segunda dimensión donde se encuentra los síntomas y reacciones, este ámbito abarca todas las sintomatologías ocasionadas por el estrés, como indicadores, la primera dimensión abarca los síntomas físicos, que pueden manifestarse en forma de cansancio y cefaleas. El segundo indicador comprende los síntomas psicológicos, tales como dificultad para concentrarse, malestar emocional y entre otros. El tercer indicador, son los que influyen en la conducta y/o comportamientos, como son los cambios en la dieta, aislamiento, tendencia a entrar en conflicto y discutir con los demás.

Asimismo, Chavarría et al., (2020), consideraron estos síntomas o reacciones como consecuencias que son generados por el estrés, mencionando que el cuerpo responde a situaciones estresantes aumentando en la secreción de hormonas y la adrenalina, que pueden provocar cambios en la presión arterial y el metabolismo. todo en un esfuerzo por mejorar el rendimiento.



### 2.2.5.2.1. Síntomas Físicos

Peinado (2018), estipula que son las respuestas corporales que experimenta un estudiante debido a la presión y las exigencias del entorno educativo, afectando su bienestar físico. Estos síntomas reflejan cómo el cuerpo reacciona al estrés, pudiendo influir negativamente en la salud y el rendimiento académico del individuo. Y algunos de ellos son:

- **Fatiga y debilidad:** Sensación constante de cansancio y falta de energía que dificulta la realización de actividades diarias.
- **Dolor de cabeza o migraña:** Malestar o dolor intenso en la cabeza, que puede estar acompañado de estar sensibles al sonido y a la exposición de luz.
- **Dolor abdominal y/o intestino irritable:** Malestar en la zona del abdomen, que puede incluir calambres, hinchazón, diarrea o estreñimiento.
- **Alteraciones en el apetito, tanto aumentado como disminuido:** Cambios significativos en los patrones alimenticios, manifestados como una mayor o menor ingesta de alimentos.
- **Bruxismo, que consiste en la tensión de la mandíbula:** Hábito de apretar o rechinar los dientes, especialmente durante la noche, debido a la tensión.
- **Sensaciones de incomodidad en la espalda:** Dolor o tensión en la zona lumbar o dorsal, a menudo debido a la postura y el estrés acumulado.



- **Experimentación de taquicardia o palpitaciones fuertes:** Aumento del ritmo cardíaco, que se percibe como latidos rápidos o irregulares del corazón.
- **Mayor necesidad de dormir:** Sensación persistente de sueño y una necesidad incrementada de descansar más horas.
- **Dificultad para conciliar el sueño:** Problemas para iniciar o mantener el sueño, a menudo acompañados de sueños perturbadores.
- **Resfriados frecuentes:** Propensión a contraer infecciones comunes, como el resfriado, debido a una disminución en la eficacia del sistema inmunológico (Peinado, 2018).

#### 2.2.5.2.2. Síntomas Psicológicos

Asimismo, Peinado (2018), sostiene que, los síntomas psicológicos son las reacciones mentales y emocionales que experimenta un estudiante cuando enfrenta una presión significativa debido a las demandas educativas, afectando su bienestar emocional y salud mental. Estos síntomas pueden manifestarse a través de diversas formas de malestar psicológico, impactando negativamente el bienestar general. del individuo y el desempeño académico. Las más destacadas son:

- **Inquietud e hiperactividad:** Estado de agitación constante, dificultad para permanecer quieto y una necesidad imperiosa de moverse o realizar actividades.





- **A menudo irritable:** Tendencia a reaccionar con enojo o frustración con facilidad, mostrando cambios de humor frecuentes y una baja tolerancia a la frustración.
- **Tristeza y/o desagrado:** Sentimientos persistentes de melancolía, desánimo o descontento general con la situación actual.
- **Ansiedad constante:** Sensación permanente de preocupación y tensión, con una anticipación negativa de los eventos futuros.
- **Angustia y a menudo quiere llorar:** Estado emocional de desesperación que puede llevar a episodios frecuentes de llanto y una sensación de estar abrumado.
- **Dificultad para concentrarse:** Problemas para mantener la atención en tareas específicas, con una tendencia a la distracción y a perder el enfoque.
- **Experimentar "pensamientos en blanco":** Episodios en los que la mente parece vacía, impidiendo el pensamiento claro y la toma de decisiones.
- **Experimentar problemas de memoria:** Dificultad para recordar información reciente o compromisos, afectando el desempeño académico y cotidiano.
- **Temor ante la posibilidad de no poder cumplir con las responsabilidades:** Miedo constante de no estar a la altura de las expectativas y de fallar en las tareas académicas.



- **Motivación baja por la actividad académica:** Falta de interés y entusiasmo por las actividades relacionadas con el estudio, lo que afecta el rendimiento y la participación en el ámbito académico (Peinado, 2018).

### 2.2.5.2.3. Síntomas Comportamentales

Peinado (2018), define que, los síntomas comportamentales son las acciones y conductas observables que manifiesta un estudiante en respuesta a la presión y las demandas del entorno educativo, impactando su capacidad para manejar las tareas académicas y relacionarse con su entorno. Estas conductas reflejan las estrategias, a menudo ineficaces, que el individuo emplea para lidiar con el estrés, y afectan de manera negativa tanto su desempeño académico como sus relaciones interpersonales. Estos incluyen cambios en el comportamiento que experimentamos en nuestra conducta ante situaciones estresantes que otros pueden observar fácilmente, entre estos podemos encontrar:

- **Dificultad para sentarse a estudiar ("darse la vuelta"):** Resistencia o incapacidad para comenzar o mantener sesiones de estudio prolongadas, a menudo asociadas con la procrastinación y la evasión de responsabilidades académicas.
- **Tendencia a discutir a menudo con los demás:** Propensión a involucrarse en conflictos interpersonales, que puede surgir como resultado de la irritabilidad y la frustración acumulada debido al estrés académico.



- **Sentir la necesidad de estar solo, aislarse:** Deseo de retirarse de las interacciones sociales y buscar soledad, como una forma de escapar temporalmente de las presiones y demandas del entorno académico.
- **Tomar medicamentos para mantenerse despierto:** Recurrir al consumo de estimulantes, como medicamentos para el TDAH o bebidas energéticas, con el fin de aumentar la vigilia y la concentración durante períodos de estudio prolongados.
- **Prefiere otras actividades además de los estudios:** Tendencia a buscar distracciones o actividades placenteras como forma de evadir las responsabilidades académicas, a menudo como una forma de lidiar con el estrés y la presión.
- **Aumento del consumo de café y/o tabaco:** Incremento en el consumo de sustancias estimulantes como el café y el tabaco, como un intento de aumentar la energía y mantenerse alerta frente a las demandas académicas.
- **Interrumpir la clase o dejar de asistir:** Conducta de evasión académica que involucra faltar a clases o abandonarlas prematuramente, como resultado del desinterés, la ansiedad o la sensación de abrumarse.
- **Inclinación a abandonar actividades habituales debido a la falta interés:** Pérdida de interés en actividades previamente



disfrutadas, debido a la fatiga, el estrés o la falta de motivación asociada con las demandas académicas.

- **Automedicación, uso de pastillas para dormir:** Utilización de medicamentos sedantes o pastillas para dormir de forma no prescrita, como un intento de aliviar el estrés y conciliar el sueño en situaciones de insomnio relacionado con la ansiedad académica (Peinado, 2018).

### 2.2.5.3. Estrategias de afrontamiento

Barraza (2008), enfatiza cómo una persona o alumno enfrenta el estrés que experimenta. Un indicador clave del equilibrio en las conductas que implican la planificación, la automotivación, entre otros.

Valdivieso et al., (2020), mencionaron que, en las diferentes etapas del ser humano los problemas constituyen la principal fuente de estrés en la vida, y aunque son inevitables, es fundamental aprender a enfrentarlos sin que esto genere malestares para el individuo. Para ello es importante poner en marcha determinadas estrategias, ya que cada individuo tiene una forma habitual de afrontar los problemas, de forma general se podrían destacar tres estilos de afrontamiento:

- **En el afrontamiento activo:** La persona actúa directamente para cambiar la situación desafiante, utilizando diversas técnicas psicológicas. Esto puede incluir buscar información sobre el problema, imaginar soluciones posibles y evaluar las más efectivas, planificar estrategias, organizar pasos hacia la solución,



buscar apoyo y asesoramiento, y proporcionar información (Valdivieso et al., 2020).

- **El afrontamiento pasivo:** el objetivo es manejar las repercusiones emocionales negativas de enfrentar un problema y reducir su impacto. Las estrategias psicológicas utilizadas en este enfoque incluyen buscar apoyo emocional en amigos o seres queridos (a través de la empatía y la comprensión), practicar técnicas de relajación, recurrir a la religión o la oración, enfocarse en los aspectos positivos del problema, reflexionar sobre las lecciones aprendidas y aceptar la situación (Valdivieso et al., 2020).
- **El afrontamiento de evitación:** este enfoque implica evitar el problema, esperando que se resuelva por sí solo, culpando a otros y distrayéndose con otras actividades. Las técnicas psicológicas específicas para este abordaje incluyen la negación (rechazar la existencia del problema), evitar acciones que lo recuerden, justificarse y usar el humor para restarle importancia (Valdivieso et al., 2020).

#### 2.2.6. Niveles del estrés académico

Según la Asociación Americana de Psicología (2016), se distinguen tres niveles de estrés que varían en sus manifestaciones y en su duración, por ejemplo:

##### a) Estrés académico leve

Este es el tipo de estrés más común y puede mejorar el rendimiento en actividades diarias. Es controlable y afecta a cualquier persona. Aunque es de



corto plazo y generalmente no daña el organismo, puede causar angustia emocional, síntomas musculares, problemas estomacales y aumento de la agitación (Asociación Americana de Psicología, 2016).

Según Barraza (2008), comúnmente las personas con un estrés leve, suelen ponerse excesivamente nerviosas, irritables, tienden a tener un mal carácter, se sienten inquietos, siempre están apurados, están acostumbrados a describirse a sí mismos como individuos que tienen "mucha energía nerviosa", y a veces, la irritabilidad puede llevarlos a reaccionar de manera desproporcionada frente a situaciones cotidianas. Es importante reconocer estos síntomas como posibles signos de estrés leve y considerar estrategias para manejarlo de manera efectiva.

#### **b) Estrés académico moderado**

Este tipo de estrés surge después de episodios repetidos de estrés agudo, generando altos niveles de ansiedad o tensión. A menudo afecta a personas constantemente expuestas a situaciones estresantes o con una vida desordenada. Se caracteriza por ocupación, mal humor, poco optimismo y depresión. El estrés agudo episódico ocurre por una prolongada exposición a estresores o factores de estrés (Asociación Americana de Psicología, 2016).

Asqui (2022), en su investigación comento que en este nivel el estrés se convierte en un problema claro, ya que el individuo experimenta cambios significativos en lo emocional, conductual y mental. En otras palabras, cuando el estrés comienza a causar problemas graves, como aburrimiento, irritabilidad, falta de concentración, pesimismo, baja autoestima, cansancio y autocrítica negativa.



### c) **Estrés académico severo**

Según la Asociación Americana de Psicología (2016), este estrés surge cuando el individuo no encuentra una salida a una situación desesperante. Se relaciona con exigencias y presiones, ya que el individuo tiende a preocuparse por el futuro. Resulta difícil y agotador porque no se encuentra solución al problema, llevando al sujeto a abandonar el intento. En el mismo sentido, Barraza (2008), considera que este tipo de estrés provoca alteraciones psicológicas y trastornos del estado de ánimo que afectan negativamente el bienestar diario, especialmente cuando los estímulos son prolongados y superan la capacidad de resistencia del organismo.

## 2.3. **MARCO CONCEPTUAL**

- **Estrés académico:** Es la presión y tensión que experimentan los estudiantes debido a las demandas y exigencias del entorno educativo. Se manifiesta en forma de preocupación, ansiedad y agotamiento que surgen por factores como la carga de trabajo, las evaluaciones, y la gestión del tiempo. Este estrés puede afectar negativamente el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.
- **Estresores académicos:** Son todos aquellos factores específicos dentro del entorno educativo que causan estrés en los estudiantes que provocan ansiedad y preocupación ya que el estudiante intenta cumplir responsabilidades académicas.
- **Síntomas del estrés académico:** Son todas aquellas manifestaciones corporales resultantes de estresores académicos y estos pueden manifestarse a nivel físico, psicológico y comportamental.



- **Síntomas físicos:** Son esas respuestas del cuerpo humano frente al estrés, estos pueden ser trastornos de sueño, fatiga, ansiedad, problemas de concentración o agresividad. En términos fisiológicos el cuerpo segrega hormonas como como el cortisol, la adrenalina y la noradrenalina.
- **Síntomas psicológicos:** Son las manifestaciones mentales o emocionales que surgen por el estrés, misma que impide un equilibrio mental saludable.
- **Síntomas comportamentales:** Son todas las manifestaciones en el comportamiento del estudiante, misma que evalúa cómo el estudiante maneja el estrés académico y cómo se comporta con sus compañeros de clase.
- **Estrategias de afrontamiento:** Son las técnicas y métodos que los estudiantes utilizan para manejar y reducir el estrés académico. Su objetivo es controlar el estrés académico mientras se cumplen con las metas académicas.



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. GENERALIDADES DEL ESTUDIO

##### 3.1.1. Lugar del estudio

La investigación se realizó en la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Carlos, ubicada en el Jr. Cajamarca, en la Ciudad de Puno, provincia de Puno y departamento de Puno.

##### Figura 1

*Foto referencial de la I.E.S. Gran Unidad San Carlos de Puno*



Nota: Recuperado de la página oficial de la I.E. Emblemática y Bolivariana (G.U.E., 2023).

#### 3.2. METODOLOGÍA DEL ESTUDIO

##### 3.2.1. Enfoque

El estudio es de enfoque cuantitativo, ya que permite medir y analizar de manera más precisa mediante datos numéricos y estadísticos fenómenos a estudiar. En este caso mediremos el nivel de estrés académico según niveles en que se presentan en los estudiantes.

### 3.2.2. Tipo

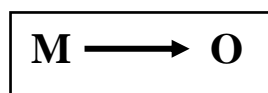
Según el propósito de la investigación, corresponde a las investigaciones básicas, porque los resultados de la investigación realizada son conocimientos teóricos para recrear o incrementar los conocimientos ya existentes acerca del estrés académico.

### 3.2.3. Nivel de investigación

Esta investigación se realiza a nivel descriptivo porque permite detallar y caracterizar los comportamientos y características de los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad San Carlos. Esto ayuda a comprender con mayor claridad cómo se manifiesta el estrés académico en estos estudiantes.

### 3.2.4. Diseño

Se consideró el diseño no experimental, que corresponde a la investigación de tipo diagnóstico, cuyo esquema es el siguiente:



**Donde:**

**M:** Muestra

**O:** Observaciones

El modelo significa que se va investigar una muestra representativa de la población, aplicándose la técnica de la encuesta cuyo instrumento es el cuestionario “Inventario de Sisco”.



### 3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

#### 3.3.1. Población

La población de estudio estuvo constituida por los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa “Gran Unidad Escolar San Carlos” de Puno. Esta población se muestra en la siguiente tabla:

**Tabla 1**

*Estudiantes de 4to grado de la I.E.S. Gran Unidad San Carlos*

Secciones	Grado académico	Total
1	Cuarto “A”	28
2	Cuarto “B”	24
3	Cuarto “C”	26
4	Cuarto “D”	26
5	Cuarto “E”	26
6	Cuarto “F”	27
7	Cuarto “G”	27
8	Cuarto “H”	29
9	Cuarto “I”	28
10	Cuarto “J”	25
11	Cuarto “K”	27
12	Cuarto “L”	26
13	Cuarto “M”	26
<b>Total</b>		<b>345</b>

Nota: Elaboración propia según la nómina de estudiantes matriculados.

Por tanto, la población total de estudio es de 345 estudiantes.

#### 3.3.2. Muestra

La muestra se determinó aplicándose la siguiente fórmula:

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



**Donde:**

n: muestra (x)

N: Población

p: éxito (0.5)

q: fracaso (0.5)

Z: confianza (1.96)

E: error (0.05)

Reemplazando los valores se obtiene:

$$n = \frac{Z^2 N p q}{E^2 (N - 1) + Z^2 p q}$$
$$n = \frac{(1.96)^2 345 (0.5) (1 - 0.5)}{(0.05)^2 (345 - 1) + (1.96)^2 (0.5) (1 - 0.5)}$$
$$n = \frac{3.84 (345) (0.25)}{(0.05)^2 (345 - 1) + (1.96)^2 (0.5) (1 - 0.5)} = \frac{331.20}{0.86 + 0.96}$$
$$n = \frac{331.20}{1.82} = 182$$

La cantidad total de la muestra es de 182 individuos. Asimismo, se realizó el muestreo estratificado mediante la aplicación de la siguiente fórmula:

$$n_i = \frac{n N_i}{N}$$

**Donde:**

n<sub>i</sub>: Muestra de estrato

n: Muestra general

N<sub>i</sub>: Población de estrato

N: Población total

Reemplazando los valores se obtendrá:

$$\text{Cuarto grado "A": } n_i = \frac{182(28)}{345} = 15$$



$$\text{Cuarto grado "B": } n_i = \frac{182(24)}{345} = 13$$

$$\text{Cuarto grado "C": } n_i = \frac{182(26)}{345} = 14$$

$$\text{Cuarto grado "D": } n_i = \frac{182(26)}{345} = 14$$

$$\text{Cuarto grado "E": } n_i = \frac{182(26)}{345} = 14$$

$$\text{Cuarto grado "F": } n_i = \frac{182(27)}{345} = 14$$

$$\text{Cuarto grado "G": } n_i = \frac{182(27)}{345} = 14$$

$$\text{Cuarto grado "H": } n_i = \frac{182(29)}{345} = 15$$

$$\text{Cuarto grado "I": } n_i = \frac{182(28)}{345} = 15$$

$$\text{Cuarto grado "J": } n_i = \frac{182(25)}{345} = 13$$

$$\text{Cuarto grado "K": } n_i = \frac{182(27)}{345} = 14$$

$$\text{Cuarto grado "L": } n_i = \frac{182(26)}{345} = 14$$

$$\text{Cuarto grado "M": } n_i = \frac{182(26)}{345} = 14$$

Luego de completar el siguiente procedimiento, se presenta en la tabla la cantidad de estudiantes que fueron tomados como muestras.



**Tabla 2**

*Muestra de estudiantes del 4to grado de la I.E. Gran Unidad San Carlos*

<b>Secciones</b>	<b>Grado académico</b>	<b>Total</b>
1	Cuarto "A"	15
2	Cuarto "B"	13
3	Cuarto "C"	14
4	Cuarto "D"	14
5	Cuarto "E"	14
6	Cuarto "F"	14
7	Cuarto "G"	14
8	Cuarto "H"	15
9	Cuarto "I"	15
10	Cuarto "J"	13
11	Cuarto "K"	14
12	Cuarto "L"	14
13	Cuarto "M"	14
<b>Total</b>		<b>182</b>

Nota: Elaboración propia según la nómina de estudiantes matriculados.

Por lo tanto, en la tabla se representa el número de estudiantes los que serán investigados, teniendo como muestra a 182 estudiantes de la institución mencionada.

### 3.4. VARIABLES

Var.	Dimensiones	Indicadores	Escala	Categorías	
Estrés académico	Estresores	Sobrecarga	Escala tipo Likert, contiene 5 valores donde: 1= nunca 2=rara vez 3=algunas veces 4=casi siempre 5=siempre	<b>Nivel</b> Leve = 0 - 33% (49 - 80) Moderado = 34 - 66% (81 - 94) Severo = 67 - 100% (95 - 133)	
		La personalidad del profesor.			
		Las evaluaciones			
		Trabajo que te piden			
		No entender los temas			
		Participación en clase			
	Síntomas (Reacciones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Físicas</li> <li>Psicológicas</li> <li>Comportamentales</li> </ul>			Tiempo limitado.
					Trastornos en el sueño
					Fatiga crónica
					Dolores de cabeza o migrañas
					Problemas de digestión
					Rascarse, frotarse, etc.
					Somnolencia
					Inquietud
					Depresión y tristeza
					Ansiedad.
					Problemas de concentración
					Sentimiento de agresividad
					Tendencia a discutir
					Aislamiento de los demás
Desgano en las tareas					
Estrategias de afrontamiento	Consumo de alimentos				
	Habilidad asertiva				
	Plan y ejecución de tareas.				
	Resolver la situación				
	Elogios a sí mismo.				
	La religiosidad				
Búsqueda de información					
Tratar de obtener lo positivo.					
Ventilación y confidencias					

Nota: Según Asqui (2023)

### 3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

#### 3.5.1. Técnica

Se utilizó la encuesta para recolectar datos sobre el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos en la ciudad de Puno.



### 3.5.2. Instrumento

El instrumento empleado en este estudio fue, el cuestionario denominado “Inventario de SISCO del estrés académico” que consta de 31 ítems y fue elaborado por el Dr. (Barraza, 2007).

**Nivel de estrés:** Para el análisis de los datos se toman en cuenta los 31 ítems, en el caso de la opción: otras (especifique), se recomienda únicamente tomarla en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esa opción con estresores específicos del ámbito académico (Asqui, 2023).

#### 3.5.2.1. Validez y confiabilidad del instrumento

En el Perú, Quito (2019), estableció su validez y confiabilidad del inventario SISCO construido por Arturo Barraza Macías, asimismo, en la presente investigación se realizó una prueba de confiabilidad en la que se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.088 (anexo 2).

**Validez:** Quito (2019), menciona que la validez de contenido se obtuvo a través del criterio V de Aiken, en donde, 1.00 fue el puntaje en todos los ítems a excepción de los ítems 18, 19, 20, 26, 31 los cuales obtuvieron puntajes de 0.97, todo ello según el criterio de 10 jueces, además realizó un análisis de ítems en donde el puntaje de Índice de Homogeneidad Corregido (IHC) fueron valores superiores al 0.2. La validez de constructo según el análisis factorial confirmatorio, bondad de ajuste absoluto de 2.974, un CFI de 0.921, GFI de 0.923, RMSEA de 0.045 y SRMR = 0.0406.

**Confiabilidad:** Quito (2019), obtuvo una confiabilidad por el método de consistencia interna de 0.916 según el Alfa de Cronbach y 0.918





según el Coeficiente Omega, estos niveles de confiabilidad son valorados como muy buenos o elevados.

**Tabla 3**

*Escalas que midió el nivel de estrés académico*

Nivel	Frecuencia	Descripción
<b>Leve</b> 0 - 33%	Nunca	Indica que el estudiante de ningún modo realizó dicha acción.
49 a 80	Rara vez	Refiere que el estudiante ocasionalmente realizó esa acción.
<b>Moderado</b> 34 - 66%	Algunas veces	Significa que se dio de manera alternativa.
81 a 94		
<b>Severo</b> 67 – 100%	Casi siempre	El término refiere a que la acción se desarrolla de manera habitual o recurrente.
95 - 133	Siempre	Hace referencia a aquello que se realiza en numerosas veces o en todo momento.

Nota: Según Asqui (2023)

**Niveles de calificación:** Según Mendenhall et al., (2006), el percentil es una medida estadística que indica el valor por debajo de 100 por ciento de los datos, es la manera de localizar los datos. En el mismo sentido, (Silva et al., 2020), mediante este método, se clasificó el estrés en tres niveles: de [0 a 33] es considerado estrés leve, de [34 a 66] es considerado estrés moderado y de [67 a 100] es considerado nivel severo.

Utilizando la fórmula de los percentiles

$$Pk = \frac{K}{100} * n$$

**Donde:**

**k:** percentil



**n:** total de datos

Para cada variable y dimensión se trabajó de la misma manera (Anexo 7), entonces nuestra clasificación para las variables y dimensiones en estudio queda de la siguiente manera:

**Tabla 4**

*Escalas del nivel de estrés académico*

	<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Severo</b>
<b>Estrés académico</b>	49 – 80	81 – 94	95 - 133
Estresores académicos	10 - 22	23 – 26	27 - 39
Síntomas de estrés	16 - 33	34 – 46	47 - 73
• Físicas	6 - 13	14 - 18	19 – 30
• Psicológicas	5 - 11	12 - 15	16 - 25
• Comportamentales	4 - 9	10 - 12	13 - 20
Estrategias de afrontamiento	11 - 22	23 – 27	28 - 37

Nota: Estadística percentil de Silva et al., 2020

### 3.6. PROCEDIMIENTO

- Se solicitó al director de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos, la autorización para realizar la investigación. Para este efecto, se gestionó ante la coordinación de investigación de la Facultad el oficio correspondiente.
- Se coordinó con el director y se organizó con los estudiantes para la aplicación de los instrumentos de búsqueda.
- El instrumento se aplicó de acuerdo al cronograma determinado.



- Luego de finalizar con el recojo de datos, se agradeció al director y a los estudiantes por las colaboraciones brindadas en el trabajo de campo de la investigación.

### **3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Una vez recogidos los datos en los cuestionarios son ingresados al software Excel, con el propósito de realizar la estadística descriptiva, los datos son transportados del Excel al SPSS V26, donde se realizó las tablas de frecuencias, para determinar en forma cuantitativa y porcentuales el nivel de estrés de los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos.



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados que se obtuvieron con la aplicación del instrumento de investigación, datos que son de carácter objetivo, los cuales se representan en las tablas y en forma organizada. En seguida, se dan a conocer los resultados desde la variable y sus dimensiones respectivamente.

##### 4.1.1. Resultados del estrés académico

Los resultados respecto a la variable de la investigación, lo que viene ser los datos generales, se dan a conocer en la siguiente tabla:

**Tabla 5**

*Nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del 4to grado*

Estrés académico	Leve		Moderado		Severo	
	N	%	N	%	N	%
Estresores	70	38.5	55	30.2	57	31.3
Síntomas (Reacciones)	64	35.2	65	35.7	53	29.1
Estrategias de afrontamiento	73	40,1	56	30,8	53	29,1
Var. Estrés académico	62	<b>34.1</b>	62	<b>34.1</b>	58	<b>31.9</b>

Nota: Base de datos de la investigación generado por SPSS v25.

En la Tabla, se da a conocer los resultados sobre la variable: Estrés académico, en donde el 34.1% (62 estudiantes), tienen un nivel de estrés leve y moderado. En tanto que, el 31.9% (58 estudiantes) muestran un nivel de estrés severo. Estos valores numéricos son ciertamente casi iguales, donde un nivel severo de estrés académico se encuentra cerca de un nivel moderado y leve. Asimismo, se observa que hay una igualdad en los niveles leve y moderado. Se



demuestra que, entre 1 de cada 3 estudiantes se clasifican en leve, moderado y severo.

El nivel leve indica que la tercera parte de los estudiantes están angustiados, nerviosos e inquietos. En tanto que, otra tercera parte experimenta ansiedad o tensión, estar de mal humor, aburrimiento, irritabilidad falta de concentración y una actitud de pesimismo acompañado de baja autoestima y autocrítica negativa. Por último, la otra tercera parte de estudiantes si presenta un estrés severo experimentando ansiedad, insomnio, preocupación excesiva, pérdida del sueño y esquivan el estrés mediante el uso recurrente de sus celulares móviles.

Por lo tanto, los estudiantes al encontrarse en estos niveles de estrés podrían ser afectados, tanto en su rendimiento académico como en su bienestar general, aunque la teoría indica que el estrés académico a nivel leve y moderado es manejable y se puede revertir, mientras que un estrés severo es un cuadro preocupante que se refleja a nivel de sintomatología.

#### **4.1.2. Resultados de los estresores académicos**

Los resultados respecto a la primera dimensión, lo que viene ser uno de los datos específicos, se dan a conocer en la siguiente tabla:

**Tabla 6***Nivel de los estresores académicos percibidos*

<b>Estresores</b>	<b>Leve %</b>	<b>Moderado %</b>	<b>Severo %</b>
Competencia dentro de grupo de compañeros	44.0	35.2	20.9
Sobre carga de tareas	56.0	28.0	15.9
Carácter del profesor	42.3	<b>35.2</b>	22.5
Exámenes	58.2	30.2	11.5
Tipo de trabajo a entregar	63.7	25.3	11.0
No entiendo la clase	43.4	29.1	<b>27.5</b>
Participación en clase	36.8	<b>39.0</b>	<b>24.2</b>
Tiempo corto para trabajos	63.2	26.9	9.9
<b>Dimensión estresores académicos</b>	<b>38.5</b>	<b>29.7</b>	<b>31.9</b>

Nota: Base de datos de la investigación generado por SPSS v25.

En la Tabla, se detalla los resultados de la primera dimensión: Estresores académicos que perciben los estudiantes, donde el 38.5% representado por 70 estudiantes muestran el nivel leve de estrés, seguido del 31.9% de 58 tienen el nivel de estrés severo, por último, el 29.7% representado por 54 estudiantes muestran el nivel moderado. Asimismo, en la Tabla se indica que el estresor más predominante con el nivel severo en un 27.5%, es no entender los temas que se abordan en clase, otro estresor es el de la participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) con un 24.2%. Por eso, los estudiantes se sienten abrumados, ya que no entienden los temas dictados, porque deben responder a las preguntas que realiza el profesor y justamente se evidenció que en cierto grado les incomoda el carácter del profesor.

Por lo tanto, los estudiantes al presentar tales síntomas podrían tener temores, por eso es importante que, los educadores y los padres, estén alertas sobre el estrés y sus síntomas, para fomentar un ambiente en donde se pueda hablar

abiertamente sobre el estrés y ofrecer herramientas y recursos para manejarlo de manera efectiva, lo cual puede ayudar a reducir la ansiedad y promover el bienestar estudiantil.

#### 4.1.3. Resultados de los síntomas (reacciones) del estrés académico

Los resultados respecto a la segunda dimensión, lo que viene ser uno de los datos específicos, estos se dan a conocer en la siguiente tabla:

**Tabla 7**

*Nivel de los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales*

Síntomas (Reacciones)	Ítem	Leve	Moderado	Severo
		%	%	%
Físicas	Trastorno de sueño	52.7	25.3	22.0
	Fatiga crónica	48.9	25.8	25.3
	Dolor de cabeza	46.7	29.7	23.6
	Problemas de digestión	65.9	19.8	14.3
	Rascarse, morderse las uñas	45.1	25.8	<b>29.1</b>
	Somnolencia	36.3	53.3	10.4
		<b>34.1</b>	<b>34.0</b>	<b>31.9</b>
Psicológicas	Inquietud	46.2	33.5	20.3
	Depresión y tristeza	41.8	31.3	26.9
	Ansiedad	38.5	29.7	<b>31.9</b>
	Problemas de concentración	48.4	27.5	24.2
	Agresividad	58.2	24.7	17.0
		<b>36.8</b>	<b>32.4</b>	<b>30.8</b>
Comportamentales	Conflictos	59.9	29.7	10.4
	Aislamiento	51.6	28.0	20.3
	Desgano	43.4	33.0	<b>23.6</b>
	Consumo de alimentos	45.1	30.2	<b>24.7</b>
		<b>41.8</b>	<b>32.4</b>	<b>25.8</b>

Nota: Base de datos de la investigación generado por SPSS v25.



En la Tabla, se detallan los resultados de la segunda dimensión del estudio, que examina los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales entre los estudiantes. En los síntomas físicos, el 34.1% de los estudiantes presenta el nivel leve, el 34.0% el nivel moderado, y el 31.9% el nivel severo, siendo predominante a nivel severo el rascarse, morderse las uñas y frotarse. En cuanto a las reacciones psicológicas, el 36.8% presenta el nivel leve, el 32.4% el nivel moderado, y el 30.8% el nivel severo prevaleciendo a nivel psicológico la ansiedad. Por último, en las reacciones comportamentales, el 41.8% presenta el nivel leve, el 32.4% el nivel moderado y el 25.8% el nivel severo, siendo el desgano y el exceso de consumo de alimentos los más predominantes, este último como un mecanismo para aliviar la ansiedad. Estos resultados subrayan la complejidad y la variedad de síntomas que los estudiantes experimentan en relación con el estrés académico, abordando tantas manifestaciones físicas como psicológicas y comportamentales que requieren atención y estrategias de intervención adecuadas en el ámbito educativo.

Los estudiantes al presentar estos síntomas pueden tener temores, por eso es importante que, los educadores y los padres, estén educados sobre el estrés y sus síntomas, para fomentar un ambiente en donde se pueda hablar abiertamente sobre el estrés y ofrecer herramientas y recursos para manejarlo de manera efectiva, lo cual puede ayudar a reducir la ansiedad y promover el bienestar estudiantil.





#### 4.1.4. Resultados de las estrategias de afrontamiento

Los resultados respecto a la tercera dimensión, lo que viene ser uno de los datos específicos, estos se dan a conocer en la siguiente tabla:

**Tabla 8**

*Nivel de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico*

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>Leve %</b>	<b>Moderado %</b>	<b>Severo %</b>
Habilidad asertiva	64.8	26.9	8.2
Elaboración de un plan	62.6	26.9	10.4
Resolver la situación	64.3	24.7	11.0
Elogios a sí mismo	42.3	<b>44.0</b>	13.7
Religiosidad	<b>39.6</b>	34.6	25.8
Búsqueda de información	64.3	27.5	8.2
Obtener lo positivo	60.4	30.2	9.3
Ventilación y confidencias	41.8	<b>36.8</b>	21.4
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>40.1</b>	<b>30.8</b>	<b>29.1</b>

Nota: Base de datos de la investigación generado por SPSS v25.

En la Tabla, se detalla los resultados concernientes a la tercera dimensión: Estrategias de afrontamiento, donde el 40.1% representado por 73 estudiantes, muestran el nivel leve en el uso de estrategias de afrontamiento, seguido del 30.8% de 56, que hacen uso moderado de estrategias. Por último, el 29.1% representado por 53 estudiantes muestran el uso severo de estrategias, lo cual se entiende que, tienen un mayor uso de estrategias de afrontamiento. Las estrategias más relevantes para el afrontamiento ante el estrés fueron, los elogios así mismo. Otro dato interesante, es que los estudiantes no recurren a la religión como estrategia de afrontamiento del estrés académico, ya que muchos de ellos verbalizan aquello que les preocupa. Es preocupante notar que, un alto porcentaje de estudiantes recurre a estrategias de afrontamiento de manera leve. Esto sugiere la necesidad



de fortalecer y diversificar las estrategias de apoyo psicológico y emocional dentro del entorno educativo, para ayudar a los estudiantes a manejar de manera más efectiva el estrés académico.

Asimismo, durante la investigación se pudo observar señales de que los estudiantes están utilizando algunas estrategias para superar el estrés. Estas señales, no solo ayudan a identificar cómo los estudiantes están manejando su bienestar emocional y mental, sino que también ofrecen una oportunidad para que educadores y personal institucional brinden el apoyo necesario. Al comprender las estrategias que los estudiantes prefieren, los educadores pueden adaptar sus métodos de enseñanza y ofrecer recursos adecuados para promover un entorno educativo saludable y de apoyo. Esto es crucial para mejorar el bienestar general de los estudiantes y optimizar su rendimiento académico, creando así una comunidad estudiantil más resiliente y equilibrada.

## **4.2. DISCUSIÓN**

El nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos de la ciudad de Puno en el año 2023, es leve y moderado; con un 34.1% en ambos niveles. Lo cual indica que la mayoría de estudiantes muestran un nivel de estrés académico que se encuentra en las categorías leve y moderado. Esto significa que una porción significativa de los estudiantes experimenta estrés académico, aunque este no alcanza niveles severos. Estudios con resultados similares a la investigación se menciona a Álvarez & Cerrón (2020), Escalante (2022) y Flores & Quispe (2024), quienes coinciden en observar el nivel medio de estrés académico en los estudiantes, los autores explican que las causas del estrés incluyen una variedad de estímulos estresores, tanto internos como externos. Por otro lado, durante la crisis sanitaria del COVID-19 en 2020, como Asqui (2022), Alfaro y Castro (2020),



encontraron niveles moderados y severos de estrés académico entre los estudiantes, debido a las exigencias académicas y la transición abrupta a la enseñanza virtual, el aumento de estrés se manifestó en conductas irritables, problemas de concentración y una actitud pesimista. En consecuencia, (Flores & Quispe, 2024), expresan que el estrés académico genera preocupación y ansiedad, lo que lleva a los estudiantes a procrastinar con las tareas, un comportamiento que a su vez incrementa el estrés académico.

Respecto a la dimensión estresores académicos, se deduce que predomina en los estudiantes el nivel leve con un 38.5%. Entre los principales estresores identificados se encuentran la alta sobrecarga de tareas que no comprenden, la preocupación por los exámenes y la baja participación en clase, además de la incomodidad con el carácter del profesor. De manera similar, Canaza (2023) evidenció que los estresores en los estudiantes se presentan en el nivel moderado, debido a la presión por la entrega de tareas y trabajos. Sin embargo, estos hallazgos difieren de los obtenidos por Quispe (2021) y Alvarado (2021), quienes emplearon una adaptación diferente del mismo instrumento con 5 clasificaciones, según sus resultados, la mayoría de los estudiantes fueron clasificados en la categoría más alta de estrés académico, indicando que las demandas académicas como exámenes, ensayos y exposiciones, así como el tiempo limitado para completar estas tareas, son los principales generadores de estrés. Los estudiantes se ven especialmente afectados por la presión de los exámenes y la falta de tiempo para cumplir con los trabajos asignados. Al analizar estos resultados, se confirma que el estrés está principalmente relacionado con la sobrecarga de tareas y la presión temporal, lo que lleva a sentimientos de frustración y percepción de tener poco tiempo para cumplir con las expectativas académicas. Este contexto también revela un vacío normativo en el Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular de Perú, donde no se especifica cómo lograr los aprendizajes fundamentales, ni cómo los docentes podrían regular la carga



académica de manera coherente, para alcanzar dichos objetivos. Esta situación contrasta con países como Finlandia, donde se prioriza tanto el logro de aprendizajes básicos, como la gestión adecuada del tiempo para la realización de las tareas escolares.

Referente a la dimensión de síntomas del estrés académico, se evidencian que los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales se presentan en el nivel leve. En términos de síntomas físicos, la mayoría de los estudiantes, con un 34.1%, reportaron el nivel leve, destacándose manifestaciones como el rascarse, morderse las uñas y frotarse. En cuanto a los síntomas psicológicos, el 36.8% mostró el nivel leve, siendo la ansiedad el síntoma predominante. Respecto a los síntomas comportamentales, el 41.8% presentó el nivel leve, destacándose el desgano y el excesivo consumo de alimentos. Estos hallazgos, coinciden con Díaz (2021), y Flores & Quispe (2024), quienes también encontraron que los estudiantes experimentan un nivel moderado de estrés, atribuyéndolo a la fatiga crónica, falta de energía y motivación, así como la necesidad de dormir. Por el contrario, contrastamos con Alfaro y Castro (2020), en Arequipa quienes obtuvieron, que los estudiantes tienen síntomas en el nivel alto, los más recurrentes son, la fatiga en el subdimensión de síntomas físicos; sentimientos de depresión en el subdimensión de síntomas psicológicos y desgano en el subdimensión de síntomas comportamentales. Analizando estos hallazgos contrastamos que estos síntomas están interrelacionados entre sí: Explicando que, si un estudiante no descansa lo suficiente, presenta somnolencia en clase, lo que genera desgano y problemas para conciliar el sueño por la noche, perpetuando un círculo vicioso. Esto indica que los estudiantes carecen de hábitos adecuados de descanso, debido a la sobrecarga de tareas, como se explicó anteriormente. Además, estos síntomas pueden estar relacionados con las exigencias de preparación para postular a la universidad o posiblemente por el uso excesivo de redes sociales durante las horas de descanso.



Con respecto a la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico es de nivel leve, con un 40.1%, lo cual indica que los estudiantes informaron utilizar estrategias de manera mínima. Aunque se destacaron estrategias efectivas como recibir elogios y expresar sus preocupaciones, por otro lado, resulta llamativo que la religión, no fuera empleada como estrategia por los estudiantes. Estos hallazgos son similares con Álvarez y Cerrón (2020), en Cañete, quienes también reportaron el nivel bajo de uso de estrategias de afrontamiento entre los estudiantes, lo cual es motivo de preocupación. Por otro lado, Canaza (2023), encontró un uso medio de estrategias de afrontamiento, atribuible al perfil de adultos que continúan su formación educativa, esto sugiere que, con la edad, los estudiantes pueden desarrollar mejores habilidades para enfrentar el estrés. Contrariamente Quispe (2021) en una investigación en Cusco, encontró el nivel alto de uso de estrategias de afrontamiento, explicado por la influencia y apoyo comprensivo de los padres hacia sus hijos. Después de revisar y analizar los niveles de uso de estrategias de afrontamiento, se infiere que estos juegan un papel crucial en la gestión del estrés académico entre los estudiantes, contribuyendo a su bienestar emocional. Además, se evidenció una variabilidad en el uso de estas estrategias, según la ubicación geográfica, siendo necesario investigar más para comprender los factores subyacentes que podrían influir en estas diferencias regionales.



## VI. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** El nivel de estrés académico de los estudiantes es de nivel leve y moderado, en los estudiantes de 4to grado en la Institución Educativa "Gran Unidad Escolar San Carlos" de Puno en el año escolar 2023. Esta conclusión, se fundamenta en la tabla 5, donde se distribuye en leve y moderado, con un 34.1% para cada nivel, y un 31.9% en el nivel severo de estrés académico. Esta distribución refleja una variedad significativa en la intensidad del estrés académico percibido por los estudiantes, lo cual es atribuido a la sobre carga de tareas y exámenes, los cuales continúan siendo, los principales determinantes del estrés académico en los estudiantes.

**SEGUNDA:** El nivel de estrés académico respecto a la dimensión estresores académicos se encuentra en el nivel leve, en los estudiantes de la institución señalada. Se determina de esta forma en función a los datos estadísticos de la tabla 6, donde el 38.5%, presenta el nivel leve de estresores, los cuales están mayoritariamente relacionados con la sobrecarga de tareas, el poco tiempo disponible para completarlas y la incomodidad con el estilo o carácter del profesor. Esta distribución indica, que la mayoría de los estudiantes enfrentan desafíos académicos que, aunque significativos, se perciben en niveles de estrés académico manejables.



**TERCERA:** El nivel de estrés académico respecto a la dimensión síntomas, en los estudiantes de la institución mencionada. Se infiere en función a los datos estadísticos de la tabla 7; a nivel físico, se encuentran en nivel leve y moderado, cada uno con un 34%, destacándose síntomas como rascarse y morderse las uñas. En las reacciones psicológicas, predominan los síntomas leves con un 37%, principalmente caracterizados por cierta ansiedad. En cuanto a las reacciones comportamentales, se observa el nivel leve en un 42%, siendo el desgano el síntoma más destacado. Estos resultados reflejan cómo diferentes tipos de síntomas que afectan a los estudiantes en diversos aspectos de su vida académica y emocional.

**CUARTA:** El nivel de estrés académico respecto a la dimensión estrategias de afrontamiento se encuentra en el nivel leve, en los estudiantes de la institución señalada. Se establece de esta forma en función a los datos estadísticos de la tabla 8, donde el 40.1% de los estudiantes reportaron utilizar estrategias, en un nivel leve, para afrontar el estrés, lo cual indica que la mayoría de los estudiantes no las practican de manera efectiva, mientras que un 31% afirma ponerlas en práctica y solo un 29% las emplea activamente. Entre las estrategias más utilizadas, se destaca el elogiarse a sí mismos y expresar sus preocupaciones. Estos hallazgos subrayan la necesidad de promover el desarrollo de habilidades efectivas de afrontamiento entre los estudiantes para mejorar su capacidad de manejar el estrés académico de manera más eficaz.



## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Al director y coordinadores académicos de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar "San Carlos" de Puno, se les recomienda implementar talleres destinados a promover el cuidado mental frente al estrés académico, además de evaluar continuamente el impacto de estas actividades en el bienestar de los estudiantes. Es crucial que estos eventos aborden temas como técnicas efectivas para manejar el estrés, prácticas de autocuidado, la importancia de mantener un equilibrio entre el estudio y la vida personal, y la relevancia de buscar ayuda cuando sea necesario. Esta iniciativa no solo podría beneficiar la salud emocional de los estudiantes, sino también contribuir a un ambiente educativo más favorable y de apoyo.

**SEGUNDA:** A los docentes se les recomienda evaluar cuidadosamente la carga y acumulación de trabajos que asignan a los estudiantes, ya que este factor puede contribuir significativamente al nivel de estrés académico que experimentan. Es crucial que los docentes contribuyan activamente a crear un entorno educativo dinámico que fomente el aprendizaje efectivo y saludable, al mismo tiempo que minimice el estrés académico y apoye el bienestar integral de los estudiantes. Esto implica considerar estrategias para distribuir las tareas de manera equitativa y proporcionar orientación adecuada para que los estudiantes gestionen sus responsabilidades de manera efectiva, promoviendo así un ambiente educativo más positivo y menos estresante.





**TERCERA:** A los estudiantes se les recomienda fomentar el uso de técnicas de relajación y ejercicio físico para reducir los síntomas físicos y psicológicos del estrés. Además, es crucial promover hábitos de autocuidado del sueño y una alimentación equilibrada. Asimismo, desarrollar habilidades de afrontamiento mediante la resolución de problemas, la organización y la planificación, para disminuir la ansiedad académica. También, es necesario que acudan a grupos de tutoría para mejorar el bienestar general de los estudiantes.

**CUARTA:** A los padres de familia se les recomienda ofrecer acompañamiento y comprensión a sus hijos, promoviendo el uso constante de estrategias de afrontamiento para manejar el estrés académico. Esto implica colaborar en la elaboración de un plan de estudio efectivo, enseñar técnicas de productividad, fomentar la autoafirmación positiva, apoyar en la búsqueda adecuada de información y promover el compañerismo entre los estudiantes. Al hacerlo, los padres pueden desempeñar un papel crucial en el apoyo emocional y académico de sus hijos, contribuyendo así a mejorar su bienestar general y su éxito en el ámbito educativo.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acero, M. (2020). Estrés Laboral y sus Consecuencias en la Salud que Afectan el Rendimiento [Fundación Universidad de América]. In *Repositorio FUA* (Vol. 53, Issue 9). <https://hdl.handle.net/20.500.11839/8061>
- Alfaro, N., & Castro, N. (2020). *Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción Arequipa - 2020* [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/11949>
- Alvarado, L. (2021). Estrés Académico en Estudiantes de Secundaria de un Colegio Público del Distrito de Imperial, Cañete, 2020 [Universidad Católica los Ángeles Chimbote]. In *Repositorio ULADECH*. <https://hdl.handle.net/20.500.13032/27221>
- Álvarez, K., & Cerrón, N. (2020). Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay-Huancavelica [Universidad Continental]. In *Repositorio UC*. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/8378>
- Asqui, R. (2022). Nivel de estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Villa de Fátima durante la pandemia Covid-19- Puno, 2022 [Universidad Nacional del Altiplano]. In *Repositorio UNAP*. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19433>
- Barraza, A. (2007, February). *Inventario SISCO estrés académico. Propiedad Psicométrica*. <https://psicologiacientifica.com/inventario-sisco-estres-academico/>
- Barraza, A. (2008). El Inventario SISCO del Estrés Académico. *Investigación Educativa Duranguense*, 7, 89–93.
- Barraza, A., & Aguilar, T. C. (2009). Estresores Académicos: Una Aproximación Cualitativa a Través De Narrativas De Alumnos De Maestría\* Academic Stressors: a Qualitative Approach Through Narrative From Students At the Master'S Degree. *Junio*, 12(21), 124–0137. <http://www.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/psicogente/index.php/psicogente>
- Berra Ruiz, E., Muñoz Maldonado, S. I., Vega Valero, C. Z., Silva Rodríguez, A., & Gómez Escobar, G. (2014). Emoción, estrés y afrontamiento en adolescentes desde



- el modelo de Lazarus y Folkman. *Psicología Educativa*, 22.
- Buitrago, L. A., Barrera-Verdugo, M. A., Plazas-Serrano, L. Y., & Chaparro-Penagos, C. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención. *Revista Investigación En Salud Universidad de Boyacá*, 8(2), 131–146. <https://doi.org/10.24267/23897325.553>
- Campos, J. (2021). Ansiedad y Estres Academico ante el Examen Nacional de Medicina en Estudiante de Universidad Privada-2021 [Universidad Privada San Juan Bautista]. In *Repositorio UPSJB* (Vol. 3, Issue 2). <https://hdl.handle.net/20.500.14308/3293>
- Canaza Espillico, E. (2023). Estrés académico que se presenta en los estudiantes del centro de educación básica alternativa Ciclo avanzado del Colegio Glorioso San Carlos de la Ciudad de Puno. [Universidad Nacional del altiplano]. In *Repositorio UNAP*. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19402>
- Cárdenas, F. (2023). Depresión Y Ansiedad En Estudiantes Universitarios En El Contexto De La Pandemia Por El Covid-19 [Universidad Peruana Cayetano Heredia]. In *Repositorio*. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/4113/1/79272.pdf>
- Chavarría, D., Beckford, H., Ortega, J., Peña, N., Aguirre, J., & Alfaro, R. (2020). Estrés y congestión vial en universitarios costarricenses Stress and Traffic Congestion in Costa Rican University Students Introducción. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(4), 1–10. <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1331>
- De la Cruz Barrios, J. Y. (2023). Estrés y Autoestima en Estudiantes del Quinto grado de secundaria de una Institución Educativa Pública Huamanga - Ayacucho, 2021. In *Repositorio UCAC*. Universidad Católica Los Ángeles Chimbote.
- Díaz, J. (2021). Programa de manejo del estrés académico producido por la pandemia Covid en adolescentes de 3ro de secundaria de la Unidad Adrián Castillo Nava-B [Universidad Mayor de San Andrés]. In *Repositorio UMSA* (Vol. 5, Issue 48). <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/28213>
- Escalante, K. (2022). Estres Academico en Estudiantes de Cuarto y Quinto Grado de



- Secundaria en una Institucion Educativa en una Institucion Educativa de la Provincia de Celedin- Cajamarca en el Contexto Covid-19,2021 [Universidad Privada del Norte]. In *Repositorio UPN*. <https://hdl.handle.net/11537/33467>
- Ferrari, J. R. (1995). Perfectionism cognitions with nonclinical and clinical samples. *Journal of Social Behavior & Personality*, 10(1), 143–156.
- Flores, P., & Quispe, D. (2024). Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San carlos, Puno 2023 [Universidad Nacional del Altiplano]. In *Repositorio UNAP*. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/22149>
- G.U.E. (2023). *Institución*. <https://guesancarlos.edu.pe/inicio.html>
- GACC. (2010). *Estrés, salud y competitividad* (R. Mayorga, I. González, & A. Moreno (eds.); 1ra edicio). Instituto Navarro de Salud Laboral. <https://www.mutuanavarra.es/wp-content/uploads/2019/01/Guía-Estrés-Salud-y-Competitividad.pdf>
- Garcia, J., & González, E. (2022). El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual . Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana Para La Investigacion y El Desarrollo Educativo*, 13(25), 1–16. <https://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v13n25/2007-7467-ride-13-25-e004.pdf>
- Gomez, J. (2021). Estres acadmico en los estudiantes de cuarto año de secundaria de una intitucion educativa privada San Isidro,2021. [Universidad Ricardo Palma]. In *Repostiorio URP*. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/4566>
- González, A. (2017). Estudio sobre el estrés académico y la capacidad de afrontamiento en estudiantes de educación social de nueva incorporación [Universidad de Granada]. In *Repositorio UG*. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/4566>
- Hidrobe Sevilla, J., Hidrobo Guzmán, J., Estrella Coello, M., GA, R. R., & Tejada, R. (2022). Procrastinación académica de adolescentes en tiempos de pandemia. *Cienc Lat Rev Científica Multidisciplinaria*. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/2490>
- Insani, A., Kurniawan, L., Ningsih, R., & Saputri, N. S. D. (2024). *Analysis of Student*



- Academic Stress Factors after Covid-19 Pandemic* (Issue Ccdc, pp. 133–145). Atlantis Press SARL. [https://doi.org/10.2991/978-2-38476-234-7\\_15](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-234-7_15)
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1999). Cooperative Learning in the Classroom. In (*Ascd*).
- Kloste, G., & Perrotta, F. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná [Universidad Católica Argentina]. In *Repositorio Institucional Universidad Católica Argentina*. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y Emoción Manejo e implicaciones en nuestra salud* (6 - 48009 Bilbao Henao (ed.)).
- Martínez, J. R., Ferrás Fernández, Y., Bermúdez Cordovi, L. L., Ortiz Cabrera, Y., & Pérez Leyva, E. (2020). Academic performance in students Vs factors that influence their results: a relationship to consider. *Edumecentro*, 12(4), 105–121. [https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/1553/pdf\\_533](https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/1553/pdf_533)
- Mayer, R. E. (2009). Multimedia Learning. In *The Management of Technical Change* (Vol. 41). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511811678>
- Mendenhall, W., Beaver, R., & Beaver, B. (2006). Introducción a la probabilidad y estadística. In *Cengage Learning*.
- Muñoz, S. I., Molina Valdespino, D., Ochoa Palacios, R., Sánchez Guerrero, O., & Esquivel Acevedo, J. A. (2020). Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediátrica de México*, 41(4S1), 127. <https://doi.org/10.18233/APM41No4S1ppS127-S1362104>
- Nogareda, S. (2000). Fisiología del estrés. In *Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo*. [https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp\\_355.pdf](https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp_355.pdf)
- OMS. (2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. Salud Adolescentes.



- Organizacion Mundial de la Salud. (2023). *World Health Organization*.  
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Ozamiz, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4), 1–10. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00054020>
- Peinado, 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 [Universidad de San Carlos de Guatemala]. In *Repositorio USAC*.  
[http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29\\_0548.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf)
- Quispe Huamani, N. (2021). Estrés académico en estudiantes de secundaria de una I. E. Pública, Cusco - 2021 [Universidad Autónoma de Ica]. In *Repositorio UAI* (Vol. 3, Issue 1). <http://hdl.handle.net/autonomadeica/1699>
- Quispe Llanos, 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 [Universidad Nacional del Altiplano]. In *Repositorio UNAP*.  
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/12194>
- Restrepo, J., Sánchez, O., & Castañeda Quirama. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 1–25.  
<https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Roque Itusaca, D. E. (2018). El nivel de estrés académico en los alumnos de la especialidad de lengua, literatura, psicología y filosofía de la UNA-Puno 2016-II [Universidad Nacional del Altiplano]. In *Repositorio Institucional UNA-PUNO*.  
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/11720>
- Sánchez, P. (2014). *Otros Factores de Riesgo: El Estrés*.  
[http://www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo\\_recursos/didacticos/did\\_adultas/estr.es.pdf](http://www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo_recursos/didacticos/did_adultas/estr.es.pdf)
- Silva, M., López, J., & Meza, C. (2020). Estrés académico en estudiantes Universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83.



<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>

- Valdivieso, L., Mangas, S., Tous, J., & Espinoza, I. (2020a). Coping strategies for academic stress in undergraduate students: Early childhood and primary education. *Educacion XXI*, 23(2), 165–186. <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>
- Valdivieso, L., Mangas, S., Tous, J., & Espinoza, I. (2020b). Coping strategies for academic stress in undergraduate students: Early childhood and primary education. *Educacion XXI*, 23(2), 165–186. <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>
- Vizoso, C., & Gundín, O. A. (2016). Academic stressors perceived by university students and their relationship with academic burnout, efficacy and performance. *Anuario de Psicología*, 46(2), 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.006>
- Wang, Y., Gao, H., Sun, C., Liu, J., & Fan, X. (2021). Academic procrastination in college students: The role of self-leadership. *Personality and Individual Differences*, 178, 110866. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110866>
- Zambrano, W., & Tomalá, M. (2022). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 14(2), 42–47. <https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.330>

## ANEXOS

### ANEXO 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p><b>General</b> ¿Cuál es el nivel de estrés académico que predomina en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa “Gran Unidad Escolar San Carlos”, Puno - 2023?</p> <p><b>Específicos</b> a) ¿Cuál es el nivel de estresores en los estudiantes del 4to grado de secundaria? b) ¿Cuál es el nivel de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales más recurrentes del estrés académico en los estudiantes del 4to grado de secundaria? c) ¿Cuál es el nivel de uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico por los estudiantes del 4to grado de secundaria?</p>	<p><b>General</b> Determinar el nivel de estrés académico que predomina en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa “Gran Unidad Escolar San Carlos”, Puno - 2023.</p> <p><b>Específicos</b> a) Identificar el nivel de los estresores en los estudiantes del 4to grado de secundaria. b) Identificar el nivel de los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales más recurrentes del estrés académico en los estudiantes del 4to grado de secundaria. c) Identificar el nivel de uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico por los estudiantes del 4to grado de secundaria.</p>	<p>I. Estrés académico</p>	<p>1.1 Estresores</p> <p>1.2 Síntomas (Reacciones)</p> <p>Reacciones físicas</p> <p>Reacciones psicológicas</p> <p>Reacciones comportamentales</p> <p>1.3 Estrategias de afrontamiento</p>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo <b>Tipo:</b> Básica <b>Nivel:</b> Descriptivo <b>Diseño:</b> No experimental <b>M</b> → <b>O</b> <b>Donde:</b> <b>M:</b> Muestra <b>O:</b> Observaciones <b>Población:</b> 345 estudiantes del 4to grado de la IES G.U.E San Carlos.</p> <p><b>Muestra:</b> 182 estudiantes. <b>Técnica:</b> Encuesta <b>Instrumento:</b> Cuestionario: “Inventario de SISCO” de estrés académico</p>





## ANEXO 2: Confiabilidad de instrumento

### *Confiabilidad por mitades del instrumento SISCO*

	Versión preliminar (41 ítems)	Versión definitiva (31 ítems)
Confiabilidad Alfa de Cronbach de la primera mitad	.87	.87
Confiabilidad Alfa de Cronbach de la segunda mitad	.86	.80
Confiabilidad por mitades (unequal length Spearman- Brown)	.89	.83
Confiabilidad por mitades (dimensión estresores)	.80	.82
Confiabilidad por mitades (dimensión síntomas)	.86	.88
Confiabilidad por mitades (dimensión estrategias de afrontamiento)	.73	.71

Nota datos extraídos de (Barraza , 2007)

### Confiabilidad en alfa de Cronbach del instrumento SISCO

	Versión preliminar (41 ítems)	Versión definitiva (31 ítems)
Confiabilidad Alfa de Cronbach (general)	.92	.90
Confiabilidad Alfa de Cronbach (dimensión estresores)	.85	.85
Confiabilidad Alfa de Cronbach (dimensión síntomas)	.91	.91
Confiabilidad Alfa de Cronbach (dimensión estrategias de afrontamiento)	.72	.69

Nota datos extraídos de (Barraza , 2007)

### Confiabilidad alfa de Cronbach

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	basada en elementos estandarizados	N
.888	.887	31

Nota: Elaboración propia en SPSS V26



### ANEXO 3: Instrumento SISCO

## CUESTIONARIO “INVENTARIO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)”

### I. DATOS GENERALES

Institución Educativa:

---

Género: Masculino ( \_\_\_ ) Femenino ( \_\_\_ )

### II. INSTRUCCIONES

Estimado estudiante, a continuación, encontrarás un cuestionario con preguntas sobre el estrés académico. Por favor, léelas detenidamente y luego responde de manera objetiva y sincera marcando con una equis (x) en el espacio correspondiente. La información que nos brindes será tratada de manera confidencial y anónima.

---

1. Utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo en el ambiente académico donde (1) es poco y (5) es mucho.

1	2	3	4	5

### DIMENSIÓN ESTRESORES

Estresores	(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.					
Otras _____ (Especifique)					



### DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

3. En el siguiente cuadro señale con una X con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso:

<b>Reacciones Físicas</b>	(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					
<b>Reacciones Psicológicas</b>	(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					
<b>Reacciones Comportamentales</b>	(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					



## DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Estrategias de Afrontamiento	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a los otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
Búsqueda de información sobre la situación que preocupa.					
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

### Categorías del instrumento

	Niveles		
	Leve	Moderado	Severo
<b>Estrés académico</b>	49 – 80	81 – 94	95 - 133
Estresores académicos	10 - 22	23 – 26	27 - 39
+Síntomas de estrés	16 - 33	34 – 46	47 - 73
▪ Físicas	6 - 13	14 - 18	19 – 30
▪ Psicológicas	5 - 11	12 - 15	16 - 25
▪ Comportamentales	4 - 9	10 - 12	13 - 20
Estrategias de afrontamiento	11 - 22	23 – 27	28 - 37

Nivel	Frecuencia
<b>Leve</b> = 0 - 33% 49 a 80	Nunca
	Rara vez
<b>Moderado</b> = 34 - 66% 81 a 94	Algunas veces
<b>Severo</b> = 67 – 100% 95 - 133	Casi siempre
	Siempre



## ANEXO 4: Solicitud y aprobación



Universidad Nacional del Altiplano  
Facultad de Ciencias de la Educación  
Escuela Profesional de Educación Secundaria

**SOLICITO:** Autorización para la Aplicación del Instrumento de Investigación de Proyecto de Tesis.

**SEÑOR CARLOS MONJE JARICA**

**DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GRAN UNIDAD ESCOLAR "SAN CARLOS"  
– PUNO**

Yo **Leydi Jacinto Machaca** identificada con DNI N° 75092624, egresada del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Altiplano – Puno.

Con el debido respeto me presento ante usted para expresarle:

Que, habiendo realizado mis prácticas preprofesionales en su institución a cargo, presento el instrumento de investigación: INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO, para obtener el título profesional de Licenciada en Educación, con el proyecto de Tesis titulado "Estrés académico en los estudiantes del 4to grado de la Institución Educativa "Gran Unidad Escolar San Carlos", Puno – 2023".

Por eso, solicito su autorización para la aplicación del instrumento de mi proyecto de tesis, en la institución educativa secundaria "Gran Unidad Escolar San Carlos" de Puno. Todo el proceso de recojo de información estará bajo la supervisión de mi asesora, Dra. Yolanda Lujano Ortega docente de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano.

**POR LO EXPUESTO:**

Ruego a usted señor director acceder a mi solicitud por ser justa y legal.

-----  
Leydi Jacinto Machaca  
DNI. 75092624




EDUCATIVA  
UNIDAD ESCOLAR "SAN CARLOS"  
Escuela Bolivariana y Emblemática - Fundada el 7 de Agosto de 1825.  
I.E.I. 285 - I.E.P. N° 70910 - I.E.S. GUESC - CEBA

**PROVEIDO**

*Bernabe Masquera Quispe*

PARA: *Conocimiento y consentimiento*  
 La *prof. L. Sierra* autoriza  
 la *realización* práctica en el  
*coliseo* **SE** *en época de*  
**FECHA:** *Sierra Rodríguez;*  
**OBJETIVOS:** *Realización de prácticas para*  
*aplicar instrumentos.*

 *Prof. Carlos David Monje Jarica*  
 DIRECTOR  
 ES. GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS - PUNO

GRAN UNIDAD ESCOLAR "SAN CARLOS"  
SUB DIRECTOR DE FORMACIÓN  
GENERAL DE TURNO  
**PROVEIDO**

Pasa a: *Gerencia*

Para: *Realización*

Observaciones:

Fecha: *19/09/23* Firma:

 *Bernabé Masquera Quispe*  
 SUB DIRECTOR DE FORMACIÓN GENERAL DE TURNO  
 "GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS" - PUNO

*Viso, el expediente presentado  
 por la docente y, que cumple  
 con lo exigido por la IE; esta  
 sus dirección autoriza la  
 ejecución de proyectos de inv.  
 Demo. 22/09/2023*

*Dr. Bernabé Masquera Quispe*  
 DIRECTIVO  
 "GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS" - PUNO



## ANEXO 5: Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### Estimado/a estudiante:

La presente investigación es realizada por Leydi Jacinto Machaca, egresada del programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía, de la Escuela Profesional de Educación Secundaria, de la Facultad Ciencias de la Educación, de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno. Se le invita a participar de la siguiente investigación, siendo muy valioso su apoyo para lograr el objetivo de este estudio; por ello la investigadora asegura la total anonimidad de sus respuestas, su participación es totalmente voluntaria y los datos obtenidos se emplearán únicamente para propósitos investigativos. Si usted está de acuerdo con lo mencionado, puede continuar con la resolución del formulario que contendrá una serie de preguntas de opción múltiple. El tiempo aproximado para completar dicho formulario será de 15 minutos. No existe ningún riesgo al participar en esta investigación. Además, se compromete a proporcionar toda la información solicitada de forma honesta.

Desde ya, me encuentro agradecida por su apoyo. En caso de alguna consulta o duda puede preguntar.

Numero	Nombres y Apellidos	Grado y Sección
1	JEFFERSON JORDAN MENDOZA ORTIZ	4 A
2	Anthony Uriel Quispe Choque	"4" "A"
3	Randee Rodrigo Apaza Zapoma	"4" "A"
4	Manuel Diego Chicalla Velez	4 "A"
5	Cristhian Antony C. Jimenez	"4to" "A"
6	Junior L. Quispe Miranda	4to "A"
7	Erick Alain Lopoca L.	4to "A"
8	Rony J Quispe Medina	4to "A"



9	Mayra Parisca Romero	4 A
10	Luz Jennifer Flores Cruz	4 A
11	Castillo Mamaní Boyel	4to A
12	Brisayda Ramos Maron	4to A
13	Yaqvelin Salamanca Chipana	4to A
14	Andrea Vargas Bernaldo	4to A
15	Angel Charca quispe	4to A
16	Ruth Quispe Mamaní	4to A
17	Edyson Coya Hualpa	4to A
18	Darwin Alberto Quispe Condori	4to "A"
19	Ronald Rodrigo Pacheguez Mamaní	4to A
20	Antony Gabriel Quispe Ccono	4to A
21	Hesenia Lizbeth Flores Mamaní	4to A
22	F. Alejandra Gomez Turpo	4to A
23	Abel Edison Cahuanu Ramos	4to A
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		





**ANEXO 6:** Constancia de autorización de ejecución de proyecto



**DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION PUNO**  
**Unidad de Gestión Educativa Local Puno**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA BOLIVARIANA Y EMBLEMÁTICA**  
**GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS PUNO**  
Fundado por el Libertador Don Simón José Antonio de la Santísima Trinidad Bolívar y Palacios  
el 07 de Agosto de 1825



## CONSTANCIA

**EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GRAN UNIDAD ESCOLAR “SAN CARLOS” - PUNO.**

**HACE CONSTAR:**

Que, la Señorita **LEYDI JACINTO MACHACA**, egresada de la Universidad Nacional de Altiplano Puno, de la Facultad de Ciencias de la Educación Programa Lengua literatura, Psicología y Filosofía.

Por lo que la Dirección del plantel, **AUTORIZA** la aplicación del instrumento de investigación de proyecto de tesis denominado “Estrés Académico en los estudiantes de 4to Grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar “San Carlos”, Puno-2023” debiendo realizar en el horario disponible.

Dicha actividad se desarrollará a partir del día 25 de septiembre hasta el 06 de octubre del año en curso, al culminar deberá presentar el informe final refrendado por el Sub Director de Formación General de Turno respectivamente.

Se expide la presente a solicitud de la interesada para los fines que viera por conveniente.

Puno, 25 de septiembre de 2023.

Prof. Carlos David Menje Parica  
DIRECCIÓN  
IES. GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS



## ANEXO 7: Cálculos de percentiles para las variables

### Para la variable estrés académico

$$P_k = (k / 100) * n$$

$$P_{33} = (33/100) * 182$$

$$P_{33} = 60.06 = 61$$

luego ubicamos el lugar 61 el valor perteneciente es 80

$$P_k = (k / 100) * n$$

$$P_{66} = (66/100) * 182$$

$$P_{66} = 120.12 = 121$$

luego se ubica el lugar 121 el valor perteneciente es 94

### Para la dimensión estresores académicos

$$P_k = (k / 100) * n$$

$$P_{33} = (33/100) * 182$$

$$P_{33} = 60.06 = 61$$

luego ubicamos el lugar 61 el valor perteneciente es 22

$$P_k = (k / 100) * n$$

$$P_{66} = (66/100) * 182$$

$$P_{66} = 120.12 = 121$$

luego se ubica el lugar 121 el valor perteneciente es 26

### Para la dimensión síntomas de estrés

$$P_k = (k / 100) * n$$

$$P_{33} = (33/100) * 182$$

$$P_{33} = 60.06 = 61$$

luego ubicamos el lugar 61 el valor perteneciente es 33

$$P_k = (k / 100) * n$$

$$P_{66} = (66/100) * 182$$

$$P_{66} = 120.12 = 121$$

luego se ubica el lugar 121 el valor perteneciente es 46

### Para la dimensión síntomas físicos

$$P_k = (k / 100) * n$$

$$P_{33} = (33/100) * 182$$

$$P_{33} = 60.06 = 61$$



luego ubicamos el lugar 61 el valor perteneciente es 13

$$P_k = (k / 100) * n$$

$$P_{66} = (66/100) * 182$$

$$P_{66} = 120.12 = 121$$

luego se ubica el lugar 121 el valor perteneciente es 18

#### **Para la dimensión síntomas psicológicas**

$$P_k = (k / 100) * n$$

$$P_{33} = (33/100) * 182$$

$$P_{33} = 60.06 = 61$$

luego ubicamos el lugar 61 el valor perteneciente es 11

$$P_k = (k / 100) * n$$

$$P_{66} = (66/100) * 182$$

$$P_{66} = 120.12 = 121$$

luego se ubica el lugar 121 el valor perteneciente es 15

#### **Para la dimensión síntomas comportamentales**

$$P_k = (k / 100) * n$$

$$P_{33} = (33/100) * 182$$

$$P_{33} = 60.06 = 61$$

luego ubicamos el lugar 61 el valor perteneciente es 9

$$P_k = (k / 100) * n$$

$$P_{66} = (66/100) * 182$$

$$P_{66} = 120.12 = 121$$

luego se ubica el lugar 121 el valor perteneciente es 12

#### **Para la dimensión síntomas afrontamiento**

$$P_k = (k / 100) * n$$

$$P_{33} = (33/100) * 182$$

$$P_{33} = 60.06 = 61$$

luego ubicamos el lugar 61 el valor perteneciente es 22

$$P_k = (k / 100) * n$$

$$P_{66} = (66/100) * 182$$

$$P_{66} = 120.12 = 121$$

luego se ubica el lugar 121 el valor perteneciente es 27.

## ANEXO 8: Evidencias fotográficas



**Nota:** Se evidencia que los estudiantes entienden la finalidad del estudio y se le dio indicaciones para un correcto llenado de los cuestionarios,



**Nota:** Se evidencia que se les explica a los estudiantes que deben tomarse el tiempo adecuado y que respondan con la mera verdad.









## ANEXO 10: Declaración de Autenticidad



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo LEYDI JACINTO MACHACA,  
identificado con DNI 75092624 en mi condición de egresado de:

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

EDUCACIÓN SECUNDARIA

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

" ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL 4TO GRADO DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS, PUNO - 2023 "

Es un tema original.


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

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

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

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

Puno 21 de agosto del 2024

  
FIRMA (obligatoria)



Huella





## ANEXO 11: Autorización de depósito a Pilar



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 LEYDI JACINTO MACHACA,  
identificado con DNI 75092624 en mi condición de egresado de:

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

EDUCACIÓN SECUNDARIA

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

“ ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL 4TO GRADO DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS, PUNO-2023 ”

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

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

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

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

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

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

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

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 21 de agosto del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella