

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



**Niveles de estrés académico en estudiantes del 4to y 5to de
secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023**

**Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en
Psicología**

Autor:

Alegre Rosario, Diego César

0000-0001-8022-3041

Asesor:

Dr. Alva Olivos, Manuel Antonio

0000-0001-7623-1401

Chimbote – Perú

2023

Dedicatoria

Este trabajo de investigación está dedicado a mis padres Ana María y Cesar quienes con su amor, paciencia, sudor y lucha me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más en mi vida, por inculcar en mí sus valores y principios, gracias a ustedes soy una mejor persona, que en esta vida con esfuerzo y dedicación se pueden lograr tus metas, de no temer a las adversidades que se presentan porque Dios está conmigo siempre.

A mi hermana Anel por ayudarme y verme como su ejemplo a seguir, inspiración y sobre todo a no rendirse jamás, que con paciencia se logra todo lo que te propones. A mis abuelos Juan y Domi por su cariño y apoyo incondicional durante todo este proceso, por ayudarme a seguir estudiando y no bajar los brazos.

Diego Cesar Alegre Rosario

Índice de contenidos

Tema	Página
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	vi
Palabras clave	vii
Constancia de Originalidad	viii
Título	ix
Resumen	x
Abstract	xi
INTRODUCCIÓN	
1. Antecedentes y fundamentación científica	1
2. Justificación de la investigación	8
3. Problema	8
4. Conceptuación y operacionalización de las variables	10
5. Objetivos	11
METODOLOGÍA	
1. Tipo y diseño de investigación	12
2. Población - Muestra	12
3. Técnicas e instrumentos de investigación	13
4. Procesamiento y análisis de la información	14
RESULTADOS	15
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN	20
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	25
ANEXOS	
Anexo 1. Solicitud para ejecución del proyecto de investigación	30
Anexo 2. Consentimiento informado	31
Anexo 3. Protocolo de la prueba	32
Anexo 4. Ficha técnica del instrumento	34
Anexo 5. Corrección del instrumento	35

Índice de tablas

Título	Página
Tabla 1. Determinar los niveles de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023	15
Tabla 2. Determinar los niveles de estrés académico en la dimensión estresores, en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023.	16
Tabla 3. Determinar los niveles de estrés académico en la dimensión síntomas, estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023.	17
Tabla 4. Determinar los niveles de estrés académico en la dimensión afrontamiento, estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023.	18

PALABRAS CLAVES

Niveles de estrés

KEYWORD

Stress Levels

LINEA DE INVESTIGACION

Área	: Ciencias Médicas y de Salud
Sub área	: Ciencias de la Salud
Disciplina	: Psicología
Línea	: Talento Humano



USP
UNIVERSIDAD SAN PEDRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Vicerrector de Investigación de la Universidad San Pedro:

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado "**Niveles de estrés académico en estudiantes del 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023**" del (a) estudiante: **ALEGRE ROSARIO DIEGO CESAR**, identificado(a) con Código N° **1115100224**, se ha verificado un porcentaje de similitud del **29%**, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USP/CU para la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

Chimbote, 24 de noviembre de 2023

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Dr. JAVIER MARTÍNEZ CARRIÓN
VICERRECTOR



NOTA: Este documento carece de valor si no tiene adjunta el reporte del Software TURNITIN.

**Niveles de estrés académico en estudiantes del 4to y 5to de
secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023**

Resumen

El presente estudio de investigación su objetivo general fue determinar los niveles de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023. La metodología que se empleo fue de tipo descriptiva, de diseño no experimental con enfoque de tipo cuantitativo. Asimismo, la población estuvo compuesta por 614 estudiantes de nivel de secundaria, para emplear la muestra se usó a 157 estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria, siendo un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se usó la técnica de la encuesta y se empleó el inventario SISCO y se usó la adaptación de Caramantín (2022). Los resultados que se obtuvieron fueron que el prevalece el nivel promedio de estrés académico con el 73%, nivel alto 21% y nivel bajo 6%. Asimismo, para la dimensión de estresores, se presentaron resultados de 99% nivel bajo y el 1% nivel promedio, en cuanto a la dimensión síntomas, se evidenció el nivel bajo con el 95% y el 5% nivel promedio, finalmente, para la dimensión afrontamiento, prevaleció el nivel bajo con el 94% seguido del nivel promedio con el 6%.

Palabras claves: Estrés, estrés académico, síntomas.

Abstract

The general objective of this research study was to determine the levels of academic stress in 4th and 5th year high school students of I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023. The methodology used was descriptive, non-experimental design with a quantitative approach. Likewise, the population consisted of 614 high school students; 157 students in the fourth and fifth years of high school were used for the sample, which was a non-probabilistic sampling by convenience. The survey technique was used and the SISCO inventory and the Caramantín (2022) adaptation were used. The results obtained were that the average level of academic stress prevails with 73%, high level 21% and low level 6%. Likewise, for the stressors dimension, the results were 99% low level and 1% average level; for the symptoms dimension, the low level was 95% and the average level 5%; finally, for the coping dimension, the low level prevailed with 94% followed by the average level with 6%.

Key words: Stress, academic stress, symptoms.

INTRODUCCIÓN

1. Antecedentes y fundamentación científica

El estrés es un problema humano constante que las personas intentan enfrentar cada día a su manera, y también es una cuestión que involucra a gran mayoría de sujetos, alterando la salud física y mental. Lazarus y Folkman (1986) manifiesta que muchos individuos suelen tener diferentes demandas, pero todos perciben el estrés desde puntos de vistas distintos y éstos se catalogan como estresores y está sujeta a la percepción de cada individuo.

Asimismo, el estrés constantemente es una dificultad que causa impacto en la salud mental dado que llega afectar al 50% de habitantes. Y a la vez se ve involucrada en distintos campos, incluida la educación, y se tiene como factor grave que causa una variedad de condiciones médicas. (Caldera et al, 2007)

Por su parte, Maldonado et al. en el año 2000, (citado en Román, et al, 2008) el estrés cambia los niveles de funcionamiento individual, cognitivo, motor y fisiológico. Los cambios en estos niveles afectan negativamente al beneficio académico. En algunas situaciones, los puntajes en las pruebas bajan, y estudiantes no se presentan a los exámenes o abandonan el salón de clases antes de que comience el examen.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) mencionó que es frecuente que los estudiantes experimenten estrés, especialmente durante su adolescencia. Debido que se ve como un incremento en la conducta, dado que amenazan la salud, lo que lleva a reacciones físicas como dolor abdominal, espalda y dolor de cabeza; además de manifestaciones psicológicas como melancolía, intranquilidad y nerviosismo. El 70% y el 60% de los jóvenes están extenuados de la arremetida escolar excesiva y se perciben obligados hacerlo.

De igual forma, El Ministerio de Salud (MINSA, 2018) mencionó que los ciudadanos peruanos no son ajenos al estrés, en el 2018 más de 6 millones de individuos presentaron diagnósticos vinculados con problemas de salud mental y 5.9 millones de sujetos manifestaron trastornos relacionados con el estrés. Según Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi (2017) el primer motivo de los diferentes trastornos suele ser el estrés. Y se estima que el 29,8% de los jóvenes que de Lima y Callao admitió tener dificultades de salud mental y del estado de ánimo, cifra menor que en áreas como la sierra con un porcentaje de 43,2% y en la selva con porcentajes de 36,7%.

Además, la variable estrés académico, pertenece a nuestra realidad, ante ello, Radio Programas del Perú (2018) señaló que los escolares y universitarios del Perú un 30% se han visto afectado su psique a causa de la tensión académica, originándole cuadros de estrés académico.

Por otro lado, la pandemia del COVID-19 fue otro factor que provocó cambios, es decir, llegó a la educación normal en plena crisis sanitaria; ante ello se tuvo que cambiar la planificación de la enseñanza, a causa que la modalidad presencial de aprendizaje estaba impedida, motivo por el cual se decidió implantar clases en línea para no perder cursos completos y calificaciones (García-Penalvo et al., 2020).

Es así que durante el ejercicio de las aulas online provocó diferentes reacciones tanto en profesores como en los alumnos, desde los niveles educativos más elemental hasta el principal (Alcántara, 2020) señala que los estudiantes que no se adaptaron a los cambios mediante la nueva metodología docente, provocaron patologías en consecuencia a su corta capacidad para responder a las demandas (García-Penalvo et al., 2020).

Ante lo mencionado, anteriormente, es importante describir los antecedentes de investigación. En un contexto internacional, encontramos la investigación de Morales-Mota et al. (2021), hicieron un estudio sobre el estrés académico en

estudiantes mexicanos durante el proceso de la pandemia por COVID-19. Se examinaron a 246 jóvenes de 15 a 19 años de la ciudad de Puebla, mediante el Inventario de estrés académico SISCO. Además, el estudio fue de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. Los resultados revelaron que hubo sintomatología respecto al estrés académico mediante respuesta física ($X=2,91$), respuesta psicológica ($X=3,13$) y respuesta conductual ($X=2,93$).

Del mismo modo, Quito et al. (2017), su investigación, tuvo como objetivo caracterizar el estrés académico, donde efectuó un tipo de investigación de nivel descriptivo, observacional y transversal, la muestra usada fue la no probabilística por conveniencia, participaron 60 alumnos de tercero de bachillerato. Se empleó el Inventario SISCO de Estrés Académico, se presenció la presencia de estrés en aproximadamente en el 90%, respecto a la intensidad presentó dominio moderado a profundo, luego, se identificó estresores importantes como es la personalidad y la apreciación del profesor, disputa entre compañeros; no se encontraron diferencias significativas en su partición entre edad y sexo.

Por su parte, Ávila et al. (2018), la finalidad de su estudio fue describir el estrés académico en alumnos de enfermería. La investigación que se desarrolló fue de tipo descriptivo transversal, donde participaron 587 alumnos, de tres programas de enfermería de la ciudad, escogidos mediante el muestreo probabilístico. Se utilizó una encuesta de carácter sociodemográfica, y el inventario SISCO. De la totalidad de los participantes, el 89,6% (526) fueron mujeres. Respecto al estrés, el 90,8% (533) señaló presentar situaciones de tensión y preocupación mediante el desarrollo del ciclo, el 42% (224) manifestó nivel medio, cuya génesis fue la sobrecarga académica procedente de actividades en cursos teóricos y prácticos con un 48,2% (257). Asimismo, la habilidad de afrontamiento más empleada fue dirigir el estrés mediante la ejecución de actividades de índole religiosas (41,7%). Finalmente, se concluye que, los estudiantes presentan niveles diferentes de estrés y se auto perciben como ansiosos o preocupados por la exigencia académica.

Respecto a los antecedentes nacionales encontramos a Rosales y Villanueva (2021), teniendo como objetivo determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución educativa Padre Aymon La Cruz López en la ciudad de Lima en el año 2021. La investigación fue de tipo básico, enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y de diseño no experimental y de corte transversal. Lo autores usaron una muestra compuesta por 169 alumnos de primer y quinto año de secundaria. Se usó el Inventario de Estrés Académico SISCO. Como resultados, se presentó que el 84%, presentaron estrés moderado, el 10,7% estrés leve, y el 5,3% estrés severo. Además, en cuanto a la dimensión síntomas, el 59.2% es moderado, leve el 27.8% y severo el 13%., respecto a la dimensión estresores presenta el 64.5% nivel moderado, respecto a la dimensión estrategias de afrontamiento el 73.4% es moderado, 7.1% leve y el 19.5% severo. Se concluyó que en su gran mayoría presentan estrés moderado al igual que en las subdimensiones síntomas, estresores y estrategias de afrontamiento

De igual manera encontramos el estudio de Alfaro y Castro (2020), el cual su objetivo fue identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E Inmaculada Concepción. La investigación fue de enfoque cuantitativo, aplicada, descriptivo y no experimental transversal; se utilizó a 110 estudiantes como muestra que oscilaban los 14 a 17 años, se empleó el Inventario para el Estrés Académico (SISCO). Las conclusiones del estudio fue que se identificó el 50% de estudiantes presente nivel severo. Además, los estresores académicos más recurrentes que se señalan fue la sobrecarga de actividades con un 88.2% y tiempo limitado con un 86.4%. seguidamente, los síntomas del estrés académico más seguidos, en la subdimensión de síntomas físicos fue la agitación crónica representado por un 65.5%, en la subdimensión de síntomas psicológicos fue sentimientos de depresión con un porcentaje del 70% y en la subdimensión de síntomas comportamentales fue el desgano para ejecutar las tareas escolares con un 62.7%. Además, las estrategias de afrontamiento más usadas por los alumnos, fueron: concentrar en desarrollar la situación con un 86.4% y habilidad asertiva con un 77.3%. Finalmente, el nivel de estrés académico de acuerdo al sexo fue: las mujeres el

nivel severo representado con 56.9% y en los hombres el nivel moderado con un porcentaje de 63.2%.

Seguidamente, Huamán y Ramos (2022), en su investigación desarrollada, el objetivo de su estudio fue describir el nivel de estrés académico durante la crisis por la COVID-19 en estudiantes de una Institución Educativa secundaria de Bambamarca durante el año 2021. La investigación fue de tipo cuantitativa y transversal, no experimental. Para la investigación se usó una muestra de 302 alumnos, además que 206 alumnos presentaron contagio por COVID-19 durante el último año; se usó el Inventario SISCO del Estrés Académico. Los resultados que se encontraron fue que la mayoría de los estudiantes presentó un nivel bajo (41%) y medio de estrés académico (38%); en menor medida se encontró el nivel muy alto (0,3%). Finalmente, se concluyó que la pandemia generó más estrés académico con la presencia de síntomas en los adolescentes, así como regresar a la normalidad.

Continuamente, Alvarado (2021), su objetivo general fue determinar el nivel del estrés académico en estudiantes. El estudio fue de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo y diseño no experimental. Se usó el Inventario SISCO de estrés académico. La muestra fue compuesta por 101 alumnos, el muestreo fue no probabilístico. Los resultados que se observaron fue que la mayoría (42.6%) presentaron nivel de estrés académico medio alto, en la dimensión estresores la mayoría (44.6%) presentaron nivel alto; en tanto que el 65.3% de los participantes presentaron nivel de sintomatología al estrés alto. En consecuencia, el 52.5% de los adolescentes presentaron un nivel bajo en la dimensión estrategias de afrontamiento. Se concluyó que los adolescentes presentan nivel medio alto de estrés académico, a causa de diferentes factores estresantes que se presentan en el colegio.

Por otro lado, en base al marco teórico, encontramos primero las definiciones del estrés, y según Martínez Fernández (2009), el estrés es una representación que se ha desarrollado desde la existencia del hombre y se presenta como réplica de escape ante situaciones de peligro.

Más tarde, durante el primer siglo XIV, el vocablo estrés se derivó del latín *stringere*, que se entiende como "tensar o estirar", y se usó en inglés (tensión: tensión) para denotar opresión, infortunio e inconveniente (Mocoso, 1998, citado en Molina et al 2008).

El estrés se originó durante el periodo de 1930 mediante el austriaco Hans Selye, estudiante de medicina de la Universidad de Praga, quien tras varias observaciones e pacientes planteó la existencia de síntomas comunes como: fatiga, agotamiento, anorexia, pérdida de peso y astenia. Selye diagnosticó por primera lo que se conoce como el "síndrome de la enfermedad" o "síndrome de adaptación general". (Métodos, 2017)

Además, Díaz (2010) sugirió que el estrés puede causar directa o indirectamente una desestabilización temporal o permanente del equilibrio del organismo (externo o interno (físico, químico, auditivo, físico, sociocultural). (Gutiérrez y Amador, 2016). Para la variable de estudio de dicha investigación encontramos la definición de Barraza (2006) la cual la define como un proceso sistemático de naturaleza adaptativa e intrínsecamente psicológica.

En cuanto a los enfoques teóricos para impulsar la investigación, Barraza (2006) presento un enfoque sistémico cognoscitivista de estrés académico originada en el enfoque general de sistemas y un modelo de estrés cognitivo-transaccional creado únicamente para dar cuenta del estrés académico y sus tres dimensiones: estresores, situaciones estresantes y estrategias de afrontamiento.

Además, este enfoque teórico se rige en dos supuestos, las cuales son: supuesto sistémico, esto se refiere al hecho de que los individuos interactúan con su entorno en ciclos continuos de entradas y salidas con el fin de lograr el equilibrio adecuado. Y como segunda premisa, se encuentra la segunda premisa cognoscitivista, esta se detalla mediante la forma en que los individuos califican las peticiones de su ambiente como

estresantes, lo que genera desequilibrios en sus sistemas que se manifiestan mediante sintomatología de carácter física, mental y comportamental, esto anima a emplear tus medios para enfrentar situaciones estresantes con el fin de recuperar el balance perdido.

Barraza (2005) conceptualiza a las personas como un sistema aperturado que siempre está relacionado con el ambiente con circuitos de entrada (input) y salida (output) en busca de la conformidad del sistema, y le agrega una perspectiva cognitiva de la siguiente manera: provocar. Su entorno discurre por procesos cognitivos a medida que se evalúan las propuestas y las peticiones internas necesarios para hacer frente a eventos estresantes. Por ende, ayudará a determinar cómo se abordará la solicitud.

Seguidamente, Barraza (2006), refiere que el estrés académico tiene a ocupar el primer lugar en el contexto educativo, presentándose de la siguiente manera: primero; los estudiantes que asisten a la escuela están expuestos a una serie de demandas que se consideran estresores (input); segundo, estos factores estresantes provocan desequilibrios sistémicos (situaciones estresantes) que se manifiestan como síntomas (señales de desequilibrio); tercero, este desbalance sistémico fuerza a los estudiantes a manejar medidas de enfrentamiento (output) para restablecer su balance inicial.

Así, el enfoque sistémico cognoscitivista del estrés académico de Barraza (2006) consta de diferentes dimensiones. Primero: Estímulos Estresantes: Se refiere a los estímulos desafiantes entendidos como situaciones peligrosas o amenazantes presentes en los escenarios académicos. Estos pueden ser de carácter físico, social o psicológico. Segundo: la respuesta o sintomatología de un estímulo estresante: es una posición estresante (desbalance de todo el cuerpo) que se manifiesta en el alumno a través de indicadores expresados de manera singular, y que los desequilibrios de todo el cuerpo se expresan tanto en cantidad como en variedad. Se ve diferente para cada persona. Estos se clasifican de la siguiente manera: Físico: Incluye reacciones corporales. Mental: se relaciona con el funcionamiento cognitivo o emocional de una persona. Comportamiento: Se refiere al comportamiento humano. Y finalmente, una tercera

estrategia de enfrentar: estos son los esfuerzos de aspecto cognitivo y comportamentales que hacen los estudiantes para reequilibrar sus sistemas.

De igual forma, Barraza (2008) señala que la exhibición continuada al estrés ocasiona respuestas que generan en diferentes clasificaciones como son: en reacciones físicas, psicológica y conductual, como las descritas anteriormente.

Las reacciones físicas típicas incluyen (Barraza, 2008) (Barraza, 2014): dolor de cabeza, fatiga difusa o crónica, malestar estomacal, dolor de espalda, sueño perturbado o irregular, resfriados y gripe frecuentes, incluye transpiración desmesurada, incremento y disminución de peso y estremecimiento o espasmos nerviosos.

Asimismo, también se presentan síntomas de índole psicológico tales como: ansiedad, vulnerabilidad, tristeza, sentirse poco valorado, irritabilidad excesiva, indecisión, pesimismo vital, preocupación excesiva, estado de ánimo deprimido. (Barraza, 2008) (Barraza, 2014)

Respecto a los indicadores conductuales mencionados son olvidos frecuentes, soledad, tendencia a discutir, inactividad, rechazo escolar, poco interés por uno mismo, conflictos frecuentes, dificultad para asumir responsabilidades e incremento y disminución del apetito. (Barraza, 2008) (Barraza, 2014).

Mendiola (2010) argumenta entonces que existen efectos físicos y psicológicos. Entre ellos se encuentran síntomas fisiológicos como hipertensión, disnea y especialmente alteraciones del sueño. Y síntomas psicológicos: puede experimentar altos niveles de ansia, desánimo, preocupación e aspereza, dificultades en la memoria y ausencia de conveniencia en tareas previamente motivadas.

Por otro lado, Stahl y Goldstein (2013) sugieren que existe varios planes que pueden ayudar a evitar que el estrés se vuelva crónico y que el estrés se manifieste durante la fase de desfallecer. Se trata de planificar actividades, priorizar entre ellas y determinar

diferentes métodos de aprendizaje, comer sano en horarios fijos, participar en deportes y tareas recreativas, ofrecer tiempo a pasatiempos, mantener un ciclo de sueño constante, buscar y compartir ayuda, practicar la relajación y la respiración profunda, conservar el sentido del humor y tratar de mantener la calma. De igual forma, este proceso conductual se imparte a través de evaluaciones destinadas a alentar a las personas a enfrentarlo. Este proceso de interpretación psicológica se produce cuando el entorno se le presenta como una amenaza. (Barza, 2008)

2. Justificación de la investigación

En tanto, al apartado de la justificación teórica, la investigación pretendió expandir la teoría y lograr una comprensión de la variable de estudio, además, de percibir como es que se desarrolla el estrés académico en sus diferentes dimensiones.

En cuanto a la justificación social, facilita a la comuna educativa mediante la ejecución de programas de intervención o charlas para menguar los niveles de estrés académico en los alumnos.

En tanto a la justificación de índole práctica, la presente investigación brinda a los adolescentes y docentes conocer los niveles de estrés académico, permitiendo proponer planes para abordar la variable de estudio en la institución educativa donde se plasmó la investigación.

3. Problema

¿Cuáles son los niveles de estrés académico en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023?

4. Conceptualización y operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Estrés académico	Barraza (2006), define el estrés académico como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se manifiesta cuando el estudiante se ve peticiones, a una serie de demandas que, bajo la percepción del estudiante considerados estresores y estos estimulan situaciones estresantes, manifestándose en síntomas y obligando al estudiante a crear situaciones de afrontamiento.	El estrés académico se medirá a través del inventario de estrés académico en SISCO en estudiantes de secundaria, presentando 3 dimensiones denominadas, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, contando con un número de 23 ítems.	Estresores	8	Ordinal
			Síntomas	15	
			Afrontamiento	6	

5. Objetivos

Objetivo general

- Determinar los niveles de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023.

Objetivos específicos

- Determinar los niveles de estrés académico en la dimensión estresores, en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023.
- Determinar los niveles de estrés académico en la dimensión síntomas, estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023.
- Determinar los niveles de estrés académico en la dimensión afrontamiento, estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023.

METODOLOGÍA

1. Tipo y diseño de investigación

El presente estudio fue de tipo descriptiva, este tipo de estudio busca describir un estudio, que se considera en detalle, porque su propósito es identificar los procesos y estructuras de ideas, eventos, cambios o hechos determinados en un entorno determinado. (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

El estudio utilizado fue de diseño no experimental ya que no se utilizaron cambios ni se utilizan la variable de estudio. Es transaccional porque la variable se estudia en un solo momento y contexto dado. (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Además, el estudio fue de tipo cuantitativo porque es una serie de procedimientos dispuestos para probar ciertas predicciones. Cada parte conduce a la siguiente, y no podemos evitar los pasos, un orden estricto, incluso si podemos redefinir un determinado paso. (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

2. Población – Muestra

Conformada por 614 alumnos de secundaria de la I.E.E. San Pedro de Chimbote, asimismo, para la muestra se empleó a 157 alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria, de ambos sexos. Y según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), la población es un conjunto de todas las actividades que satisfacen determinadas necesidades.

Se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, Otzen y Manterola (2017) señala que este muestreo se utiliza para encontrar casos existentes que sean compatibles con la inclusión porque es fácil y cercano a los investigadores.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes que quieran colaborar voluntariamente.
- Que cursen el 4 y 5 grado de secundaria.
- Estudiantes matriculados de manera regular.
- Estudiantes que tengan entre 15 a 17 años.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no quieran colaborar de manera voluntaria.
- Estudiantes que no cursen el 4 y 5 grado de secundaria.
- Estudiantes que no estén matriculados de manera regular.
- Estudiantes que tengan menos de 14 años y mayores de 18 años.

3. Técnicas e instrumentos de investigación

Se empleó la técnica de la encuesta y de acuerdo a Arias (2012), su propósito es la recopilación de información de una población y muestra de estudio, pudiendo ser en de lo individual o en vinculación a un tema en concreto.

El inventario SISCO se creó para ayudar a comprender la naturaleza del estrés que suelen experimentar los alumnos de secundaria, terciaria y de posgrado durante sus años de pregrado. La prueba consta de 31 puntos. Barraza (2007) recopiló información a través de encuestas y recopiló y cuantificó los datos que valieron de base para la creación del inventario. De manera similar, incluye el coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach de 0.9 en todas las pruebas. De hecho, mantenemos los coeficientes de fiabilidad alfa de Cronbach de 0,91, 0,85 y 0,69 para las dimensiones síntomas, estresores y estrategia de afrontamiento, respectivamente. En cuanto a la validez de las medias, los autores realizaron un análisis factorial exploratorio utilizando el método de componentes principales con rotación varimax para demostrar la factibilidad del análisis factorial. La prueba de KMO con un valor de 0.762 y la prueba de esfericidad

de Barlett con un valor de 0.000. La varianza total es del 46%. También tiene tres dimensiones: factores estresantes, síntomas y afrontamiento.

El cuestionario utilizado se diseñó utilizando variables de investigación vinculadas con el estrés de niveles de estrés autopercebidos, factores estresantes, sintomatología y planes de afrontamiento. A partir de las variables y sus ítems se derivaron indicadores y se elaboró un cuestionario de cinco preguntas. El modelo de preguntas diseñado constó de tres tipos: cerradas simples, cerradas de respuestas múltiples y abiertas de respuestas cortas (Barraza, 2006). También tiene un elemento de filtro binario (sí-no) para determinar si el inventario es apto para responder.

De igual manera, la aplicación en el presente estudio utilizó una adaptación de Caramantín (2022) y estableció la adecuación de contenido utilizando siete criterios de expertos, arrojando un índice de concordancia de 1,00 y una significación de 0,008, se obtiene y se utiliza la validez. El método del área total utilizando los coeficientes de Spearman convergió, arrojando una puntuación de 0,886 para el componente estresante, una puntuación de 0,979 para el componente de síntomas secundarios y una puntuación de 0,921. La validez de constructo se estableció mediante la técnica de análisis factorial confirmatorio, en la que se obtuvieron conteos tridimensionales y también se agruparon los elementos que componen el instrumento mediante una matriz de factores. La confiabilidad global de la prueba estuvo determinada por el coeficiente omega con un valor de 0.950.

4. Procesamiento y análisis de la investigación

Los datos que se obtuvieron, se registraron en el programa de Excel 2016, en donde los resultados se observaron en tablas de frecuencia y porcentajes de acuerdo a cada objetivo específico, para posteriormente realizar los gráficos de cada tabla.

RESULTADOS

Tabla 1. Determinar los niveles de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	6%
Promedio	115	73%
Alta	32	21%
Total	157	100%

Fuente: elaboración propia

Interpretación: En la tabla 1, se presentan los niveles de estrés académico, donde prevalece el nivel promedio con el 73%, seguido del nivel alto con el 21% y el nivel bajo el 6%.

Figura 1.

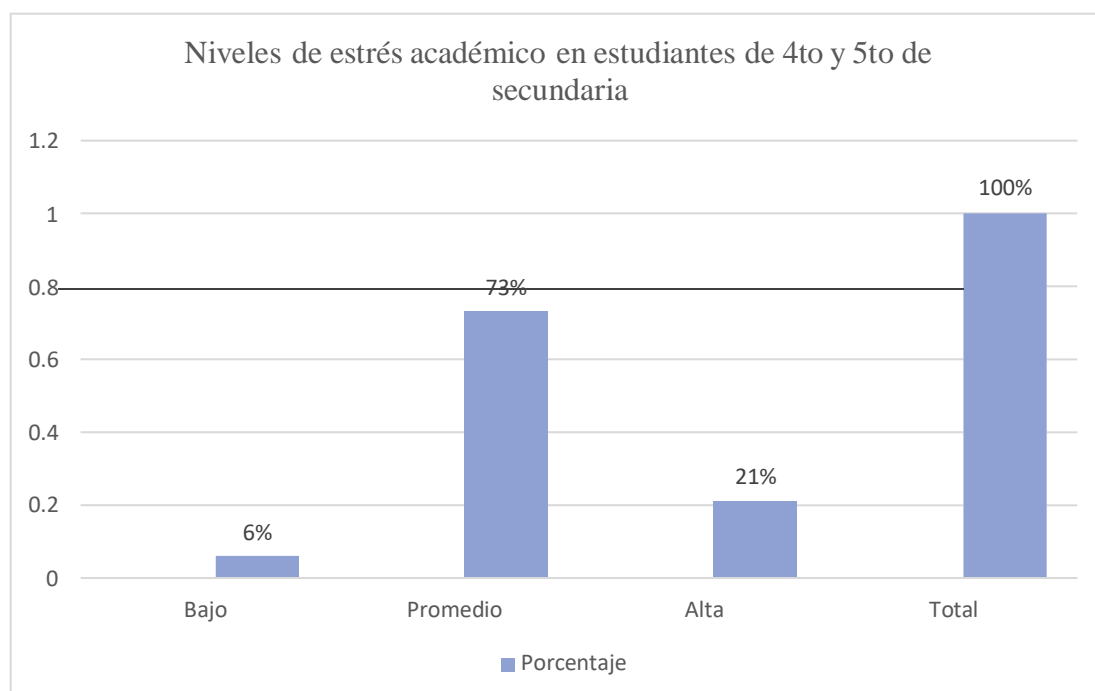


Tabla 2. Determinar los niveles de estrés académico en la dimensión estresores, en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	155	99%
Promedio	2	1%
Alta	0	0%
Total	157	100%

Fuente: elaboración propia

Interpretación: En la tabla 2, se muestran los resultados de los niveles de estrés académico en la dimensión estresores, donde el nivel bajo prevalece con el 99% y el nivel promedio el 1%

Figura 2.

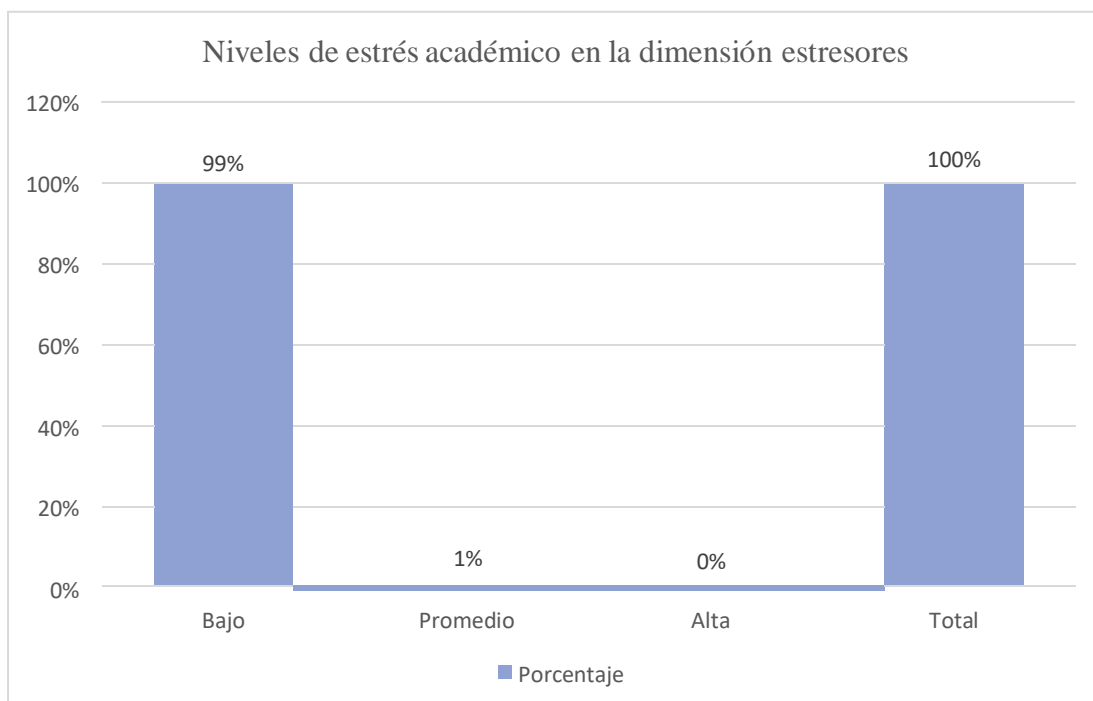


Tabla 3. Determinar los niveles de estrés académico en la dimensión síntomas, estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	149	95%
Promedio	8	5%
Alta	0	0%
Total	157	100%

Fuente: elaboración propia

Interpretación: En la tabla 3, se observa los niveles de estrés académico en la dimensión síntomas, en donde el nivel que prevalece es el bajo con el 95%, seguido del nivel promedio con el 5%.

Figura 3.

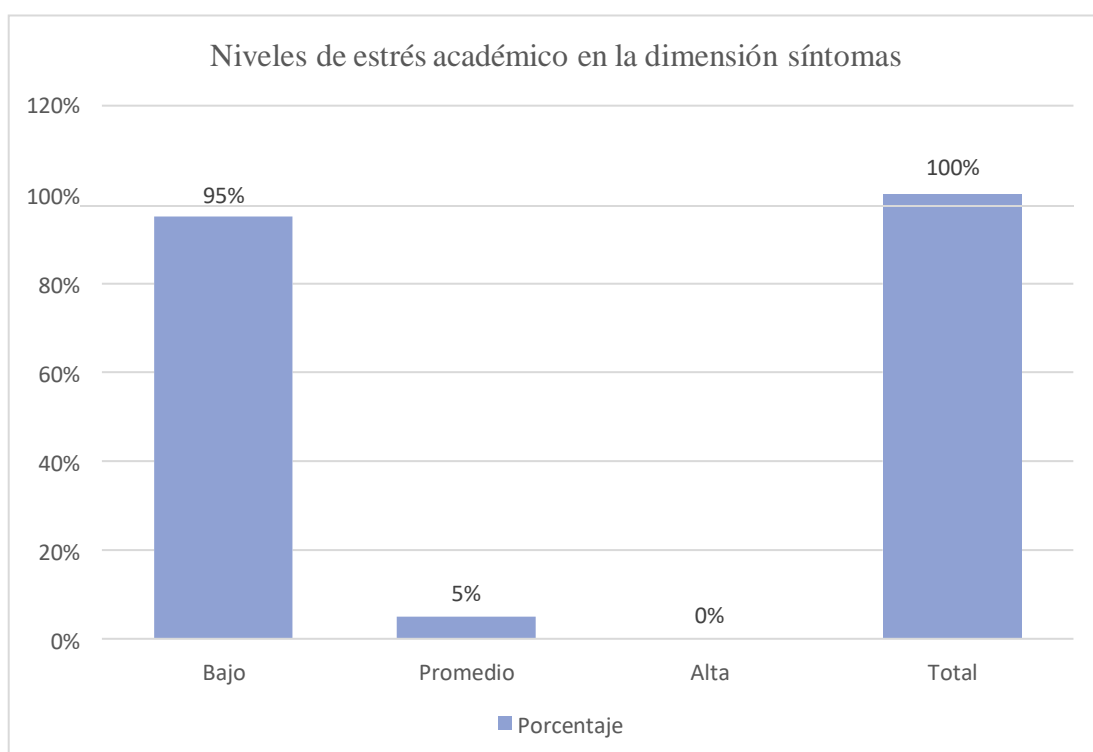


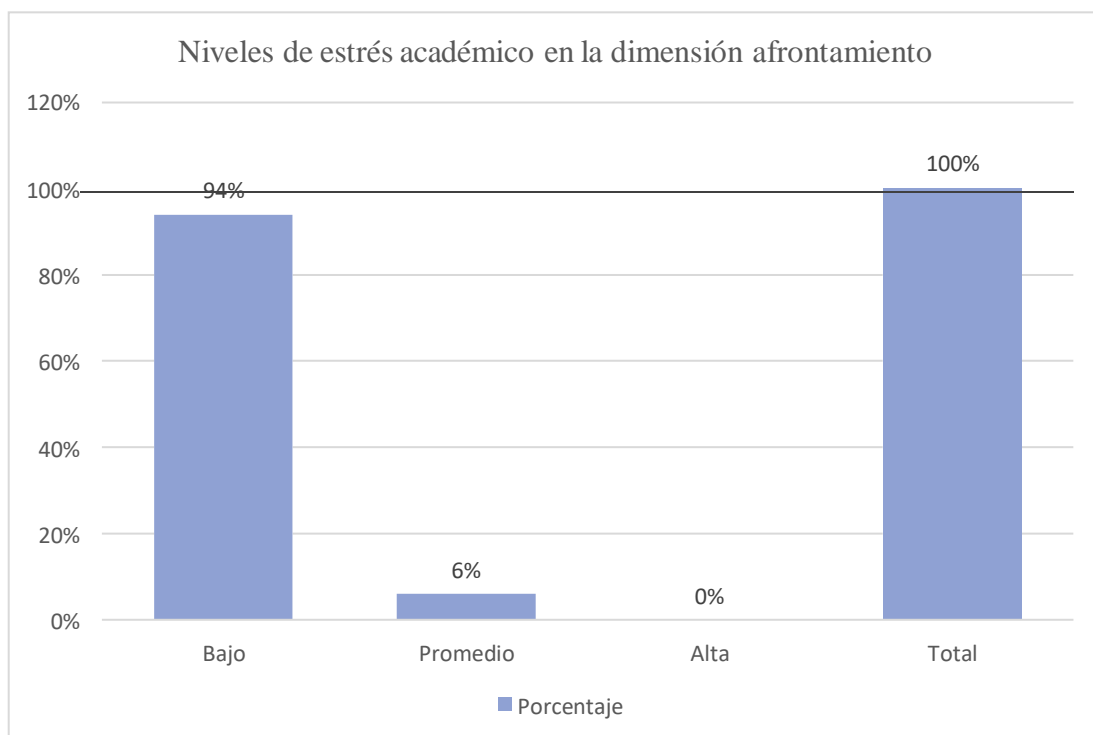
Tabla 4. Determinar los niveles de estrés académico en la dimensión afrontamiento, estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	148	94%
Promedio	9	6%
Alta	0	0%
Total	157	100%

Fuente: elaboración propia

Interpretación: En la tabla 4, se muestran los niveles de estrés académico en la dimensión afrontamiento, donde prevalece el nivel bajo con el 94% seguido del nivel promedio con el 6%.

Figura 4.



ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

El ser humano a lo largo de diferentes acontecimientos que llegan a tener en su vida, suelen estresarse y llegar a ser un problema para afrontar diferentes situaciones, esto a la vez influye en su salud mental como física, y depende de cada persona el grado de impacto. Lazarus y Folkman (1986), recalcan que cada sujeto reacciona al estrés de distinta manera, además, cada persona lo percibe desde su punto de vista. Ante ello, la presente investigación, busco determinar los niveles de estrés en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria en la ciudad de Chimbote.

Seguidamente, respondiendo al objetivo general de la investigación, se encontró que prevalece el nivel promedio de estrés con el 73%, seguido del nivel alto con el 21% y nivel bajo el 6%. Estos datos guardan semejanza con las investigaciones de Quito et al. (2017), donde el 90%, presento dominio moderado a profundo, asimismo, Rosales y Villanueva (2021), presentó que el 84%, presentaron estrés moderado. Por su parte, encontramos a Alfaro y Castro (2020) donde difieren con los resultados de la investigación debido que identificó que el 50% de estudiantes presente nivel severo. Alvarado (2021) también presento que el 42.6% los estudiantes presentaron niveles de estrés académico media alto, y, por último, Huamán y Ramos (2022), la mayoría de los estudiantes presentó un nivel bajo (41%) y medio de estrés académico (38%); en menor medida se encontró el nivel muy alto (0,3%).

Estos datos que se presentan posiblemente se explique a lo que refiere el marco teórico, mencionando el enfoque sistémico cognoscitivista del estrés académico de Barraza (2006) que consta de diferentes dimensiones. Primero: Estímulos Estresantes: Se refiere a los estímulos desafiantes entendidos como situaciones peligrosas o amenazantes presentes en los escenarios académicos. Estos pueden ser de carácter físico, social o psicológico. Segundo: la respuesta o sintomatología de un estímulo estresante: es una posición estresante (desbalance de todo el cuerpo) que se manifiesta en el alumno a través de indicadores expresados de manera singular, y que los desequilibrios de todo el cuerpo se expresan tanto en cantidad como en variedad. Se

ve diferente para cada persona. Estos se clasifican de la siguiente manera: Físico: Incluye reacciones corporales. Mental: se relaciona con el funcionamiento cognitivo o emocional de una persona. Comportamiento: Se refiere al comportamiento humano. Y finalmente, una tercera estrategia de enfrentar: estos son los esfuerzos de aspecto cognitivo y comportamentales que hacen los estudiantes para reequilibrar sus sistemas. Todo esto en conjunto puede hacer que el estudiante presente diferentes estresores que le conlleven un estrés moderado de acuerdo a los datos presentados.

Seguidamente, respondiendo al primer objetivo específico que fue determinar los niveles de estrés académico en la dimensión estresores, en estudiantes de 4to y 5to de secundaria, se encontró que el nivel bajo prevalece con el 99% y el nivel promedio el 1%. Estos datos no concuerdan con las investigaciones de Rosales y Villanueva (2021), respecto a la dimensión estresores presentando el 64.5% nivel moderado. Alfaro y Castro (2020) por su parte menciona que los estresores académicos más recurrentes que se señalan fue la sobrecarga de actividades con un 88.2% y tiempo limitado con un 86.4%. Continuamente, Alvarado (2021), en la dimensión estresores la mayoría (44.6%) presentaron nivel alto; También, Huamán y Ramos (2022), Finalmente, se concluyó que la pandemia generó más estrés académico con la presencia de síntomas en los adolescentes, así como regresar a la normalidad.

Estos resultados obtenidos se deban posiblemente a los supuestos del enfoque teórico que se rige en dos supuestos, las cuales son: supuesto sistémico, esto se refiere al hecho de que los individuos interactúan con su entorno en ciclos continuos de entradas y salidas con el fin de lograr el equilibrio adecuado. Y como segunda premisa, se encuentra la segunda premisa cognoscitivista, esta se detalla mediante la forma en que los individuos califican las peticiones de su ambiente como estresantes, lo que genera desequilibrios en sus sistemas que se manifiestan mediante sintomatología de carácter física, mental y comportamental, esto anima a emplear tus medios para enfrentar situaciones estresantes con el fin de recuperar el balance perdido. (Barraza, 2006)

Continuamente, contestando al segundo objetivo específico del estudio que fue determinar los niveles de estrés académico en la dimensión síntomas, se observa que prevalece el nivel bajo con el 95%, seguido del nivel promedio con el 5%. Encontramos a Morales-Mota et al. (2021), sus resultados evidenciaron que hubo sintomatología respecto al estrés académico mediante respuesta física ($X=2,91$), respuesta psicológica ($X=3,13$) y respuesta conductual ($X=2,93$). Por su parte, Rosales y Villanueva (2021), difieren en sus resultados en cuanto a la dimensión síntomas, debido que el 59.2% es moderado, leve el 27.8% y severo el 13%, seguidamente, Alfaro y Castro (2020), síntomas físicos fue la agitación crónica representado por un 65.5%, en la subdimensión de síntomas psicológicos fue sentimientos de depresión con un porcentaje del 70% y en la subdimensión de síntomas comportamentales fue el desgano para ejecutar las tareas escolares con un 62.7%. finalmente, Alvarado (2021), presenta que el 65.3% de los participantes presentaron nivel de sintomatología al estrés alto.

Y de acuerdo a lo que menciona el Ministerio de Salud (MINSa, 2018) mencionó que los ciudadanos peruanos no son ajenos al estrés, en el 2018 más de 6 millones de individuos presentaron diagnósticos vinculados con problemas de salud mental y 5.9 millones de sujetos manifestaron trastornos relacionados con el estrés. Según Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi (2017) el primer motivo de los diferentes trastornos suele ser el estrés. Y se estima que el 29,8% de los jóvenes que de Lima y Callao admitió tener dificultades de salud mental y del estado de ánimo, cifra menor que en áreas como la sierra con un porcentaje de 43,2% y en la selva con porcentajes de 36,7%.

En cuanto al tercero objetivo específico del estudio que fue determinar los niveles de estrés académico en la dimensión afrontamiento, prevalece el nivel bajo con el 94% seguido del nivel promedio con el 6%. Este dato concuerda con la investigación de Alvarado (2021), donde el 52.5% de los adolescentes presentaron un nivel bajo. Sin embargo, no concuerda con el estudio de Rosales y Villanueva (2021), respecto a la dimensión estrategias de afrontamiento donde 73.4% es moderado, 7.1% leve y el

19.5% severo. No obstante, se encuentra al autor Ávila et al. (2018) que menciona que la habilidad de afrontamiento más empleada fue dirigir el estrés mediante la ejecución de actividades de índole religiosas (41,7 %). Y a Alfaro y Castro (2020) donde señalan que las estrategias de afrontamiento más usadas por los alumnos, fueron: concentrar en desarrollar la situación con un 86.4% y habilidad asertiva con un 77.3%.

Ante lo mencionado anteriormente, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) mencionó que es frecuente que los estudiantes experimenten estrés, especialmente durante su adolescencia. Debido que se ve como un incremento en la conducta, dado que amenazan la salud, lo que lleva a reacciones físicas como dolor abdominal, espalda y dolor de cabeza; además de manifestaciones psicológicas como melancolía, intranquilidad y nerviosismo. El 70% y el 60% de los jóvenes están extenuados de la arremetida escolar excesiva y se perciben obligados hacerlo. Además, la variable estrés académico, pertenece a nuestra realidad, ante ello, Radio Programas del Perú (2018) señaló que los escolares y universitarios del Perú un 30% se han visto afectado su psique a causa de la tensión académica, originándole cuadros de estrés académico.

Por otro lado, la pandemia del COVID-19 fue otro factor que provocó cambios, es decir, llegó a la educación normal en plena crisis sanitaria; ante ello se tuvo que cambiar la planificación de la enseñanza (García-Penalvo et al., 2020). Es así que durante el ejercicio de las aulas online provocó diferentes reacciones tanto en profesores como en los alumnos, desde los niveles educativos más elemental hasta el principal (Alcántara, 2020) señala que los estudiantes que no se adaptaron a los cambios mediante la nueva metodología docente, provocaron patologías en consecuencia a su corta capacidad para responder a las demandas (García-Penalvo et al., 2020).

CONCLUSIONES

En cuanto al objetivo general de la investigación que fue determinar los niveles de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023. Se encontró que prevalece el nivel promedio con el 73%, seguido del nivel alto con el 21% y el nivel bajo el 6%.

Respecto al primero objetivo general del estudio, que fue determinar los niveles de estrés académico en la dimensión estresores, en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023. Donde el nivel bajo prevaleció con el 99% y el nivel promedio el 1%

En tanto al segundo objetivo específico de la investigación fue determinar los niveles de estrés académico en la dimensión síntomas, estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023. Se observó que prevalece el nivel bajo con el 95%, seguido del nivel promedio con el 5%.

En el tercer objetivo específico fue determinar los niveles de estrés académico en la dimensión afrontamiento, estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023. Donde prevaleció el nivel bajo con el 94% seguido del nivel promedio con el 6%.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a la institución educativa tener en consideración los niveles generales que se obtuvo de la recolección de datos, para poder tomar medidas preventivas con las áreas de tutoría y departamento de psicología de dicha institución educativa. Realizando actividades de prevención, promoción e intervención psicológica. Asimismo, a futuros investigadores que quieran emplear otra variable de estudio para darle mayor relevancia al estudio.

Respecto a la dimensión estresores, se recomienda a la institución educativa tomar acciones de consciencia mediante talleres vivenciales psicológicos, para que los estudiantes sepan identificar eventos estresores que les origine estrés académico.

En cuanto a la dimensión síntomas, se recomienda emplear charlas psicoeducativas relacionadas a la psicoeducación y a técnicas de respiración para poder manejar los síntomas estresores que se presenten en los estudiantes de dicha institución educativa.

Por su parte, en la dimensión afrontamiento, se recomienda a la I.E. programas de prevención y promoción para abordar diferentes estrategias de afrontamiento que requieran los estudiantes ante eventos estresores.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por bendecirnos la vida, por guiarme a lo largo de mi vida, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

A a mis padres y familiares por ser los principales promotores de nuestros sueños, por confiar y creer en nuestras expectativas, por los consejos, valores y principios que nos han inculcado.

Agradezco a nuestros docentes del programa de psicología de la universidad San Pedro, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de mi profesión, de manera especial, al Dr. Manuel Alva, asesor de tesis quien ha guiado con su paciencia, y su rectitud como docente.

Diego Cesar Alegre Rosario

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barraza Macías, A. (2014). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Psychosocial Intervention*, 15(2), 10-15.
<https://www.psicologiaincientifica.com/inventario-sisco-estres-academico-propiedades-psicometricas/>
- Díaz Martín, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Rev Hum Med*, 10(1).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007
- Fernández Martínez, M. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería. [Tesis doctoral, Universidad de León]. Repositorio institucional abierto.
<https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%c3%81NDEZ%20MART%c3%8dNEZ%2c%20MAR%c3%8dA%20ELENA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
https://doi.org/http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- Lazarus, R., Valdés Miyar, M., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>
- Molina-Jiménez, T., Gutiérrez-García, A., Hernández-Domínguez, L., & Contreras, C. (2008). Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales. *Anales de psicología*, 24(2), 353-360.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/42951/41271>

- Quito Calle, J., Tamayo Piedra, M., Buñay Barahona, D., & Neira Cardenas, O. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 253-276. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>
- Alcántara Santuario, A. (2020). Educación superior y COVID-19: una perspectiva comparada. *Educación y pandemia*, 75-82). https://www.puees.unam.mx/sapa/dwnf/3/3.Alcantara-Armando_2020_UnaPerspectiva.pdf
- Alejos Yataco, R. (2017). Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017. [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilazo de la Vega]. Repositorio Institucional de la UIGV. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1839/TRAB.SU.F.PROF.%20ROCIO%20ELIZABETH%20ALEJOS%20YATACO.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Alvarado Laura , L. (2021). Estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito imperial, Cañete, 2020. [Trabajo de investigación, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote]. Repositorio institucional ULADECH. https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/27221/ESTRES_ACADEMICO_ESTUDIANTES_ALVARADO_LAURA_LETICIA_STEPHANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica*. Editorial Episteme, C.A. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>

- Barraza Macías, A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de Educación Media Superior. *Investigación Educativa Duranguense*, 4, 15-20.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
- Barraza Macías, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
<https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Barraza Marcía, A. (2018). *Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico*. Books-ECORFAN.
https://doi.org/https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Caldera Montes, J., Pulido Castro, B., & Martínez González, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 77-82.
https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Caramantín Benites, Y. (2022). “Validación y Adaptación del Inventario de SISCO del Estrés Académico en estudiantes de Secundaria de la Ciudad de Piura 2021”. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo] . Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/89420/Caramant%C3%ADn_BYP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Castillo Ávila, I., Barrios Cantillo, A., & Alvis Estrada, L. (2017). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2), 1-11.
<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/16457>

- García-Peñalvo, F., Corell, A., Abella-García, V., & Grande, M. (2020). La evaluación online en la educación superior en tiempos de la COVID-19. *Ediciones Universidad de Salamanca*, 21, 1-26.
<https://revistas.usal.es/tres/index.php/eks/article/view/eks20202112/22274>
- Gutiérrez Huby, A., & Amador Murguía, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Revista de la Facultad de Ciencias Contables*, 24(45), 23-28.
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/quipu/article/view/12457/11150>
- Huamán Ramos, S., & Ramos Mejía, R. (2022). Estrés académico durante la crisis por Covid-19 en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Bambamarca, 2021. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello]. Repositorio UPAGU.
<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/2348/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Instituto Nacional de Salud Mental. (22 de 04 de 2023). Situaciones de estrés y mal manejo de emociones incrementan el riesgo de problemas cardiovasculares: <https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2017/039.html>
- Mendiola Franco, J. (2010). El manejo del estrés académico en estudiantes universitarios: Una propuesta de intervención. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio institucional de la UNAM.
https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/DGB_UNAM/TES01000673462/3/0673462_A1.pdf
- Ministerio de Salud. (2018). *Lineamientos de política sectorial en salud mental Perú*. Dirección de Salud Mental. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf>
- Morales-Mota, S., Meza-Marín, R., & Rojas-Solís, J. (2021). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por

COVID-19. *Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores*, 9, 1-21.
<https://www.aacademica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/78>

Organización Mundial de la Salud. (2016). *Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible*. Boletín de la Organización Mundial de la Salud.

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1), 227-232.
https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf?fbclid=IwAR3kYkuKQipP9_KQRj_fIT16FU5Km8q6KHFgg79FzFK5HZ0JSISvNC_MkZU

Radio Programas del Perú. (s.d de s.m de s.a). Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica:
<https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>


Román Collazo, C., Ortiz Rodríguez, F., & Hernández Rodríguez, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8.
<https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>

Rosales Ticse, G., & Villanueva Ruiz, A. (2021). Estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López 1282, Lima -. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/92066/Rosales_TGN-Villanueva_RAA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Stahl, B , & Goldstein, E. . (2013). *Mindfulness para reducir el estrés. Una Guía Práctica*. Editorial Kairós.

Anexos y apéndice

Anexo 1: Solicitud para ejecución del proyecto de investigación



USP
UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGIA

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

Chimbote, abril 11 del 2023.

OFICIO N° 038-2023-USP-FCS-PPSIC/D.

Señor:
Mg Abraham Salinas Castillo
Director de I.E.E. San Pedro – Chimbote.
Presente. –


Asunto Autorizar para la ejecución del Proyecto de Investigación de Psicología


Es grato dirigirme a Usted, para expresarle mi cordial saludo personal e institucional y en nombre de la Universidad San Pedro Sede Chimbote, informarle que como parte del desarrollo académico del Taller de Elaboración de Tesis para obtener su Licenciatura en Psicología solicito su despacho, su autorización para la Bachiller **DIEGO CESAR ALEGRE ROSARIO**, con código N°1115100224, pueda ejecutar su Proyecto de investigación titulada: **"Niveles de Estrés en Estudiantes de Secundaria de las I.E.E. San Pedro, Chimbote – 2023."**, en la Institución que Ud. Dignamente dirige, por tal motivo presento al estudiante, para que le brinde las facilidades correspondientes.

Agradeciendo la atención que le brinde a la presente.


Atentamente,

MAO/cyc.
c.c.: Archivo.



UNIVERSIDAD SAN PEDRO

Dr. Manuel A. Alva Olivos
Director (e) Programa de Psicología


Tramite N°17845



Mg ABRAHAM SALINAS CASTILLO
DIRECTOR I.E.I

*Atender
Coord. con
Subdirección*

I.E. EMBLEMÁTICA "SAN PEDRO"
SECRETARIA

Fecha: 14/04/2023
Hora: _____
N° Exp.: 463
Firma: 

RECTOR: Av. José Pardo 194 Chimbote / Perú - Telf.: (043) 483320
CAMPUS UNIVERSITARIA: Urb. Los Pinos Telf.: (043) 483222 / 483817 / 483201 - Av. Bolognesi 421 Telf.: (043) 483810
Nueva Chimbote Av. Pacífico y Anchoqueta Telf.: (043) 483802 / San Luis Telf.: (043) 483826
OFICINA DE ADMISIÓN: Esq. Aguirre y Espinar - Teléfono: 043 345899 - www.usanpedro.edu.pe - facebook/ Universidad San Pedro

Anexo 2. Asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo, **Diego César Alegre Rosario**, identificado con número de **DNI 70300574**, en mi condición de estudiante de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad San Pedro, presento la presente, para la ejecución del trabajo de investigación (tesis), que tiene como finalidad: **Determinar los niveles de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023**. A través del llenado del instrumento psicológico SISCO. Teniendo en cuenta los siguientes aspectos que protegerán la integridad de los estudiantes:

1. La decisión para que sus estudiantes participen respondiendo al test es libre y voluntaria.
2. Las respuestas dadas en el test serán guardadas con absoluta confidencialidad y de forma anónima; además, sepa que la participación de sus estudiantes no tiene riesgos, ni efectos secundarios que lo perjudiquen.
3. Se reconoce que la información proveída en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial. Asimismo, no podrá ser usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin su consentimiento.
4. Mediante el llenado de este documento queda establecido su consentimiento y certifica su autorización para que sus estudiantes participen en esta investigación. Por medio del presente documento:

Yo _____ Tutor(a) del _____ de nivel secundaria de la I.E San Pedro acepto y doy el acceso a que mis estudiantes participen de la investigación titulada: **“Niveles de estrés académico en estudiantes del 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023”**

FIRMA

Anexo 3. Protocolo de la prueba

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El presente Cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1- Durante el transcurso del año académico ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Sí
 No

2- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala 1 al 6 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde 1 es completamente falso de mí y 6 describe perfectamente de mí.

1	2	3	4	5	6
Completamente falso de mí	La mayor parte falsa de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Describe perfectamente de mí

3- En una escala del (1) es Completamente falso de mí, (2) La mayor parte falsa de mí, (3) Ligeramente más verdadero que falso, (4) Moderadamente verdadero de mí, (5) La mayor parte verdadero de mí, (6) Describe perfectamente de mí.

	1	2	3	4	5	6
1. ¿Existe competencia con los compañeros del grupo?						
2. La personalidad y el carácter del profesor, ¿te genera Estrés Académico?						
3. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación), ¿Te genera estrés académico?						
4. El tipo de trabajo que te piden los profesores (Consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales) ¿Te genera Estrés Académico?						

5. Participación en clase, ¿Te genera Estrés Académico?					
6. Dolores de Cabeza o Migraña, ¿Te genera Estrés Académico?					
7. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, ¿Te genera Estrés Académico?					
8. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc., ¿Te genera Estrés Académico?					
9. Somnolencia o mayor necesidad de dormir, ¿Te genera Estrés Académico?					
10. Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo), ¿Te genera Estrés Académico?					
11. Sentimientos de depresión y tristeza (Decaído), ¿Te genera Estrés Académico?					
12. Ansiedad, angustia o desesperación, ¿Te genera Estrés Académico?					
13. Problemas de concentración, ¿Te genera Estrés Académico?					
14. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, ¿Te genera Estrés Académico?					
15. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir, ¿Te genera Estrés Académico?					
16. Aislamiento de los demás, ¿Te genera Estrés Académico?					
17. Desgano para realizar las labores escolares, ¿Te genera Estrés Académico?					
18. Habilidad asertiva, (defender nuestra preferencia ideas o sentimientos sin dañar a otros), ¿Te genera Estrés Académico?					
19. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, ¿Te genera Estrés Académico?					

20. Elogios a sí mismo, ¿Te genera Estrés Académico?						
21. La religiosidad (Oraciones o asistencia a misa), ¿Te genera Estrés Académico?						
22. Búsqueda de información sobre la situación, ¿Te genera Estrés Académico?						
23. Ventilación de confidencias (Verbalización de la situación que preocupa, ¿Te genera Estrés Académico?						

Anexo 4. Ficha técnica del instrumento

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO SISCO

Autor: Arturo Barraza Macías.

Objetivo: Evaluar el estado de estrés escolar.

Aplicación: Estudiantes de I.E a partir de 13 años y universitarios

Adaptación peruana: Caramantín Yenifer (2022)

Tiempo de la prueba: 10 minutos.

Representación: Cuenta con 23 agregados.

Componentes: Estresores, síntomas y estrategia de afrontamiento.

Unidad de medida: puntaje politómico, dirigido completamente falso de mí hacia me describe perfectamente de mí.

Calificación: ordinal.

Estructura: Integrado por 34 ítems:

- Un ítem, planteado en términos dicotómicos para determinar si el encuestado es apto o no a contestar el inventario, con toda honestidad.
- Un ítem planteado en escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho).
- Nueve ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales.
- Quince ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales.
- Ocho ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales.

Los 32 últimos ítems mencionados son la estructura principal del instrumento. Los valores categoriales son nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre

Anexo 5. Corrección del instrumento

CORRECCIÓN DEL INSTRUMENTO

Estadísticos						
	Estrés Académico		Estrategias de			
	Escala General	Estresores	Síntomas	Afrontamiento		
Percentiles	5	30.000	6.000	14.550	6.550	BAJO
	10	35.100	9.000	17.000	7.100	
	15	37.300	10.000	18.650	9.000	
	20	40.200	10.000	21.000	10.000	
	25	43.750	11.000	22.500	10.000	
	30	51.000	12.000	25.000	11.000	PROMEDIO
	35	53.700	12.000	26.850	11.850	
	40	57.400	12.000	29.400	12.000	
	45	58.950	13.000	31.000	12.000	
	50	63.000	13.000	32.000	13.000	
	55	64.100	14.050	35.050	14.000	
	60	67.000	16.000	37.000	14.600	
	65	73.150	16.150	39.000	18.000	
	70	75.000	17.000	40.000	18.000	
	75	76.250	18.000	43.000	19.000	
80	79.000	18.800	43.000	19.000	ALTA	
85	80.700	20.000	44.000	20.350		
90	88.500	21.000	53.500	22.000		
95	103.950	22.450	59.000	29.800		
100	122.000	28.000	62.000	33.000		
Media	62.300	14.420	33.220	14.660		
Mediana	63.000	13.000	32.000	13.000		
Desv. típ.	21.3276	4.8238	12.5849	6.1929		
Varianza	454.867	23.269	158.379	38.351		

Los puntajes percentilares alcanzados en el Inventario de SISCO del Estrés Académico en estudiantes, considerando los percentiles del 5 al 25 en una categoría bajo, 30 al 75 promedio y 80 al 100 alto.

Niveles de estrés académico en estudiantes del 4to y 5to de secundaria de la I.E.E. San Pedro, Chimbote, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

29 %	29 %	%	14 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	6 %
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	5 %
3	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	3 %
4	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	2 %
5	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	2 %
6	repositorio.utc.edu.ec Fuente de Internet	1 %
7	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
8	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1 %
9	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	

1 %

10

1library.co

Fuente de Internet

1 %

11

Submitted to Universidad Autonoma del Peru

Trabajo del estudiante

1 %

12

repositorio.uoosevelt.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

13

Submitted to unsaac

Trabajo del estudiante

<1 %

14

repositorio.autonomadeica.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

15

Submitted to Universidad Privada del Norte

Trabajo del estudiante

<1 %

16

repositorio.unfv.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

17

hdl.handle.net

Fuente de Internet

<1 %

18

repositorio.udch.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

19

matriculapre.up.ac.pa

Fuente de Internet

<1 %

20

dspace.unitru.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

21

repositorio.upt.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

22

idoc.pub

Fuente de Internet

<1 %

23

renati.sunedu.gob.pe

Fuente de Internet

<1 %

24

repositorio.unheval.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

25

www.dspace.uce.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

26

Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE

Trabajo del estudiante

<1 %

27

aidep.org

Fuente de Internet

<1 %

28

repositorio.unap.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

29

Submitted to Universidad Tecnologica del Peru

Trabajo del estudiante

<1 %

30

repositorio.unsm.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

31

dspace.uazuay.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

32

fdocuments.ec

Fuente de Internet

<1 %

33

repositorio.utelesup.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

34

www.dspace.uce.edu.ec:8080

Fuente de Internet

<1 %

35

es.slideshare.net

Fuente de Internet

<1 %

36

repositorio.autonoma.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

37

repositorio.espe.edu.ec:8080

Fuente de Internet

<1 %

38

repositorio.udaff.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

39

repositorio.ulima.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

40

repositorio.unapiquitos.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

41

repositorio.upn.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

42

www.ti.autonomadeica.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor			
Alegre Rosario Diego César		70300574	diegodro16@gmail.com
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electronico
2. Tipo de Documento de Investigación			
Tesis	Trabajo de Suficiencia Profesional	Trabajo Académico	Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional ¹			
Bachiller	Título Profesional	<input checked="" type="checkbox"/> Título Segunda Especialidad	Maestría Doctorado
4. Título del Documento de Investigación			
Niveles de estrés académico en estudiantes del 4 ^{to} y 5 ^{to} de secundaria de la I. E. E San Pedro, Chimbote, 2023			
5. Programa Académico			
Ciencias de la Salud - Psicología			
6. Tipo de Acceso al Documento			
<input checked="" type="checkbox"/> Abierto o Público (info:erepo/semantics/restrictedAccess)		<input type="checkbox"/> Acceso restringido (info:erepo/semantics/restrictedAccess)	

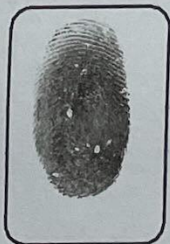
A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente deajo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el grado académico o título profesional.

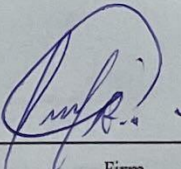
B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS ⁵

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento.

Huella Digital



Lugar	Día	Mes	Año
Chimbote	21	03	24



Firm

Important

- Según Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU-CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 8, inciso 8.2.
- Ley N° 30035, Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 006 -2015-PCM.
- Si el autor eligió el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva, para que se pueda hacer arreglos de forma en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.
- En caso de que el autor elija la segunda opción, únicamente se publicará los datos del autor y resumen de la obra, de acuerdo a la directiva N° 004-2016-CUNCYTEC-DEGC (Numerales 5.2 y 6.7) que norma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital
- Las licencias Creative Commons (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que pone a disposición de los autores un conjunto de licencias flexibles y de herramientas tecnológicas que facilitan la difusión de información, recursos educativos, obras artísticas y científicas, entre otros. Estas licencias también garantizan que el autor obtenga el crédito por su obra.
- Según el inciso 12.2, del artículo 12° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales-RENATI "Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales precisando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio ALICIA".

Nota - En caso de falsedad en los datos, se procederá de acuerdo a ley (Ley 27444, art. 32, núm. 32.3).