



**ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA  
AFILIADA A LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**



**ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE  
CUARTO AÑO DE SECUNDARIA DE UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA,  
SAN ISIDRO, 2021**

**Tesis para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Enfermería**

**Jenny Luz Gomez Izaguirre**

**Lima - Perú**

**2021**

**Jenny Luz Gomez Izaguirre**

**ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE  
CUARTO GRADO DE SECUNDARIA DE UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA,  
SAN ISIDRO, 2021**

**Lic. Felipe Armando Atuncar Quispe**

**Asesor**

**Lima - Perú**

**2021**

**DEDICATORIA:**

A Mis padres por haberme dado su apoyo incondicional en mi formación no solo personal sino superior y a mi esposo e hijas que son el motor y motivo para darme el impulso de culminar mis objetivos profesionales.

## **AGRADECIMIENTOS**

- A Dios por ser mi guía en este largo camino, por darme las fuerzas para culminar mis objetivos trazados.
- A mi asesor el Lic. Felipe Atuncar por haberme guiado y orientado en la elaboración de todo el proceso de mi trabajo de investigación.
- A la Mg. Noemi Gutierrez que fue el nexo entre la Institución Educativa donde pude desarrollar la parte práctica de mi Proyecto de Investigación.
- A la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, por haberme formado no solo en lo académico sino también en lo espiritual.
- Al personal administrativo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza por haberme apoyado en los trámites requeridos por la Universidad Ricardo Palma.

## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTOS .....	iv
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	v
ÍNDICE DE TABLAS .....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	ix
ÍNDICE DE ANEXOS .....	x
RESUMEN.....	xi
SUMMARY.....	xii
INTRODUCCIÓN .....	xiii
<b>CAPÍTULO 1: PROBLEMA .....</b>	<b>01</b>
1.1. Planteamiento del problema .....	01
1.2. Formulación del problema.....	04
1.3. Objetivos .....	04
1.3.1. Objetivo general.....	04
1.3.2. Objetivos específicos.....	05
1.4. Justificación .....	05
1.5. Limitaciones.....	06

<b>CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL .....</b>	<b>07</b>
2.1. Antecedentes internacionales .....	07
2.2. Antecedentes nacionales .....	09
2.3. Base teórica .....	13
2.4. Definición de términos .....	24
2.5. Variables y Operacionalización de variables.....	25
2.5.1. Variables.....	25
2.5.2. Operacionalización de variables .....	25
 <b>CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA.....</b>	 <b>26</b>
3.1. Enfoque de la investigación .....	26
3.2. Tipo y método de la investigación.....	26
3.3. Diseño de la investigación .....	26
3.4. Lugar de ejecución de la investigación .....	27
3.5. Población, muestra, selección y unidad de análisis .....	27
3.6. Criterios de inclusión y exclusión .....	28
3.6.1. Criterios de inclusión .....	28
3.6.2. Criterios de exclusión .....	28
3.7. Instrumentos y técnicas de recolección .....	28
3.8. Procedimiento de recolección de datos .....	30
3.9. Análisis de datos.....	31
3.10. Aspectos éticos.....	31
 <b>CAPÍTULO 4: RESULTADOS .....</b>	 <b>33</b>
4.1. Resultados.....	33
4.2. Discusión .....	40

<b>CAPÍTULO 5: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	48
5.1. Conclusiones .....	48
5.2. Recomendaciones .....	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	51
ANEXOS .....	56

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla N° 1:</b> Momentos de preocupación o nerviosismo que han tenidos los estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” del distrito de San Isidro, durante el transcurso del II Trimestre 2021 .....	34
<b>Tabla N° 2:</b> Nivel de preocupación y nerviosismo que han tenidos los estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” del distrito de San Isidro, durante el transcurso del II Trimestre 2021. ....	35



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<b>Gráfico N° 1:</b> Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” del distrito de San Isidro, II Trimestre 2021. ....	36
<b>Gráfico N° 2:</b> Nivel de estrés académico según la dimensión estresores en los estudiantes de cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” del distrito de San Isidro, II Trimestre 2021. ....	37
<b>Gráfico N° 3:</b> Nivel de estrés académico según la dimensión síntomas en los estudiantes de cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” del distrito de San Isidro, II Trimestre 2021. ....	38
<b>Gráfico N° 4:</b> Nivel de estrés académico según la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” del distrito de San Isidro, II Trimestre 2021. ....	39

## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>Anexo N° 01:</b> Matriz de operacionalización.....	57
<b>Anexo N° 02:</b> Inventario para el Estrés Académico (SISCO) .....	58
<b>Anexo N° 03:</b> Ficha Técnica del instrumento .....	61
<b>Anexo N° 04:</b> Autorización de la Institución Educativa.....	63
<b>Anexo N° 05:</b> Consentimiento Informado .....	64
<b>Anexo N° 06:</b> Asentimiento Informado .....	66
<b>Anexo N° 07:</b> Escala de valoración del instrumento .....	68
<b>Anexo N° 08:</b> Aprobación del Comité de Ética en Investigación .....	69
<b>Anexo N° 09:</b> Datos sociodemográficos de los estudiantes.....	70

## RESUMEN

**Introducción:** Vivimos en un mundo donde se exige una mayor demanda física y psicológica que responda a las circunstancias de la vida diaria; sin embargo, las reacciones no siempre resultan favorables, origina muchas veces tensión, capacidad de respuesta o de adaptación inadecuada, generando un trastorno físico, mental y social llamado estrés. El estrés académico requiere ser tratado a tiempo para no desencadenar sintomatologías, como angustia, ansiedad, depresión o incluso la muerte provocada. **Objetivo:** Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto grado de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Isidro, durante el segundo trimestre de 2021. **Metodología:** El estudio es de enfoque cuantitativo, básico, método no experimental y de diseño no experimental, de corte transversal y tipo descriptivo simple, realizado en una muestra de 55 estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” a quienes se les aplicó como instrumento el inventario para el estrés académico (SISCO) que consta de 2 preguntas preliminares y 32 preguntas distribuidas en las dimensiones estresores, síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) y estrategias de afrontamiento. **Resultados:** El 50,9% de los estudiantes presentaron un nivel de estrés académico moderado; mientras que en la dimensión estresores el 58,2% mostró estrés moderado, en la dimensión síntomas el 50,9% tuvo estrés moderado y en la dimensión estrategias de afrontamiento el 60% obtuvo estrés moderado. **Conclusión:** Los estudiantes de cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” presentaron mayoritariamente un nivel de estrés académico moderado.

**Palabras claves:** Estrés, estrés académico, estudiante.

## SUMMARY

**Introduction:** We live in a world where a greater physical and psychological demand is demanded that responds to the circumstances of daily life; However, the reactions are not always favorable, it often causes tension, response capacity or inadequate adaptation, generating a physical, mental and social disorder called stress. Academic stress needs to be treated in time so as not to trigger symptoms, such as anguish, anxiety, depression or even death. **Objective:** To determine the level of academic stress in fourth grade high school students from a Private Educational Institution in the district of San Isidro, during the second quarter of 2021. **Methodology:** The study has a quantitative, basic approach, a non-experimental method and a non-experimental design, cross-sectional and simple descriptive type, carried out in a sample of 55 students of the fourth year of secondary school of the Colegio “María Reina Marianistas” to whom the inventory for academic stress (SISCO) was applied as an instrument, which consists of 2 preliminary questions and 32 questions distributed in the dimensions stressors, symptoms (physical, psychological and behavioral) and coping strategies. **Results:** 50.9% of the students presented a moderate level of academic stress; While in the stressors dimension 58.2% showed moderate stress, in the symptoms dimension 50.9% had moderate stress and in the coping strategies dimension 60% had moderate stress. **Conclusion:** The fourth-year high school students from the “María Reina Marianistas” School presented mostly a moderate level of academic stress.

**Keywords:** Stress, academic stress, student.

## **INTRODUCCIÓN**

Hoy en día, vivimos en un mundo globalizado en donde se requiere una mayor demanda física y psicológica que responda de manera óptima a las diversas circunstancias que se presentan en nuestra vida cotidiana; no obstante, las reacciones no siempre resultan favorables u óptimas, origina muchas veces tensión o una capacidad de respuesta o de adaptación inadecuada, generando un trastorno físico, mental y social llamado “estrés”.

El estrés se encuentra presente en gran parte de nuestras actividades cotidianas y en los diversos momentos de la vida diaria, en ese sentido es parte de la vida. En el nivel escolar, los estudiantes se encuentran en permanente contacto con el estrés, lo que muchas veces le origina ansiedad si no lo manejan adecuadamente; por ello debe ser tratado a tiempo para no desencadenar sintomatologías, como angustia, ansiedad, depresión o incluso la muerte provocada.

El presente estudio tiene como propósito determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa Privada del distrito de San Isidro, durante el segundo trimestre de

2021. La investigación pertenece a la línea de investigación: “Promoción y desarrollo de la salud del niño y del adolescente: Trastorno nutricionales y/o emocionales del niño y adolescente”.

La información de la presente investigación se ha organizado de la siguiente manera:

El **Capítulo 1**, describe el “Problema”, aborda el planteamiento del problema, la formulación del problema, los objetivos, la justificación y las limitaciones del estudio.

El **Capítulo 2**, abarca el “Marco Teórico Referencial”, que incluye los antecedentes internacionales y nacionales, la base teórica relacionado a la variable de estudio, definición de términos, la variable y su operacionalización.

El **Capítulo 3**, desarrolla la “Metodología”, que comprende: enfoque, tipo, método y diseño de investigación; lugar de ejecución; población, muestra, muestreo y unidad de análisis; los criterios de inclusión y exclusión; la técnica, instrumento y procedimiento de recolección de datos; análisis de datos y los aspectos éticos.

El **Capítulo 4**, abarca los “Resultados y Discusión”, en donde se muestran los resultados en gráficos y tablas estadísticas que luego son discutidos con los antecedentes de la investigación.

El **Capítulo 5**, formula las “Conclusiones y Recomendaciones”, que han sido enunciadas tomando en cuenta los resultados adquiridos en el estudio.

# **CAPÍTULO 1**

## **PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

Vivimos en un mundo globalizado que exige una mayor demanda física y psicológica que responda de forma óptima a las diferentes circunstancias que se dan en la vida diaria; pero estas reacciones no siempre resultan óptimas o favorables, ya que en muchas ocasiones originan tensión o una capacidad de respuesta o de adaptación inadecuada, generando un trastorno mental, físico y social llamado estrés, conocido como la enfermedad del siglo XXI.<sup>1</sup>

El estrés se encuentra presente en gran parte de las actividades y en los diversos momentos de la vida cotidiana, por ello forma del día a día de las personas. En el nivel escolar, los alumnos se encuentran en permanente relación con el estrés, lo que muchas veces le origina ansiedad si no lo manejan adecuadamente.<sup>1</sup>

La Organización Mundial de la Salud (OMS), ha declarado que en los últimos años el estrés académico, se ha transformado en un problema de salud pública que viene afectando a millones de alumnos sin diferenciar su condición

económica, cultural y laboral. Asimismo, sostiene que el 70% de los estudiantes de todo el mundo sufren de estrés académico que se caracterizan por los cambios en su conducta, lo cual puede formar un riesgo en su salud psicológica y física, complementariamente suelen manifestarse síntomas como dolor abdominal y de cabeza, ansiedad, mareos, tristeza y nerviosismo.<sup>2</sup>

De acuerdo a lo publicado en el periódico El País, en uno de sus artículos científicos titulado “El estrés, aliado de la pobreza en Latinoamérica” asevera que “En América Latina, la situación es un poco más complicada, sobre todo en las zonas de menos ingresos. De acuerdo a la Asociación Mundial de Psiquiatría, la mayoría de países latinoamericanos dedican menos del 2% de su presupuesto total de salud a las enfermedades mentales”. Con lo cual se puede concluir que el presupuesto asignado a la salud mental no tiene mucha relevancia para la población ni para los estudiantes.<sup>3</sup>

En el Perú, en una entrevista del 2018 realizado por Radio Programa del Perú (RPP), en el programa Vivir Bien, el Director de Salud Mental del Ministerio de Salud, Yuri Cutipé, expresó que cerca del 20% de habitantes presenta afecciones relacionadas a su salud mental, y que no sería la excepción la población universitaria, ya que casi más del 30% presentaría algún tipo de alteración mental, y que además ese porcentaje cambia en razón al nivel de exigencia de la universidad.<sup>4</sup>

Un estudio ejecutado en estudiantes sobre estrés académico realizado en Lima en el año 2017, reveló que hay un conjunto de estresores tales como la sobrecarga académica, tareas académicas, muchas horas dedicadas a las clases, entre otras, que originan en los estudiantes agotamiento, bajo interés en



los estudios, pérdida de control, permitiendo que el alumno evalúe los diversos aspectos del entorno y los clasifique como amenaza, relacionándolos incluso con emociones negativas como ansiedad, ira, insatisfacción y desconfianza.<sup>5</sup>

Otra investigación realizada en el 2018 en el Perú, reveló que las secuelas del estrés académico en los alumnos suelen manifestarse de diversas maneras, algunos demuestran escaso interés por algunos cursos, ausentismo en las clases, cambios en el estado de ánimo, fatiga, entre otros. Asimismo, el estrés puede provocar una relación mala con los amigos y los padres, esto los lleva al consumo elevado de café y estimulantes con el propósito de mantenerse activos durante las clases, mientras que el excesivo consumo de bebidas energizantes a largo plazo puede ocasionarle efectos graves como la pérdida de la memoria.<sup>6</sup>

El estrés académico se produce en los escolares de los diversos niveles educativos. En el caso de los alumnos del nivel secundario, suelen enfrentarse a múltiples escenarios de estrés como: las tareas académicas, la relación con los maestros, la competencia entre los compañeros, la participación en el aula, el desarrollo de nuevas clases, el ambiente escolar, el tiempo limitado, las evaluaciones, la exigencia de autonomía e incluso el estado de emergencia sanitario, todo ello genera tensión o malestar en los estudiantes.<sup>1</sup>

Frente a la tensión que se origina a causa de los estresores académicos, la respuesta de los escolares pueden ser de índole psicológica, física y comportamental, tales como: somnolencia, dolor de cabeza o abdominal problemas de digestión, dermatofagia, cansancio permanente, ansiedad, sentimiento de agresividad o depresión, inquietud, problemas de concentración, predisposición a discutir, desgano para las tareas académicas, aislamiento, entre

otros; todas estas reacciones no suelen ser positivas, sino por el contrario, son perjudiciales para el alumno y su ambiente.<sup>1</sup>

Los jóvenes estudiantes al verse rodeados en estas situaciones que les ocasiona molestia, los afrontan empleando múltiples estrategias como la indagación de información sobre la situación, habilidad asertiva, la plática sobre la situación que les preocupa, la religiosidad, entre otros; lo que le permite sobrellevar de forma apropiada su vida académica.<sup>1</sup>

Por todo lo expuesto, se intenta conocer el nivel de estrés académico y en cada uno de sus dimensiones (estresores, síntomas y afrontamiento) de los estudiantes del Colegio “María Reina Marianistas”, de tal forma que les permita tratar el estrés de manera resiliente y adecuada, indagando por medio de los resultados para poder minimizar o prevenir las situaciones que han sido mencionadas anteriormente.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cuál es el nivel de nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto grado de secundaria de una Institución Educativa Privada de San Isidro, durante el segundo trimestre del año 2021?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general:**

- Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto grado de secundaria de una Institución Educativa Privada de San Isidro, II trimestre 2021.

### **1.3.2. Objetivos específicos:**

- Identificar los niveles de estrés académico en la dimensión estresores académicos en los estudiantes del cuarto año de secundaria de una Institución Educativa Privada de San Isidro, II trimestre 2021.
- Identificar los niveles de estrés académico en la dimensión síntomas en los estudiantes del cuarto año de secundaria de una Institución Educativa Privada de San Isidro, II trimestre 2021.
- Identificar los niveles de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes del cuarto año de secundaria de una Institución Educativa Privada de San Isidro, II trimestre 2021.

### **1.4. Justificación**

El presente estudio busca indagar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” del distrito de San Isidro.

Al investigar sobre el nivel de estrés académico que presenten los estudiantes del cuarto año de secundaria, se podrá en cierta forma tratar de cambiar la relación entre estudiante-docente y entre pares; pero sobre todo con aquellos estudiantes que han alcanzado un nivel alto de estrés académico, con el apoyo de la psicóloga del Colegio.

En ese sentido, la presente investigación se justifica por la necesidad de querer abordar un tema de interés y que quizá se viene presentando de manera silenciosa en estas épocas en donde los estudiantes reciben sus clases no

presenciales a través de la virtualidad, con el propósito de que la institución identifique esta problemática y de ser el caso pueda intervenir oportunamente por la salud mental de sus estudiantes. Además, la presente investigación es de gran importancia ya que los resultados que se obtengan servirán para plantear algunas alternativas o mejoras que ayuden a afrontar el estrés académico en los estudiantes que participaron de la investigación.

Por todo lo expuesto, la investigación busca beneficiar primordialmente a los estudiantes del 4to año de secundaria de dicha institución educativa, pero también beneficiará indirectamente a los demás miembros de la comunidad educativa, como es el caso de los docentes y directivos. Asimismo, beneficiará a diversos investigadores que buscan tomar como referencia esta investigación para futuros estudios en poblaciones similares o con la misma variable de investigación.

### **1.5. Limitaciones**

Entre las limitaciones presentadas, no se pudo aplicar a las 4 secciones ya que 2 secciones habían perdido horas de clases por algún motivo y las horas de tutoría fueron destinados para dichas recuperaciones y solo se pudo aplicar a las secciones A y C.

## **CAPÍTULO 2**

### **MARCO TEÓRICO REFERENCIAL**

#### **2.1. Antecedentes internacionales**

Toribio et al en 2016 publicaron en México un artículo científico denominado “Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante en México”, con el objetivo de lograr identificar los principales estresores desencadenantes del estrés académico en los estudiantes que pertenecen a la Licenciatura en Enfermería de la Universidad del Papaloapan. La investigación es de tipo descriptivo y diseño transversal, ejecutado en una muestra de 60 estudiantes del 2015 y 2016, del 2do y 8vo semestre académico de la Universidad del Papaloapan. En el estudio se utilizó el “Inventario SISCO del estrés académico”. Se concluyó que los principales estresores encontrados en los estudiantes fueron las evaluaciones, la sobrecarga de actividades académicas, el carácter del maestro, de tal manera que estos estresores afectaron el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes universitarios.<sup>7</sup>

En Ecuador en 2015, Ramírez realizó un trabajo de investigación titulado “El clima escolar y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fisco misional Monseñor Alberto Zambrano Palacios, Cantón Olmedo

en Loja- Ecuador”, el objetivo fue analizar la influencia del clima escolar con el estrés académico en los estudiantes. El estudio fue de tipo descriptivo realizada en un grupo de 70 estudiantes de 14 a 16 años de edad. Para el estudio se empleó como instrumento la “Escala de percepción del clima y funcionamiento del centro” (Gardner, 2008) y el “Inventario de SISCO del estrés académico” (Barraza, 2007). Entre los resultados se encontró que en relación al clima escolar se encontró que el 54% afirma que los valores y las normas están en un nivel bajo, mientras que en relación el estrés académico se halló que el 91% tiene un nivel profundo respecto a los estresores tales como la participación en clase, las exposiciones, los temas que se abordan se tornan inquietantes; el 78% presentó nivel moderado en relación a los síntomas. Se concluyó que en relación a los estresores existe un nivel de estrés alto y en relación a los síntomas un nivel de estrés moderado.<sup>8</sup>

En el 2013 en Cuba, Díaz et al. Investigaron sobre el “Estrés Académico en adolescentes del nivel de enseñanza Pre Universitario”, con el objetivo de caracterizar el estrés académico en los estudiantes del 12° grado del IPVCE “Máximo Gómez Báez”. La investigación fue no experimental, descriptivo y transversal de corte cuanti-cualitativo realizado en un grupo de 17 estudiantes del duodécimo grado de un Instituto Pre-Universitario de Camagüey-Cuba en el curso escolar 2012-1013, a quienes se les aplicó como instrumento el “Inventario SISCO del estrés académico”. Como resultado se encontró que el 82,2% de los estudiantes presentaron estrés medianamente alto y alto. Se determinaron como estresores la sobrecarga académica en un 94,1%, mantener buen promedio académico en un 88,2% y el exceso de evaluaciones en un 76,4%. La mayor incidencia de los síntomas físicos fueron la somnolencia (88,2%), fatiga y cansancio (82,9%), entre los síntomas psicológicos se encontró la depresión y

tristeza en un 76,4% y entre los síntomas comportamentales se halló la desmotivación por las tareas académicas en un 58,8%. En relación a las estrategias de afrontamiento predominaron para reducir el estrés académico la concentración y resolución de problemas en un 88,23%. Se concluyó que existe un predominio de estrés académico moderado en los adolescentes.<sup>9</sup>

## **2.2. Antecedentes nacionales**

Alfaro et al en el año 2020 en la ciudad de Arequipa investigaron sobre el “Estrés Académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción, Arequipa-2020”, con el objetivo de identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to grado de secundaria de una Institución Educativa. La investigación fue de enfoque cuantitativo, aplicada, descriptivo y de diseño no experimental transversal. El estudio fue realizado en una población de 110 estudiantes de cuarto grado de secundaria a quienes se les administró como instrumento el “Inventario para el Estrés Académico (SISCO)” diseñado por Barraza (2007). Como resultado se obtuvo que el 50% de los estudiantes presentaron estrés académico severo; en cuanto a los estresores académicos más frecuentes fueron: Sobrecarga de tareas (88,2%) y Tiempo limitado (86,4%.); los síntomas de estrés académico que se presentaron con mayor frecuencia en la sub-dimensión síntomas físicos fueron la fatiga crónica (65,5%), en la sub-dimensión síntomas psicológicos fueron los sentimientos de depresión (70%) y en la sub-dimensión síntomas comportamentales fueron el desgano para ejecutar las labores escolares (62,7%). Las estrategias de afrontamiento que más emplearon los estudiantes fueron: concentración para resolver la situación (86,4%) y habilidad asertiva (77,3%). Se concluyó que la gran mayoría de los estudiantes del 4to grado de secundaria mostraron un nivel de estrés académico severo.<sup>1</sup>

Gamboa en el año 2020 realizó en la ciudad de Lima una tesis titulada “Estrés académico en estudiantes del tercer año de secundaria en la I.E.P. Señor de Burgos, Puente Piedra 2020”, cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del 3er grado de secundaria del Colegio “Señor de Burgos”. La investigación fue de tipo descriptiva, enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de corte transversal, ejecutado a un grupo de 50 estudiantes a quienes se les administró como instrumento el “Inventario (SISCO) para el estrés académico”. Entre los resultados se obtuvo que en relación al estrés académico el 47% de los estudiantes presentó un nivel alto, el 34% un nivel medio y el 19% un nivel bajo. Asimismo, se halló que el estrés académico es alto en la dimensión síntomas con un 50%, en la dimensión estresores con un 48% y en la dimensión estrategias de afrontamiento con un 42%. Se concluyó que la mayoría de los estudiantes del 3er grado de secundaria de la IEP “Señor de Burgos” mostraron un nivel alto de estrés académico en general, también el nivel alto predominó en las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.<sup>10</sup>

De los Santos en Lima en el año 2019 realizó un trabajo de investigación titulado “Estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, del distrito de San Miguel-periodo 2018”, cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del cuarto de secundaria del Colegio “Trilce”. La investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptiva, de nivel básico, de diseño no experimental y de corte transversal. La muestra fue de tipo censal integrada por 70 estudiantes del cuarto de secundaria. La técnica usada fue la encuesta y el instrumento empleado fue el “Inventario SISCO de estrés académico”. Como resultado se encontró que el 63% de los estudiantes presentaron estrés académico moderado. En relación a la dimensión estresores el 39% registró un nivel alto, en la dimensión síntomas el



51% alcanzó un nivel moderado y en la dimensión de estrategias de afrontamiento el 40% logró un nivel moderado. Se concluyó que la mayoría de los estudiantes del cuarto de secundaria del Colegio “Trilce” presentaron estrés académico moderado.<sup>11</sup>

Núñez en el año 2019 investigó en Madre de Dios sobre el “Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018”, con el objetivo de analizar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa de Madre de Dios. El estudio fue de tipo no experimental y transversal, realizada en una muestra de 135 estudiantes. Los instrumentos empleados fueron el “Inventario SISCO” y el “Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85”. Como resultados se encontró que entre el estrés académico y los hábitos de estudio sí existe relación con un grado de intensidad bajo entre ambas variables ( $r = 0,203$  y  $p < 0,042$ ); también se encontró relación significativa entre la dimensión reacciones psicológicas y hábitos de estudio ( $r = 0,233$  y  $p < 0,019$ ) y entre la dimensión reacciones comportamentales y hábitos de estudio ( $r = 0,273$  y  $p < 0,006$ ); sin embargo, entre la dimensión estresores y hábitos de estudio no se encontró relación significativa ( $r = 0,168$  y  $p < 0,093$ ), tampoco entre la dimensión reacciones físicas y hábitos de estudio ( $r = 0,175$  y  $p < 0,080$ ) ni entre la dimensión estrategias de afrontamiento y hábitos de estudio ( $r = - 0,048$  y  $p < 0,636$ ). Se concluyó que entre el estrés académico y los hábitos de estudio en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa de Madre de Dios si existe relación.<sup>12</sup>

Condori et al, en Cusco en 2018, investigaron sobre el “Estrés Académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo Provincia de Canas-Cusco-2018”, cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de la Provincia de Canas-Cusco. El estudio fue de diseño no experimental, de tipo descriptivo explicativo, realizado en una muestra de 111 estudiantes del 4to año A, B y C y del 5to año A y B del nivel secundaria. Se utilizó un instrumento validado por jueces expertos. Los resultados evidenciaron que los estudiantes presentaron estrés académico promedio en un 73,87%. En relación a los estresores académicos se encontró que el mayor porcentaje de incidencia fueron las evaluaciones de los maestros; mientras que los síntomas con mayor incidencia fueron angustia, ansiedad, o desesperación; y en relación a las estrategias de afrontamiento se encontró que los estudiantes emplean con mayor frecuencia las habilidades asertivas. Se concluyó que la mayoría de los estudiantes presentaron un nivel de estrés académico moderado, lo que significa que perciben sus efectos psicológicos y físicos por tiempos determinados en las que también se hacen presente los síntomas de estrés.<sup>13</sup>

## **2.3. Base teórica**

### **2.3.1. Estrés**

#### **2.3.1.1. Definición de estrés**

El estrés es considerado como un sentimiento de tensión emocional y/o física. Puede proceder de diferente escenario o pensamiento que hace que la persona se sienta furioso, frustrado o nervioso. “Es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le

ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite; pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar la salud".<sup>14</sup>

### **2.3.1.2. Fases del estrés**

Según Souccar<sup>15</sup> el estrés se manifiesta en tres fases, las que se detallan a continuación:

#### **a) Fase 1: Reacción de alarma**

El objetivo es que el cuerpo se ponga en situación de combate o huida. El organismo al percibir un factor de estrés, unos impulsos nerviosos estimulan la glándula del hipotálamo en el cerebro; esta glándula pone en alerta a la hipófisis y las suprarrenales, las que incrementan inmediatamente en volumen y vuelcan en la sangre la hormona adrenalina la que origina un incremento del ritmo cardíaco, relajamiento de los músculos respiratorios y digestivo, y la dilatación de las pupilas.<sup>15</sup>

#### **b) Fase 2: Llamada de vigilancia**

El cuerpo se adecua a una situación nueva, la hormona cortisol es quien ahora toma la posta. Se eleva la tensión arterial, la irrigación sanguínea abandona las zonas periféricas del organismo para fluir hacia los órganos fundamentales como el corazón, pulmones e hígado. La sangre deja también ciertas zonas del cerebro afectando el juicio y el sistema inmunitario se desanima.<sup>15</sup>

### c) Fase 3: Desaparición del sentimiento de estrés

Disminuyen las secreciones hormonales en el torrente sanguíneo y fluye hacia la periferia. El organismo aprovecha para calmarse y remediar los daños ocasionados en la fase 2.<sup>15</sup>

#### 2.3.1.3. Tipos de estrés

Puede resultar confuso y complicado el manejo del estrés, pero eso se debe a que existen diversos tipos de estrés, al mismo tiempo se sabe que cada una de ellas presenta sus propias características, duración, síntomas y enfoques de tratamiento; entre ellas tenemos:

**a) Estrés agudo:** Considerado como el estrés "más común", se origina de las exigencias del pasado reciente y presiones anticipadas del futuro cercano. Excederse de estrés a corto plazo puede originar una agonía psicológica. Este tipo de estrés puede manifestarse en la vida cotidiana de cualquier persona, es manejable y tratable.<sup>16</sup>

**b) Estrés agudo episódico:** Se origina tras repetidos episodios de estrés agudo, producto de una situación que genera niveles altos de ansiedad o tensión. Las personas con este tipo de estrés suelen describirse como individuos con "muchísima energía nerviosa", son cortantes y su irritabilidad se transfiere como hostilidad. En este tipo de estrés las relaciones interpersonales tienden a deteriorarse con mucha rapidez cuando la otra persona responde con hostilidad real.<sup>16</sup>

**c) Estrés crónico:** Se produce cuando la persona no localiza una escapatoria a una situación deprimente. Es el tipo de estrés de las exigencias e implacables presiones durante tiempos supuestamente interminables, la persona sin esperanzas renuncia ante la indagación de soluciones. Este tipo de estrés destruye a la persona mediante la violencia, el suicidio, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el propio cáncer. Los individuos suelen desgastarse hasta que llegan a una crisis nerviosa final y fatal. Los medios físicos y mentales se debilitan por el desgaste a largo plazo, los síntomas son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico, de conducta y manejo del estrés.<sup>16</sup>

## **2.3.2. Estrés académico**

### **2.3.2.1. Definición de estrés académico**

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y fundamentalmente psicológico, que ocurre cuando el estudiante se encuentra sometido a una serie de actividades académicas y sucesos que, bajo la apreciación del mismo educando son calificados como estresores. Estos estresores inducen un desequilibrio sistémico que se presenta en una cadena de síntomas obligando al estudiante a ejecutar ejercicios de afrontamiento para reponer el equilibrio sistémico. En el proceso se encuentran reacciones, manifestaciones y consecuencias.<sup>17</sup>

### **2.3.2.2. Estresores académicos**

Según Barraza<sup>18</sup>, existen una serie de estresores académicos que sería el primer paso para reconocer cuáles

corresponden al estrés académico, tal como lo señala en el cuadro comparativo que se muestra a continuación:

<b>Barraza y Polo (2003)</b>	<b>Hernández y Poza (1996)</b>
• Competencia grupal	• Ejecución de una evaluación
• Exceso de tareas	• Exposición de tareas en clase
• Demasiada responsabilidad	• Intervención en clase (responder preguntas del docente, efectuar preguntas, participar en plenarias, etc.)
• Dificultades de la labor	• Ir al ambiente del maestro en horas de tutoría.
• Desagradable ambiente físico	• Sobrecarga académica (muchos créditos, tareas obligatorias, etc.)
• Escases de incentivos	• Masificación de las aulas
• Tiempo restringido para hacer las tareas	• Carencia de tiempo para cumplir con las tareas.
• Conflictos o problemas con los maestros	• Competencia entre compañeros.
• Problemas o conflictos con los compañeros	• Elaboración de tareas obligatorias para aprobar las materias (búsqueda de información necesaria, redactar la tarea, etc.)
• Los exámenes	• La tarea de estudio
• Tipo de tarea que se exige	• Trabajo en grupo

### 2.3.2.3. Síntomas del estrés académico

De acuerdo a lo manifestado por Barraza<sup>18</sup>, los síntomas del estrés académico se muestran a modo de desequilibrios sistémico en la persona, presentándose indicadores tales como:

- a) **Reacciones físicas:** insomnio, dolor de cabeza, cansancio, temblores, morderse las uñas, problemas de digestión, entre otros.
- b) **Reacciones psicológicas:** tristeza, inquietud, olvidos, angustia, bloqueo mental, problemas de concentración, entre otros.
- c) **Reacciones comportamentales:** desgano, conflictos, absentismo, aislamiento, ingesta de bebidas alcohólicas, entre otras.

### 2.3.2.4. Estrategias de afrontamiento del estrés académico

El afrontamiento se define como el conjunto de estrategias conductuales y cognitivas que la persona utiliza para conducir las demandas internas o externas que observa como excesivas para los recursos de sí mismo (Lazarus y Folkman, 1984; citado por Castagnetta (s.f.)). Por su parte, Castagnetta sostiene que el afrontamiento es una respuesta adaptativa, de cada individuo, empleada para disminuir el estrés que se deriva de una situación percibida como algo con dificultad para afrontar; sin embargo, la capacidad de afrontar no está referida solo a resolver problemas prácticos, sino también a la capacidad de gestionar las emociones y el estrés por delante de una situación-problema.<sup>19</sup>

Las estrategias de afrontamiento resaltan 3 grandes características, las que se clasifican en:

- a) **Estrategia centrada en el problema**, se caracteriza por la evaluación y exploración del significado de un suceso crítico; suele ser empleada en circunstancias de estrés visto como algo controlable. Son mecanismos encaminadas hacia la actividad con el fin de conseguir la solución y/o alteración del problema.<sup>1</sup>
- b) **Estrategias centradas en las emociones**, Se emplean cuando el suceso estresante se observa como algo incontrolable, ocurre por ejemplo cuando se está frente a una situación de peligro, se busca enfrentar concentrándose en las emociones, liberarlas y pretender relajarse.<sup>1</sup>
- c) **Estrategia basada en la evitación**, se produce cuando el individuo prorroga el afrontamiento activo para lograr ordenar sus recursos psicosociales antes de afrontarlas. Busca eludir, tomar distanciamiento del suceso estresante, distraerse o realizar cualquier otra actividad.<sup>1</sup>

Afrontar una circunstancia no significa que lo estamos haciendo de manera correcta, es por eso que las estrategias resultan eficaces en algunas situaciones, pero no en otras. En ese marco, desplegar la capacidad para un óptimo afrontamiento debe existir flexibilidad en el empleo de las estrategias, usar una serie de estrategias, eliminarlo en caso no resultara eficaz o sino es adaptativa. Entre las estrategias de afrontamiento<sup>1</sup> que se recomiendan son:



- Mantener un control activo del problema.
- Intentar que la situación no sea más dramática.
- Tranquilizarse y analizar la situación de diversas perspectivas.
- Confiar en uno mismo y en nuestras propias capacidades.
- Admitir nuestras limitaciones, reconocer que somos seres humanos y no robots.
- Solicitar ayuda a quienes más confianza tenemos, sobre todo cuando reconocemos que requerimos un apoyo.

#### **2.3.2.5. Consecuencias o repercusiones del estrés académico**

El estrés académico por lo general produce consecuencias de carácter psicológicas que luego van a derivar en sintomatología física dentro de las principales consecuencias del estrés académico encontramos:

**A) Bajo rendimiento:** El estrés académico puede originar un negativo impacto sobre el rendimiento académico, no obstante, el nivel de estrés académico bajo motiva a los estudiantes a mejorarlo, sin embargo, excesivo estrés académico tiene un efecto contradictorio. Cuando el estudiante no logra controlar bien su tiempo, la firmeza de su estudio se ve dañada. Asimismo, el fracaso obstaculizará que el estudiante consiga sus propósitos y se sienta desesperado. El estrés académico crónico, conlleva a la liberación de cortisol de gran nivel, afectando negativamente al hipocampo, vital para el aprendizaje y la memoria, conduciendo de esta manera al rendimiento académico bajo.<sup>1</sup>

**B) Adicción al internet:** Los estudiantes en la actualidad utilizan el internet con mucha frecuencia, recuperan mucha información y realizan juegos en línea, sin embargo, se ha investigado que el estrés académico causa negativas emociones y problemas de conductas como la adicción al internet. El empleo frecuente de internet conduce además a un estilo de vida poco saludable e influye en la alimentación y sueño; en ese sentido, el estrés académico favorece la adicción al internet en los estudiantes, y su empleo patológico está relacionado con los efectos adversos sobre la salud mental y física de la persona.<sup>1</sup>

**C) Sueño insuficiente:** Dormir es una actividad fundamental para el individuo, ya que el descanso ayuda a restaurar la energía del organismo. Se recomienda que los adolescentes duerman entre 8 a 10 horas. Estudios han revelado que el estrés académico está relacionado con la calidad mala de sueño y se encuentra muy asociado con los trastornos relacionados al sueño. Muchos estudiantes refieren que han experimentado insomnio y somnolencia en el día; en ese sentido, el estrés académico contribuye al insuficiente tiempo y mala calidad de sueño.<sup>1</sup>

**D) Depresión:** La depresión presenta diversas posibles causas, tales como: sustancias químicas del cerebro, la genética y la situación actual de la vida de una persona. Existen situaciones estresantes crónicas de la vida que pueden incrementar el riesgo de presentar depresión si no se sobrelleva el estrés adecuadamente.<sup>20</sup>

**E) Ansiedad:** Es una reacción emocional de alerta que se produce frente a una amenaza. La ansiedad, dentro de los procesos de cambio que implica el estrés, es la reacción emocional que se da con mayor frecuencia. “La ansiedad elevada genera estrés, a su vez, el estrés es una de las fuentes más comunes de ansiedad”.<sup>21</sup>

**F) Baja Autoestima:** Está referida a la poca confianza que presente el individuo en sí mismo, por lo tanto, tiene orientación negativa en la valoración que se hace, esto puede deberse a múltiples factores como la educación que reciben en la familia y en las instituciones educativas. Estudios como el de Ancer et al, revelan que existe una relación inversa entre el estrés y la autoestima.<sup>22</sup>

### **2.3.3. Teoría de Enfermería: Calixta Roy**

El modelo de Callista Roy nos permite encontrar estrategias de afrontamiento al estrés, Roy plantea un modelo como herramienta de adaptación frente al estrés al que denominó Roy Adptation Model (RAM) en la que precisa que las respuestas adaptativas benefician la integridad de la persona en función de metas de crecimiento, supervivencia, reproducción y dominio.<sup>23</sup>

En su modelo, Roy presenta un instrumento de gran utilidad que permite comprender el rol de la enfermera y su intervención para disminuir los mecanismos que producen estrés. Tomando como punto de partida esta premisa, el modelo es una eficaz herramienta para poder afrontar el estrés. Roy en su labor como enfermera, presto atención a la capacidad de recuperación que presentaban los niños y la capacidad para adaptarse

a los cambios psicológicos y físicos de gran importancia, en sí a Roy le impactó el nivel de adaptación del niño.<sup>24</sup>

Roy en su teoría establece 4 modos adaptativos para poder hallar una evaluación de las conductas que revela el individuo y que son productoras de estrés, éstos modos son:

**a) Modo fisiológico de adaptación:** Este modo se refleja en los comportamientos y reacciones fisiológicas que observa la enfermera en el individuo con cierto nivel de estrés. Según Roy, la enfermera puede intervenir educando al individuo a explorar sus propias reacciones frente a determinados estímulos y desarrollar técnicas que le permitan controlar las reacciones del sistema nervioso autónomo a través de la estimulación simpática, tales como: incremento de la respiración, sudoración, frecuencia cardíaca, aumento de la tensión arterial, entre otros. La enfermera tiene la capacidad de brindar técnicas como: la relajación, la respiración honda, lograr que los individuos posean una agudeza sensorial mayor y logren disminuir dichas respuestas hasta llegar a neutralizarlas, ahí es donde participa la reacción parasimpática y se instaura el equilibrio indispensable para lograr la homeostasis interna. Todas esas intervenciones de la enfermera ayudan al individuo a reconocer y manejar por sí mismo su reacción estresante.<sup>24</sup>

**b) Modo de adaptación del autoconcepto de grupo:** Está centrado en aspectos espirituales y psicológicos del individuo, la autoestima, que es el concepto que tiene la persona sobre sí misma. Esta forma refleja como se ve y percibe el individuo en un grupo, centrándose en

reacciones frente al entorno, el individuo debe presentar un "autoestima" favorable y disponer de recursos suficientes para lograr afrontar una situación de estrés. En este aspecto, la enfermera es quien puede auxiliarlo a reconocer los propios recursos con los que cuenta el individuo y centralizar su intervención en fortificar estos recursos y no descuidar los temores y debilidades. También existe la posibilidad de utilizar el estrés en un beneficio positivo que le permita desarrollarse como ser humano.<sup>24</sup>

**c) Modo de adaptación de desempeño de rol:** Es un modo de adaptación social centrado en el rol que tiene el individuo en la sociedad, surge la necesidad de conocer quién es uno mismo en relación al resto, con la finalidad de saber cómo proceder. Socialmente hablando, la enfermera debe lograr identificar la posición en la que se encuentra el individuo, si se encuentra recargado o cuál es su día a día, a esto Roy lo denominó el "*comportamiento expresivo*", qué opina de su situación, manías, que siente, gustos, todos ellos son factores que pueden influir en el desempeño de su rol. Es la enfermera quien tiene la capacidad de ayudar al individuo a localizar qué papel es esencial o insustituible, cual es lo más importante y que simboliza para él una sobrecarga, todo ello lo debe hacer mediante técnicas de reconocimiento sobre cómo distribuir el tiempo, definir prioridades y estableciendo espacios para que pueda trabajar en grupo.<sup>24</sup>

**d) Modo de adaptación de la interdependencia:** La integridad de las relaciones resulta ser la necesidad básica de esta forma de adaptación. Se necesita de 2 relaciones concretas para forman el núcleo de la forma

de la interdependencia. Los individuos prueban adaptarse cuando están en difíciles situaciones, tienden a buscar apoyo, ayuda, amor en los demás. La enfermera es quien debe descubrir las dificultades que exteriorizan los individuos y brindar mecanismos de apoyo desde el ámbito social como de medios asistenciales para disminuir el conflicto.<sup>24</sup>

#### 2.4. Definición de términos

- **Estrés:** Es el estado de agotamiento mental originado por la presencia de un rendimiento superior al normal.<sup>13</sup>
- **Estrés académico:** Es una reacción de activación fisiológica, cognitiva y emocional frente a estímulos y actividades académicas.<sup>1</sup>
- **Estresores:** Son condiciones desencadenantes del estrés que pueden ser estímulos externos o internos, así como físicos, químicos, somático o acústico, que daña de forma indirecta o directa, originando una desestabilización en el equilibrio del cuerpo.<sup>13</sup>
- **Estrategias de afrontamiento:** Es el conjunto de estrategias conductuales y cognitivas que el individuo emplea para enfrentar las demandas externas o internas, observándolas como un recurso de la persona.<sup>1</sup>
- **Estudiantes:** Son individuos dedicados a la aprehensión, la puesta en práctica y lectura de conocimientos sobre alguna ciencia, disciplina o arte.<sup>11</sup>

- **Síntomas:** Son señales de amenazas hacia la salud, puede darse en el aspecto físico, psicológico o comportamental, o la combinación de las mismas.<sup>13</sup>

## **2.5. Variable y operacionalización de variables**

### **2.5.1. Variables**

V<sub>1</sub>: Estrés académico

### **2.5.2. Operacionalización de variables**

(Ver Anexo N° 01)

## **CAPÍTULO 3**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Enfoque de la investigación**

De acuerdo a Hernández, la investigación es de enfoque cuantitativo, porque busca valorar y medir la variable relacionada a hechos o problemas de investigación. Este enfoque se basa sobre la medición numérica y el análisis estadístico.<sup>25</sup>

#### **3.2. Tipo y método de la Investigación**

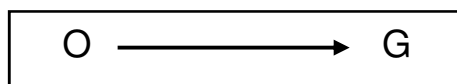
La investigación, según Hernández es de tipo básica ya que busca aumentar el conocimiento científico sin contrastarlo con alguna situación práctica. El método de investigación es de tipo no experimental, porque no se busca controlar la variable de estudio, en ese sentido, los sucesos o hechos ya se han realizado y la variable no es manipulada.<sup>25</sup>

#### **3.3. Diseño de la investigación**

La investigación es de diseño no experimental, de corte transversal y de tipo descriptivo simple ya que busca indagar y seleccionar la información de manera directa para la toma de decisiones.<sup>25</sup>



Gráficamente el diseño se representa de la siguiente forma:



Donde:

O: Estrés Académico

G: Estudiantes del cuarto grado de secundaria

### **3.4. Lugar de ejecución de la investigación**

La presente investigación se ejecutó en el Colegio “María Reina Marianistas” ubicado en la Avenida pardo y Aliaga N° 321 del distrito de San Isidro que pertenece a Lima Metropolitana y al Departamento de Lima.

El Colegio “María Reina Marianistas” es una Institución Educativa católica que está inspirada bajo el carisma Marianista, se caracteriza por brindar una educación integral de calidad con una currícula centrada en el individuo, asimismo, la institución está centrada en la educación: para la formación en la fe, del espíritu de familia, en el servicio, la justicia y la paz, y para la adaptación y el cambio.

El Colegio “María Reina Marianistas” cuenta con nivel inicial, primaria y secundaria. Adicionalmente realiza una labor pastoral con la finalidad de anunciar la buena nueva y proclamar el Reino de Dios, se caracteriza por vivir el mandamiento del amor. Actualmente las clases se vienen desarrollando en la modalidad no presencial, es decir de manera virtual.

### **3.5. Población, muestra, selección y unidad de análisis**

La población estuvo conformada por un total de 120 estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas”.

La muestra lo integraron 55 estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas”, y la selección de dicha muestra fue realizado por muestreo no probabilístico por conveniencia.

La unidad de análisis lo conformaron los estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas”.

### **3.6. Criterios de inclusión y exclusión**

#### **3.6.1. Criterios de inclusión:**

- Estudiantes del 4to año de secundaria que desearon participar voluntariamente en el estudio y firmaron el consentimiento informado.
- Estudiantes que completaron el inventario.

#### **3.6.2. Criterios de exclusión:**

- Estudiantes que en la primera pregunta marcaron “NO”.

### **3.7. Instrumentos y técnicas de recolección de datos**

Como técnica se utilizó la encuesta y como instrumento se empleó el “Inventario para el estrés académico SISCO” (Ver Anexo N° 02).

El inventario que se empleó fue diseñado por Barraza<sup>26</sup> (2007), la que se detalla en la ficha técnica (Ver Anexo N° 03) y permite obtener información sobre el estrés como variable general que la conforman las siguientes dimensiones:

- a) Dimensión estresores, con 9 ítems
- b) Dimensión síntomas, con 15 ítems
  - Sub dimensión reacciones físicas (6 ítems)
  - Sub dimensión reacciones psicológicas (5 ítems)
  - Sub dimensión reacciones comportamentales (4 ítems)
- c) Dimensión estrategias de afrontamiento, con 8 ítems

La **validez** del Inventario SISCO fue realizado por Barraza<sup>26</sup> (2007), quien aplicó las siguientes estrategias:

- Análisis factorial, en la dimensión estresores se encontraron 9 ítems con saturaciones mayores a 0,35, uno menor y otro ítem con saturación ambigua; en la dimensión síntomas se presentaron 20 ítems con saturaciones mayores a 0,35, uno menor y 4 con saturación ambigua; y en la dimensión estrategias de afrontamiento se encontró 8 ítems con saturaciones mayores a 0,35, uno menor y otro con saturación ambigua; todos los ítems con saturación ambigua fueron decididos con la referencia al modelo teórico.
- Validez de consistencia interna, al realizar la correlación del puntaje total con cada ítem se hallaron 6 casos donde la correlación no fue significativa y para completar esos resultados se aplicó el estadístico “r de Pearson” obteniéndose: r de Pearson de 0,895 para la dimensión síntomas; 0,769 para la dimensión estresores y 0,675 para la dimensión afrontamiento.

La **confiabilidad** del Inventario SISCO fue realizado por Barraza<sup>26</sup> (2007), quien empleó las siguientes estrategias:

- Confiabilidad por mitades, en la que todos los participantes respondieron una sola vez a la prueba, siendo los resultados: para la primera mitad de 0,87; para la segunda mitad de 0,80; la confiabilidad por mitades (unequal length Spearman-Brown) fue de 0,83; para la dimensión estresores fue de 0,82; para la dimensión síntomas fue de 0,88; y para la dimensión afrontamiento fue de 0,71.
- Confiabilidad en Alfa de cronbach, en el cálculo se empleó el promedio de todas las correlaciones que se hallaron entre los ítems, siendo los resultados de 0,90 para el estrés académico en general, mientras que en la dimensión estresores fue de 0,85, en la dimensión síntomas fue de 0,91 y en la dimensión afrontamiento fue de 0,69.

### **3.8. Procedimiento de recolección de datos**

En el proceso de recolección de datos, se tomó en cuenta, lo siguiente:

- Se requirió la autorización al Director General del Colegio “María Reina Marianistas” a fin de poder aplicar el instrumento denominado “Inventario para el estrés académico (SISCO)” (Ver Anexo N° 04).
- Se coordinó con los docentes tutores del cuarto año de secundaria de las secciones “A” y “C” con quienes se trabajó.
- Se programó una sesión virtual con los estudiantes a fin de explicarles el propósito de la investigación y se les hizo entrega del consentimiento (Ver Anexo N° 05) y asentimiento informado (Ver Anexo N° 06).

- En otra sesión, se aplicó el inventario SISCO a los estudiantes del cuarto año A y C, en coordinación con los tutores, dicho inventario fue aplicado a través de la plataforma Google Forms.
- Luego de recoger la información, se procedió a recurrir a la base de datos del Google Forms y se logró extraer los resultados en un formato Excel para su análisis respectivo.
- Finalmente, los resultados fueron procesados en el SPSS para luego ser presentados a través de tablas y gráficos con sus respectivas interpretaciones, procediéndose inmediatamente a la elaboración del informe final de la tesis.

### **3.9. Análisis de datos**

La información obtenida del cuestionario fue procesada haciendo uso del Software Excel 2010 para luego ser exportada al programa estadístico SPSS versión 22.0 para la preparación de gráficos y tablas de acuerdo a los objetivos de la investigación propuestos en el presente estudio. Para establecer los intervalos de medición de la variable general y las dimensiones se empleó la escala de Stanones tomando en cuenta la media y la desviación estándar (Ver Anexo N° 07).

### **3.10. Aspectos éticos**

En primer lugar, el proyecto de investigación se presentó al Comité de Investigación de la Escuela Tezza para que se proceda a su revisión y aprobación; consecutivamente, fue presentado para su revisión y aprobación al Comité de Ética en Investigación de la Escuela Tezza (Ver Anexo N° 08), a fin de que se verifiquen los aspectos éticos en a investigación, tomándose en cuenta los siguientes principios éticos:

- *Justicia:* Porque se les explicó a todos los estudiantes de la Institución Educativa que participaron del estudio sobre el objetivo del estudio.
- *No maleficencia:* Porque el estudio no perjudicó en ningún momento al Colegio, ni dañó el bienestar de los estudiantes del cuarto año de secundaria.
- *Beneficencia:* Porque en todo momento la investigación trató de contribuir en el campo de la investigación de enfermería.
- *Autonomía:* Porque los estudiantes que participaron en el estudio accedieron de manera voluntaria a resolver virtualmente el cuestionario, respetándose en todo momento la confidencialidad de sus datos y se también se respetó el aspecto ético mediante el consentimiento informado (Ver anexo 04) y el asentimiento informado (Ver anexo 05).

## **CAPÍTULO 4**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **4.1. Resultados**

Luego de realizar la encuesta a los estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas”, se procesaron los resultados empleando la estadística correspondiente en función a los objetivos formulados en la presente investigación e inmediatamente fueron analizados y representados a través de tablas y gráficos.

**Tabla N° 1:** Momentos de preocupación o nerviosismo que han tenidos los estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” del distrito de San Isidro, durante el transcurso del II Trimestre 2021.

<b>Estrés Académico</b>	<b>n=66</b>	<b>100%</b>
Sí	55	83,3
No	11	16,7

De acuerdo al total de estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianista” que fueron encuestados inicialmente 66 (100%), se obtuvo que 55 estudiantes presentaron momentos de preocupación o nerviosismo durante el II trimestre del 2021, siendo este el grupo que formaría parte del 100% de los encuestados que fueron admitidos para continuar con el inventario SISCO y determinar su nivel de estrés académico alcanzado, mientras que solo 11 (16,75) estudiantes manifestaron que no presentaron momento de preocupación o nerviosismo, es este último grupo quienes fueron excluido de continuar con el desarrollo del inventario SISCO, siguiendo la metodología planteado por Barraza (2007).

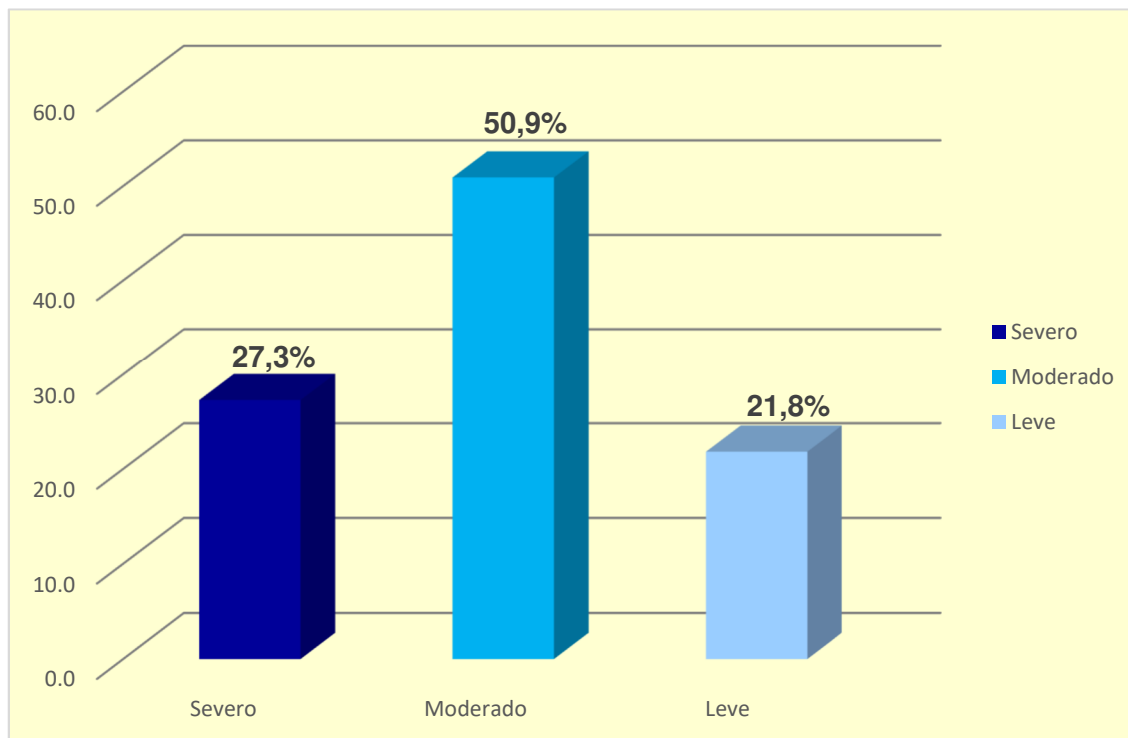


**Tabla N° 2:** Nivel de preocupación y nerviosismo que han tenidos los estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” del distrito de San Isidro, durante el transcurso del II Trimestre 2021.

<b>Nivel de Preocupación y nerviosismo</b>	<b>n=55</b>	<b>100%</b>
Mucho	36	65,5
Poco	19	34,5

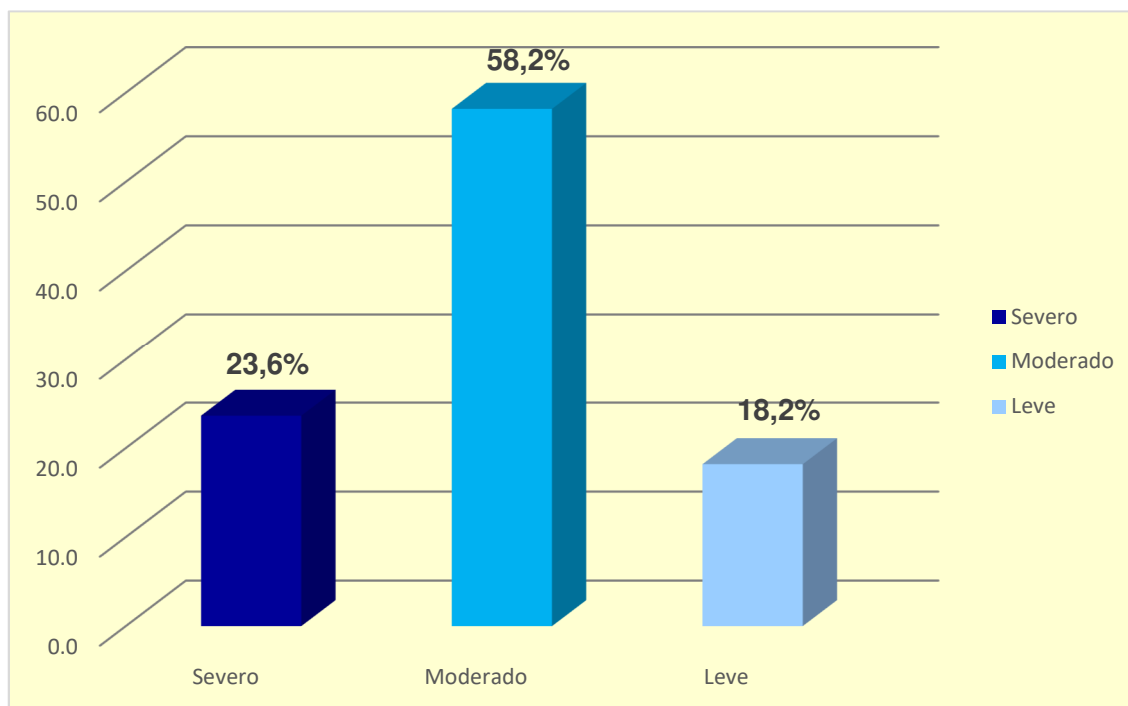
De acuerdo a la Tabla N° 2, del 100% (55) de estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianista” que fueron encuestados y que manifestaron presentar ciertos momentos de preocupación y nerviosismo durante el II trimestre del 2021, se obtuvo que el 65,5% (36) mostró mucho nivel de preocupación y nerviosismo.

**Gráfico N° 1:** Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” del distrito de San Isidro, II Trimestre 2021.



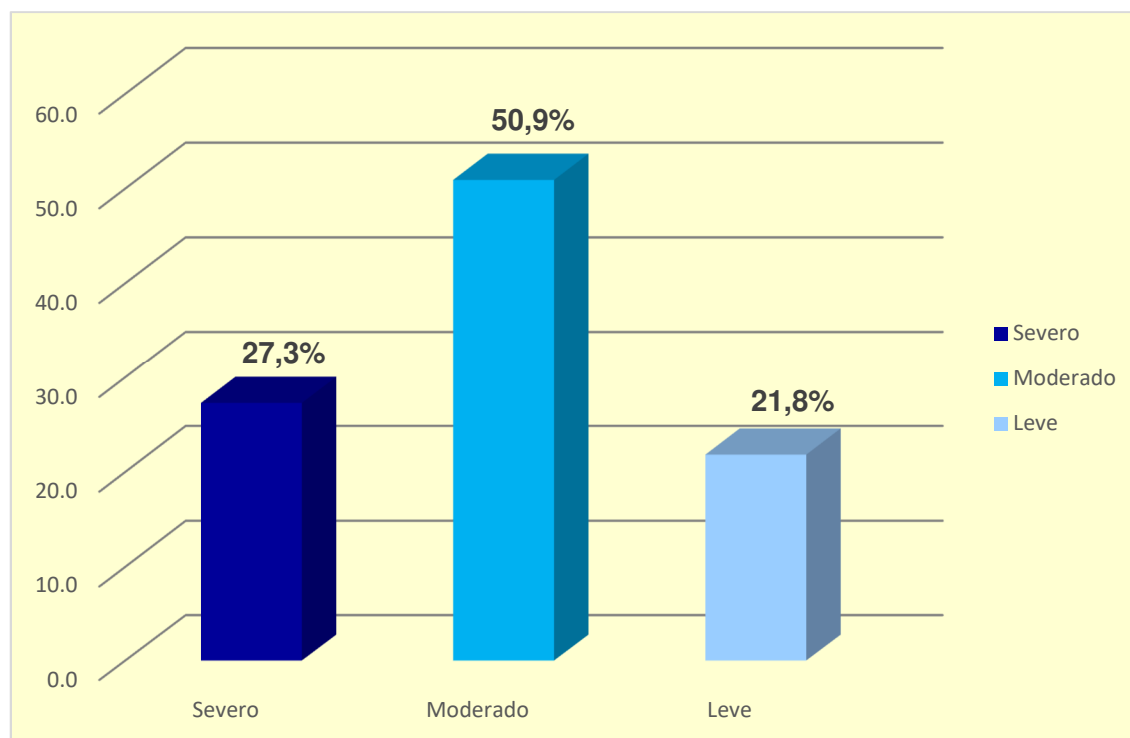
Del 100% (55) de los estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianista” que fueron encuestados, se puede observar que en el Gráfico N° 1, el nivel de estrés académico alcanzado en dichos adolescentes fue del 50,9% (28) que obtuvieron un nivel moderado, mientras que el 27,3% (15) presentó un nivel severo de estrés, en tanto que un 21,8% (12) obtuvieron un nivel leve de estrés.

**Gráfico N° 2:** Nivel de estrés académico según la dimensión estresores en los estudiantes de cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” del distrito de San Isidro, II Trimestre 2021.



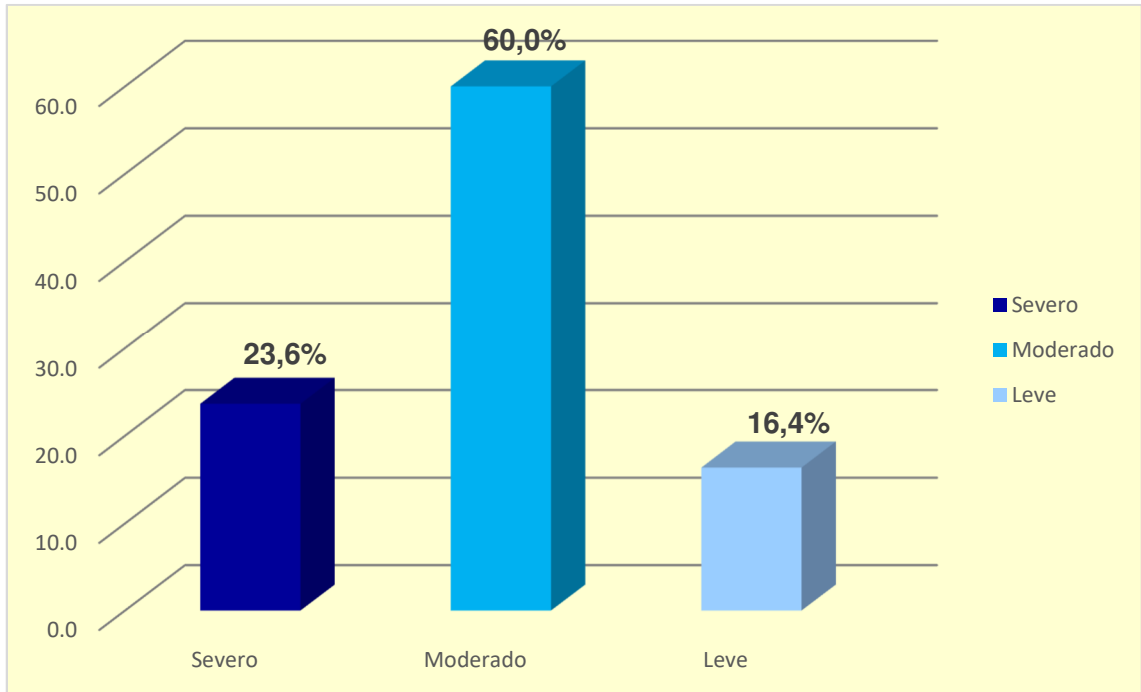
De acuerdo al Gráfico N° 2, del 100% (55) de los estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianista” que fueron encuestados, se encontró que en relación al estrés académico según la dimensión estresores, el del 58,2% (32) presentaron un nivel de estrés académico moderado, el 23,6% (13) lograron un estrés académico severo y solo el 18,2% (10) alcanzaron un nivel de estrés académico leve.

**Gráfico N° 3:** Nivel de estrés académico según la dimensión síntomas en los estudiantes de cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” del distrito de San Isidro, II Trimestre 2021.



De acuerdo al Gráfico N° 3, del 100% (55) de los estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianista” que fueron encuestados, se observó que en relación al estrés académico según la dimensión síntomas, el 50,9% (28) presentó un nivel de estrés académico moderado, mientras que el 27,3% (15) obtuvo un nivel severo y el 21,8% (12) logró un nivel de estrés académico leve.

**Gráfico N° 4:** Nivel de estrés académico según la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” del distrito de San Isidro, II Trimestre 2021.



De acuerdo al Gráfico N° 4, del 100% (55) de los estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianista” que fueron encuestados, se observó que en relación al estrés académico según la dimensión estrategias de afrontamiento, el 60% (33) presentó un nivel de estrés académico moderado, mientras que el 23,6% (13) alcanzó un nivel severo y solo el 16,4% (9) mostró un nivel de estrés académico leve.

## 4.2. Discusión

El estrés académico en los estudiantes del nivel secundario puede tener mucha relación con la complejidad del contenido que se imparte en clase, las estrategias de enseñanza-aprendizaje, el cumplimiento de las tareas académicas, la falta de comprensión, la falta de administración del tiempo, entre otros aspectos, puede traducirse a un grupo de signos y síntomas que en un corto o mediano plazo desencadena en el ausentismo, deserción en los estudios e incluso llevarlos a la depresión.<sup>10</sup>

De ahí que en la presente investigación, se planteó como **objetivo general** “determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto grado de secundaria del Colegio María Reina Marianista del distrito de San Isidro durante el segundo trimestre del año 2021”, obteniéndose como resultado de acuerdo al gráfico N° 1 que del 100% de los estudiantes encuestados se observó que el 50,9% presentó un nivel moderado de estrés académico, en tanto que el 27,3% registró un nivel severo y un 21,8% mostró un nivel leve de estrés académico.

Estos resultados se asemejan a los encontrados por Alfaro<sup>1</sup>, quien en su investigación titulado “Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción, Arequipa-2020” encontró que el 48,2% presentó un nivel moderado de estrés académico; al igual que De los Santos<sup>11</sup>, quien investigó sobre el estrés académico en estudiantes de 4to año de secundaria de un Colegio del distrito de San Miguel, encontrando que el 63% de los estudiantes mostraron un nivel moderado de estrés académico; de la misma manera se encontró en el estudio realizado por Condori et al<sup>13</sup>, quien halló que más del 70% de los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Cusco alcanzó un nivel promedio o moderado de estrés académico.

Por el contrario, estos resultados difieren a los hallados por Gamboa<sup>10</sup>, quien en su investigación denominada “Estrés académico en estudiantes del tercer año de secundaria en la I.E.P. Señor de Burgos, Puente Piedra 2020” encontró que el 47% de los estudiantes presentaron estrés académico alto; del mismo modo se encontró resultados diferentes en la investigación realizada por Núñez<sup>12</sup>, quien reveló que el 67,4% alcanzó un nivel entre bajo y muy bajo de estrés académico.

Se sabe que el estrés académico es un proceso sistemático, pero sobre todo eminentemente psicológico, ocurre cuando el estudiante está sometido a exigencias de tipo académico, y se encuentra expuesto a un grupo de estresores y estímulos que pueden provocarle un desequilibrio sistemático, donde el estudiante va en búsqueda de estrategias de afrontamiento<sup>18</sup>.

Se sabe que la gran mayoría de estudiantes presenta un nivel de estrés académico entre moderado y severo (78,2%), sin embargo, estos resultados pueden ser interpretados como respuestas cognitivas, emocionales o conductuales frente a estímulos externos que pueden originar cambios inapropiados en la adaptación del estudiante frente a las exigencias académicas, así como a su entorno social y familiar.

Esta cifra (78,2%) pone en alarma a los docentes y autoridades del Colegio ya que en cierta medida se puede predecir que es producto al estado de emergencia sanitaria actual que se viene viviendo desde el pasado marzo del 2020 en el Perú a consecuencia de la pandemia ocasionada por la Covid-19, la que ha llevado a que las clases presenciales se desarrollen ahora en la modalidad no presencial vía virtual en donde los estudiantes están sometidos a

un número significativo de estresores nuevos como: conectarse a internet, atender las clases virtuales, cumplimiento de tareas, preparar exposiciones, además de estar preocupados ante un posible contagio del covid-19 de algún miembro de la familia o la crisis económica que puede estar pasando la familia, entre otros. En ese sentido, la situación actual por la que se encuentran viviendo los adolescentes escolares se ha convertido en un medio relativamente desafiante y exigente en el proceso del desarrollo de su autonomía, en su proceso de enseñanza-aprendizaje, originándole mucha tensión y preocupación en el año lectivo; a ello incluso se le tiene que sumar que están pasando por una etapa donde están experimentando cambios físicos y psicológicos propios de su etapa de vida.

El **objetivo específico 1**, formulado en el estudio fue “identificar los estresores académicos más recurrentes en los estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio María Reina Marianista de San Isidro durante el segundo trimestre del año 2021”; para dar respuesta a este planteamiento se elaboró el gráfico N° 2 en la que se puede visualizar que del 100% de los estudiantes que fueron encuestados, se encontró que en relación a esta dimensión, el 58,2% alcanzó un nivel moderado de estrés académico, el 23,6% presentó un nivel severo y solo el 18,2% logró un nivel de estrés académico leve.

En relación a la dimensión estresores académicos, los resultados de la investigación difieren a los resultados mostrados por Gamboa<sup>10</sup> quien halló que el 48% de los estudiantes del 3er año de secundaria de un Colegio de Puente Piedra presentó alto estrés académico en esta dimensión al igual que el estudio realizado por De los Santos<sup>11</sup> quien reveló que el 46% de los estudiantes del cuarto año de secundaria de una Institución Educativa de Maranga presentaron



un nivel de alto y muy alto de estrés académico; similar a los resultados obtenidos por Ramírez<sup>8</sup> quien reveló que más del 90% de estudiantes de bachillerato de un Colegio de Ecuador presentó nivel de estrés profundo en la dimensión estresores. Otra de las investigaciones cuyos resultados no coinciden con el presente estudio es el de Nuñez<sup>12</sup> quien encontró que el 63,9% de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de un Colegio de Puerto Maldonado presentaron nivel de estresores muy bajo y bajo.

De acuerdo a los resultados mostrados en la presente investigación, en relación a la dimensión estresores, resulta conveniente poner en contexto que los estudiantes adolescentes actualmente vienen enfrentando una educación virtual, lo que les ha originado enfrentarse también a un conjunto de demandas calificadas como estresores o estímulos externos o internos, que suelen ser a veces excesivos y deben afrontarlos con los materiales y recursos que poseen; lo que indudablemente va afectar en su desempeño y rendimiento académico así como en su estado de salud mental y física.

El **objetivo específico 2**, formulado en la presente investigación fue “identificar los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales más recurrentes del estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio María Reina Marianista de San Isidro durante el segundo trimestre del año 2021”; para dar respuesta a este objetivo se elaboró el gráfico N° 3 en el que se observa que del 100% de los estudiantes que fueron encuestados, se encontró que en relación a la dimensión síntomas, el 50,9% mostró un nivel moderado de estrés académico, mientras que el 27,3% presentó un nivel de estrés académico severo y el 21,8% desplegó un nivel leve.

Dichos resultados, se asemejan a lo encontrado por De los Santos<sup>11</sup>, quien encontró mayoritariamente un nivel moderado de estrés académico en más del 50% de los estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “Trilce” de Maranga. Por el contrario, los resultados de la presente investigación no concuerdan con los revelados por Gamboa<sup>10</sup>, quien en su muestra de estudio realizado en estudiantes del 3er año de secundaria de un Colegio de Puente Piedra encontró que el 50% presentó estrés académico alto en la dimensión síntomas. Algo similar ocurrió en los resultados de Nuñez<sup>12</sup>, quien en promedio mostró que la mayoría de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de un Colegio de Madre de Dios, presentaron niveles bajo y muy bajo de estrés académico tanto en los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales.

Al analizar la dimensión síntomas de la variable estrés académico, cabe señalar que dicha dimensión está subdividida en 3 sub-dimensiones: física, psicológica y comportamental.

En relación a los síntomas físicos, conviene señalar que estas manifestaciones suelen ser visibles, advirtiendo de algún modo la presencia de estrés en los estudiantes, pero dada la coyuntura de las clases virtuales, estos síntomas de índole físicos no permiten al docente advertirlos; de ahí que la participación de los padres es clave por ser ellos quienes se encuentran muy cerca a los estudiantes. Por ello, el Colegio debe establecer mecanismos para que los maestros y padres de familia puedan trabajar en forma coordinada para velar por el bienestar y la salud de los educandos, garantizando en ese sentido un buen desempeño académico.

En relación a los síntomas psicológicos, es importante tomar en cuenta que éstos suelen asociarse a lo emocional, ya que suele activarse como respuesta inmediata al estrés, buscando contrarrestar el desequilibrio ocasionado por ciertas amenazas que alteran el funcionamiento normal; estas emociones que son entendidas como negativas son: el miedo, la ira, la depresión, la ansiedad, entre otros; mientras que las aquellas emociones positivas no generan estrés. Algunos de estos sentimientos negativos se producen porque los adolescentes no se encuentran en permanente contacto con sus compañeros de estudio, amigos o familiares por el temor a contagiarse o han recibido noticias de familiares que al contagiarse han fallecido. Es por ello que tanto los maestros como los padres no deben dejar pasar por alto los síntomas moderados porque pueden convertirse en severos.

En relación a los síntomas comportamentales, debemos de tomar en cuenta que los estudiantes actualmente se encuentran viviendo situaciones estresantes como el exceso de tareas, el poco tiempo para cumplir con las tareas, los horarios de clase, en tanto que no es lo mismo trabajar en una clase presencial que a través de una plataforma virtual. A ello, se suma el aislamiento social que limita interactuar con sus pares. En ese sentido, los padres de familia y maestros no deben desatender esas conductas de los estudiantes y deben procurar en todo momento brindarle el apoyo necesario.

El **objetivo específico 3**, enunciado en esta investigación fue “identificar las estrategias de afrontamiento más recurrentes del estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio María Reina Marianista de San Isidro durante el segundo trimestre del año 2021”; en ese sentido, se elaboró el gráfico N° 4 para dar respuesta a este objetivo, pudiéndose notar que del 100%

de los estudiantes que fueron encuestados, se encontró que en relación a la dimensión estrategias de afrontamiento, se observó que el 60% presentó un nivel moderado de estrés académico, mientras que el 23,6% alcanzó un nivel severo y solo el 16,4% reveló un nivel leve.

Estos resultados tienen relación con los encontrados por De los Santos<sup>11</sup>, en cuyo estudio obtuvo que cerca del 50% de los estudiantes de 4to de secundaria alcanzó un nivel moderado de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento. Sin embargo, los resultados del presente estudio difieren a los mostrados por Gamboa<sup>10</sup>, quien en la dimensión estrategias de afrontamiento encontró que cerca del 50% de los estudiantes de secundaria presentó un nivel alto de estrés académico; al igual que Nuñez<sup>12</sup>, quien en su investigación realizado en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria encontró que cerca del 60% presentó un nivel alto y muy alto de estrés en esta dimensión.

Tomando en cuenta que hoy en día los estudiantes están pasando por en una situación desfavorable y estresante, sin embargo, siempre están dispuestos a mostrar su optimismo o concentración para afrontar un problema, y esto se da porque están en busca de su propio bienestar, intentando emplear diversos mecanismos adquiridos en el Colegio o en el núcleo familiar. El ser humano por naturaleza siempre va procurar sobreponerse frente a una situación dificultosa como un medio de supervivencia innata; siendo de esta manera el afrontamiento una respuesta de adaptación que le permite al individuo actuar ante una situación nueva.

Finalmente, es oportuno destacar que la salud mental en los estudiantes adolescentes resulta importante priorizar tal como se hace con la salud física;

asimismo se debe involucrar la participación de las profesionales de enfermería ya que su función no solo está centrada en la tarea asistencia, sino que es educadora por excelencia y es capaz de generar programas que ayuden a disminuir el nivel de estrés académico en los escolares. El papel de la enfermera en las instituciones educativas es clave y crucial, no solamente para detectar el estrés académico, sino también para detectar ciertos signos y síntomas relacionados con este trastorno, en ese sentido corresponde al personal de enfermería trabajar en coordinación con los psicólogos y docentes en la tarea promocional-preventivo para garantizar el bienestar de los estudiantes.

## **CAPÍTULO 5**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

- Los estudiantes de cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” del distrito de San Isidro, presentaron mayoritariamente un nivel de estrés académico moderado durante el segundo trimestre de año 2021.
- El nivel de estrés académico según la dimensión estresores en los estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” de San Isidro, durante el segundo trimestre de año 2021 fue mayoritariamente moderado.
- El nivel de estrés académico según la dimensión síntomas en los estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” de San Isidro, durante el segundo trimestre de año 2021 fue mayoritariamente moderado.
- El nivel de estrés académico según la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas” de San Isidro, durante el segundo trimestre de año 2021 fue mayoritariamente moderado.

## **5.2. Recomendaciones**

### **Para los estudiantes**

- Solicitar apoyo a sus padres o maestros frente a una situación que le genera estrés y le afecte en su actividad académica para evitar generar estresores, síntomas y afrontar los problemas relacionados a su labor como estudiante.
- Realizar técnicas de relajación durante los intervalos de tiempo que se dan cuando culmina un curso y empieza otro.

### **Para la Institución Educativa**

- Elaborar un plan de intervención educativa con la participación de un equipo multidisciplinario (enfermera, psicólogo y maestros) con el propósito de controlar y reducir los niveles de estrés de los estudiantes a través de estrategias que ayuden a los estudiantes a poder enfrentar situaciones de estrés académico y organizar su tiempo para las actividades académicas.
- Promover talleres de relajación, risoterapia, musicoterapia, entre otras actividades que ayuden a disminuir el estrés académico, las tensiones y preocupaciones en los estudiantes durante el tiempo de estudio.

### **Para el Profesional de Enfermería**

- Fomentar actividades preventiva-promocionales dirigido a los estudiantes dando énfasis en la salud mental.
- Brindar charlas informativas a los padres de familia y maestros de las Instituciones Educativas para que puedan tener un buen manejo o control del estrés académico en sus hijos o estudiantes, según sea el caso.

### **Para la Investigación en Enfermería**

- Realizar estudios similares intentando relacionar la variable estrés académico con otras variables de estudio como: rendimiento académico, estilos de vida, síndrome de burnout entre otros, para establecer algún tipo de relación que permita tomar medidas correctivas.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alfaro N, Castro N. Estrés Académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción, Arequipa-2020. [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional de San Agustín; 2020. [citado 2 junio 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11949/EDcayaln%26alcon.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. Organización Mundial de la Salud. La Organización del Trabajo y del Estrés. Serie protección de la salud de los trabajadores N° 3 [Internet] OMS; 2004 [Citado 22 mayo de 2021]. Disponible en: [http://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf](http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf)
3. Casma JC. El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica. El País [Internet] Publicado 21 diciembre 2015 [citado el 3 julio 2021]. Disponible en: [https://elpais.com/internacional/2015/12/21/america/1450734791\\_979876.html](https://elpais.com/internacional/2015/12/21/america/1450734791_979876.html)
4. RPP Vital. Vivir bien. [Internet] Actualizado 20 setiembre 2018. [citado 22 junio 2021] Disponible en: <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>

5. Solis C, y Vidal A. Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan [Internet] 2016; 7(1), 33-39. [citado 14 mayo 2021] Disponible en: [https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia\\_General\\_SEMINARIO/ESTILOS\\_Y ESTRATEGIAS\\_DE\\_AFRONTAMIENTO\\_en\\_adolescencia.pdf](https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO/ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO_en_adolescencia.pdf)
6. Bedoya S, Perea M, Ormeño R. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una facultad de Estomatología. Revista Estomatológica Herediana [Internet] 2006 Julio; 16(1):15-20 [citado 22 marzo 2020]. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/REH/article/view/1926/1933>
7. Toribio C, Franco S. Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante. Salud y administración [Internet] 2016; 3(7),11-18. [citado 3 julio 2021]. Disponible en: [http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2\\_Estres\\_acad.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf)
8. Ramírez LE. El clima escolar y el estrés académico de los estudiantes del bachillerato de la unidad educativa fiscomisional Monseñor Alberto Zambrano Palacios, Cantón Olmedo Periodo 2013-2014. [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional de Loja, Ecuador; 2015 [citado 29 junio 2021]. Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/13734/1/Laura%20Elizabeth%20Ramírez%20%20Cuenca.pdf>
9. Díaz Y, Jiménez A. Estrés Académico en adolescentes del nivel de enseñanza Pre Universitario. [Internet] Cuba; 2013 [citado 1 julio 2021]. Disponible en: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/32%20->

[%20ESTR%C3%89S%20ACAD%C3%89MICO%20EN%20ADOLESCENT  
ES%20%20DEL%20NIVEL%20DE%20ENSE%C3%91ANZ\\_0.pdf](#)

10. Gamboa LV. Estrés Académico en estudiantes del tercer año de secundaria en la I.E.P. Señor de Burgos, Puente Piedra 2020. [Tesis de pregrado]. Universidad Cesar Vallejo; 2020. [citado 4 junio 2021). Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57724/Gamboa\\_VLV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57724/Gamboa_VLV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
11. De los Santos NJ. Estrés Académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, del distrito de San Miguel-periodo 2018. [Tesis de pregrado]. Universidad Inca Garcilaso De la Vega; 2019. [citado 3 junio 2021). Disponible en: [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4214/TRABSUFICIENCIA\\_DELOSSANTOS\\_NORKA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4214/TRABSUFICIENCIA_DELOSSANTOS_NORKA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
12. Núñez KM. Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes del 4° y 5° grado de educación secundaria de la I.E. Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado, Madre de Dios, 2018. [Tesis de maestría] Universidad Peruana Unión; 2019 [citado 9 de junio 2021[ Disponible en: [https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE\\_6cc3bd60b6d0c26e88c391c94d8d6638/Description#tabnav](https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE_6cc3bd60b6d0c26e88c391c94d8d6638/Description#tabnav)
13. Condori CM, Cahuascanco Y. Estrés Académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo Provincia de Canas-Cusco-2018. [Tesis de pregrado]. Universidad Privada TELESUP; 2018. [citado 13 junio 2021). Disponible en: <https://repositorio.utelesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/517/1/CAHUASCANCO%20CALLISAYA%20YENNI%20FER-CONDORI%20CONDORI%20CARMEN%20MARGOT.pdf>

14. Medicina: información en salud, conocimiento y tecnología. La fisiología del estrés. [Internet]. España; 2013. [citado 25 abril 2021]. Disponible en: <http://www.meedicina.com/4485-la-fisiologia-del-estres/>
15. Souccar T. La guía de los nuevos estimulantes. [internet]. España; 2006. [citado 29 abril 2021]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?isbn=8480194111>
16. American Psychological Association. Los distintos tipos de estrés. [Internet]. Estados Unidos; 2015. [citado 2 mayo 2021]. Disponible en: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
17. Barraza A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. [Internet] México: Avances de Psicóloga Latinoamericana; 2007 [citado 29 abril 2021]; Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-47242008000200012&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-47242008000200012&script=sci_arttext)
18. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com* [Internet] 2006; 8(17) [citado 29 junio 2021]. Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
19. Castagnetta O. Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos?. *Psicología y mente* [Internet] España; (s.f.) [citado 2 julio 2021]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
20. Hall-Flavin D. Estilos de vida saludable. Control del estrés. [Internet] Actualizado marzo 2020 [citado 15 junio 2021]. Disponible es: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/expert-answers/stress/faq-20058233>

21. Clínica de la Ansiedad. Ansiedad y estrés. [Internet] Barcelona. [citado 15 junio 2021]. Disponible en: <https://clinicadeansiedad.com/problemas/ansiedad-y-otros/ansiedad-y-estres/>
22. Ancer L, Meza C, Pompa E, Torres F, Landero R. Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes. México: Enseñanza en Investigación en Psicología [Internet]. 2011; 16(1):91-101. [citado 15 junio 2021]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29215963008>
23. Marriner A. Modelos y teorías de enfermería. 6ª ed. Madrid: Elsevier; 2007.
24. Bonfill E, Lleixa M, Sáez F, Romaguera S. Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. Index Enferm [Internet]. Diciembre 2010 [citado 30 junio 2021]; 19(4): 279-282. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000300010](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010)
25. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 6º Ed. México.
26. Barraza A. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com* [Internet] 2007 [citado 2 junio 2021]; 9(10). Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

# **ANEXOS**



ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA

AFILIADA A LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA



### ANEXO N° 01

#### MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>Estrés Académico</b>	El estrés académico es aquella reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos.	Respuesta que un estudiante enfrenta a través de las dimensiones tales como estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, medidas a través de la utilización del inventario SISCO con un valor final: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Severo o Alto: 67 - 100</li> <li>• Moderado o medio 34 - 66</li> <li>• Leve o bajo: 0 - 33</li> </ul>	<b>Estresores Académicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La competencia</li> <li>✓ Tareas</li> <li>✓ El profesor</li> <li>✓ Las clases</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leve</li> <li>• Moderado</li> <li>• Severo</li> </ul>
			<b>Síntomas o Reacciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Físicas</li> <li>✓ Psicológicas</li> <li>✓ Comportamentales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leve</li> <li>• Moderado</li> <li>• Severo</li> </ul>
			<b>Estrategias de Afrontamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Habilidades</li> <li>✓ Autoestima</li> <li>✓ Religión</li> <li>✓ Búsqueda de ayuda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leve</li> <li>• Moderado</li> <li>• Severo</li> </ul>



**ANEXO N° 02**

**INVENTARIO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)**

**CUESTIONARIO**

Estimado(a) Estudiante: Soy egresada de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza afiliada a la Universidad Ricardo Palma, me encuentro realizando una investigación con el objetivo de medir el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas”, es por ello que les presento el siguiente cuestionario, el cual es anónimo y confidencial. Para ello le solicito que responda con total sinceridad.

**I. DATOS GENERALES**

- 1. Sexo :  
( ) Masculino                      ( ) Femenino
- 2. Edad : \_\_\_\_\_
- 3. Grado : \_\_\_\_\_ Sección : \_\_\_\_\_

**II. INVENTARIO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)**

**1. Durante el transcurso de este trimestre escolar ¿ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo?**

- Sí
- No

**NOTA:** En caso de seleccionar la alternativa “**NO**”, el cuestionario se da **por concluido**, en caso de seleccionar la alternativa “**SI**”, pasar a la pregunta número (2) y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5



### DIMENSIÓN ESTRESORES

**3. En el siguiente cuadro marque con una (X) con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:**

	Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
1. Competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5. Problemas con el horario de clases					
6. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
7. No entender los temas que se abordan en la clase					
8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
9. Tiempo limitado para hacer el trabajo					

### DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

**4. En el siguiente cuadro señale con una (X) con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado(a) o nervioso(a):**

Sub Dimensión Reacciones Físicas	Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
1. Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas)					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Dolores de cabeza o migrañas					
4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

<b>Sub Dimensión Reacciones Psicológicas</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara Vez</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
3. Ansiedad, angustia o desesperación					
4. Problemas de concentración					
5. Sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad					
<b>Sub Dimensión Reacciones Comportamentales</b>	<b>Nunca</b>	<b>Rara Vez</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
1. Conflictos o tendencias a polemizar o discutir					
2. Aislamiento de los demás					
3. Desgano para realizar las labores escolares					
4. Aumento o reducción del consumo de alimentos					

### **DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

- **Señale con qué frecuencia utiliza las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causa la preocupación o el nerviosismo.**

	<b>Nunca</b>	<b>Rara Vez</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a los otros)					
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
4. Elogios a sí mismo					
5. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
6. Búsqueda de información sobre la situación que preocupa					
7. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación					
8. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

## ANEXO N° 03

### FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

#### INVENTARIO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)

1. **Nombre completo** : Inventario para el estrés académico (SISCO)
2. **Autor** : Arturo Barraza Macías (2007)
3. **Administración** : Individual y colectiva
4. **Ámbito de aplicación** : Estudiantes desde los 13 a 20 años de edad
5. **Duración** : Entre 10 a 15 minutos aproximadamente.
6. **Objetivo** : Se trata de una escala independiente que evalúa el área somática, cognitiva y afectiva.

El inventario nos permite obtener la siguiente información:

#### 7. Estrés académico como variable general o teórica:

- ✓ Porcentaje de alumnos que presentan estrés académico (pregunta número uno).
- ✓ Nivel de intensidad del estrés académico (pregunta número dos).
- ✓ Frecuencia del estrés académico (índice compuesto obtenido).

#### 8. Dimensiones, variables intermedias o componentes del estrés académico:

- Frecuencia que con las demandas del entorno son valoradas como estresores (índice compuesto a partir de la media general de los ítems que conforman la pregunta tres).
- Frecuencia con que se presentan los síntomas (índice compuesto a partir de la media general de los ítems que conforman la pregunta cuatro).
- Frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento (índice compuesto a partir de la media general de los ítems que conforman la pregunta cinco).

#### 9. Indicadores o variables empíricas del estrés académico:

- Frecuencia con que cada una de las demandas del entorno que explora el inventario son valoradas como estresores (índice simple obtenido de la media en el ítem/estresor respectivo).

- Frecuencia con que se presentan cada uno de los síntomas que explora el inventario (índice simple obtenido de la media en el ítem/estresor respectivo).
- Frecuencia con que se usa las estrategias de afrontamiento escala que presenta los síntomas (índice simple obtenido de la media en el ítem/estresor respectivo).

**10. Tipo de respuesta:** Los ítems son respondidos a través de cuatro valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre)

### **11. Confiabilidad y validez**

Para verificar la validez del instrumento se recolectó evidencia basada en la estructura interna del cuestionario a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos controlados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO de estrés académico (Barraza, 2007). Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico. Con base en la teoría clásica de los test, se utilizaron en la evaluación de la confiabilidad de las puntuaciones del inventario SISCO del estrés académico las estrategias de confiabilidad por mitades de 0,87 y el alfa de Cronbach de 0,90; es decir, los niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos.



ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA

AFILIADA A LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA



## ANEXO N° 04

### AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA



Colegio María Reina Marianistas



San Isidro, 26 de agosto de 2021

**Magíster**

**SOR HAIDA ECHEVARRÍA SCHMIDT**

Directora de la Escuela de enfermería Padre Luis Tezza

Tengo el agrado de dirigirme a usted a fin de saludarla muy cordialmente y hacerle de su conocimiento que mi Dirección ha **AUTORIZADO** a la Sra. *Jenny Luz Gomez Izaguirre*, egresada de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, afiliada a la Universidad Ricardo Palma, para que pueda aplicar el instrumento de su investigación titulada **“ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA, SAN ISIDRO, 2021”**, a fin de que pueda ejecutar su investigación y culminar con la elaboración de su tesis para obtener el título de Licenciada en Enfermería.

Aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de especial consideración y estima personal.

Atentamente,

**Marcos Bruno Razuri Pérez**  
DNI: 10299328  
Director General  
Colegio María Reina Marianistas





ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA

AFILIADA A LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA



## ANEXO N° 05

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

- Título del trabajo** : Estrés Académico en los estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa Privada, San Isidro 2021
- Responsable** : Jenny Luz Gomez Izaguirre
- Lugar de estudio** : “Colegio María Reina Marianistas” – San Isidro
- Teléfono** : 998121001

#### **Objetivo y descripción de la investigación:**

El objetivo de la investigación será determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas”, Lima 2021. El presente estudio se desarrollará con los estudiantes del cuarto año de secundaria de la sección A y C que asisten a las clases virtuales durante el II trimestre del año escolar 2021.

#### **Procedimientos:**

Si usted acepta que su hijo(a) participe en esta investigación, se le proporcionará un inventario con 34 preguntas relacionados con el estrés académico en la que se tomará en cuenta lo siguiente:

- *Escenario de Aplicación:* Para llevar a cabo la aplicación es necesario realizarla en un lugar cómodo, ventilado, sin interrupciones e interferencias.
- *Diligenciamiento del Inventario:* El instrumento debe ser auto diligenciado, en el espacio de consulta o de manera informal en el aula virtual, libre de interferencias.
- *Tiempo de Diligenciamiento:* Para diligenciar el inventario se requiere de un espacio de 15 minutos.

#### **Participación voluntaria:**

La participación en este estudio es voluntaria. Usted tiene la plena libertad sobre su menor hijo(a) de decidir que “*si desea que participe*” o podrá decidir que “*no desea que participe*”. Si usted decide que su menor hijo(a) no participe del estudio, Ud. no tendrá que dar motivo y su decisión no dará lugar a cambios en la forma de atención que viene recibiendo su menor hijo(a), ni se tomarán ningún tipo de represalia o sanciones en contra de su persona.

**Beneficios:**

A partir de la participación de su menor hijo(a) buscamos tener un panorama amplio del nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del cuarto año de secundaria a fin de poder establecer posteriormente algún tipo de intervención que lo ayude a disminuir su nivel de estrés académico.

**Riesgos y molestias:**

El estudio de investigación no tendrá ningún riesgo físico, psicológico o emocional, pues solo el estudiante desarrollará un cuestionario (inventario).

**Privacidad:**

A fin de proteger la privacidad, información y datos obtenidos, el cuestionario será codificado y no llevará el nombre de su menor hijo, ni sus iniciales; así conservaremos la información y su consentimiento en un archivo seguro que no forma parte del Colegio. El nombre de su menor hijo(a) no figurará en ninguna publicación o informe sobre ésta investigación, trabajándose los datos apenas para los fines establecidos en este consentimiento.

**¿Desea participar en el presente estudio?**

Confirmando que he leído las declaraciones consignadas en este consentimiento informado. Confirmando que he tenido el tiempo y la oportunidad de realizar las preguntas con relación al tema, las cuales, respondidas de forma clara, he podido leer las instrucciones, así mismo me han explicado estas. Sé que la participación es voluntaria, que los datos que se obtengan se manejen confidencialmente y en que cualquier momento puede retirarse mi hijo(a) del estudio.

**Nombre del contacto:**

Si tiene alguna duda sobre el estudio puede comunicarse con Jenny Luz Gomez Izaguirre al celular 998121001 quien es la responsable de la presente investigación.

**Consentimiento:**

Nombre del Padre/Madre : \_\_\_\_\_

Firma del Padre o Madre : \_\_\_\_\_ Fecha : \_\_\_\_\_

**Investigador:**

Nombre : Jenny Luz Gomez Izaguirre

Firma : \_\_\_\_\_ Fecha : \_\_\_\_\_



ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA

AFILIADA A LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA



## ANEXO N° 06

### ASENTIMIENTO INFORMADO

- Título del trabajo** : Estrés Académico en los estudiantes de cuarto año de secundaria de una Institución Educativa Privada, San Isidro 2021
- Responsable** : Jenny Luz Gomez Izaguirre
- Lugar de estudio** : “Colegio María Reina Marianistas” - San Isidro
- Teléfono** : 998121001

#### **Propósito y descripción de la investigación:**

El propósito de la investigación será determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto año de secundaria del Colegio “María Reina Marianistas”, Lima 2021. El presente estudio se desarrollará con los estudiantes del cuarto año de secundaria de la sección A y C que asisten a las clases virtuales durante el II trimestre del año escolar 2021.

#### **Procedimientos:**

Si usted acepta participar en esta de investigación, se le proporcionará un inventario con 34 preguntas relacionados con el estrés académico en la que se debe tomar en cuenta lo siguiente:

- *Escenario de Aplicación:* Para llevar a cabo la aplicación es necesario realizarla en un lugar cómodo, ventilado, sin interrupciones e interferencias.
- *Diligenciamiento del Inventario:* El instrumento debe ser auto diligenciado, en el espacio de consulta o de manera informal en el aula virtual, libre de interferencias.
- *Tiempo de Diligenciamiento:* Para diligenciar el inventario se requiere de un espacio de 15 minutos.

#### **Participación voluntaria:**

La participación en esta investigación es voluntaria. Usted podrá retirarse de la investigación en cualquier momento. También podrá decidir que no desea participar ahora o podrá decidir que desea participar y cambiar de opinión más adelante, teniendo en todo momento plena libertad de decisión. Si usted decide no participar o retirarse luego de comenzar el estudio, Ud. no tendrá que dar motivo y su decisión no dará lugar a cambios en la forma de atención que viene recibiendo, ni se tomarán ningún tipo de represalia o sanciones en contra de su persona.



**Beneficios:**

A partir de su participación buscamos tener un panorama amplio sobre el nivel de estrés académico que presenta usted durante este periodo lectivo en donde las clases se vienen desarrollando de manera no presencial.

**Riesgos y molestias:**

El presente estudio no tendrá ningún riesgo físico, psicológico o emocional, pues usted solo desarrollará un inventario.

**Privacidad:**

A fin de proteger la privacidad, información y datos obtenidos serán codificados y no llevarán su nombre, ni sus iniciales; así conservaremos la información y su consentimiento en un archivo seguro que no forma parte de los registros médicos. Su nombre no figurará en ninguna publicación o informe sobre ésta investigación, trabajándose los datos apenas para los fines establecidos en este consentimiento.

**¿Desea participar en el presente estudio?**

Confirmando que he leído las declaraciones consignadas en este consentimiento informado. Confirmando que la responsable del estudio me ha explicado la información y los procedimientos que incluye. Confirmando que he tenido la posibilidad de formular preguntas sobre este estudio y estoy satisfecho con las respuestas y las explicaciones referidas, tuve el tiempo y la posibilidad de leer la información cuidadosamente, conversarla con otros y decidir si deseo participar o no en el presente estudio.

**Nombre del contacto:**

Si tiene alguna duda sobre el estudio puede comunicarse con Jenny Luz Gomez Izaguirre al celular 998121001 quien es la responsable de la presente investigación.

**Asentimiento:**

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Firma del estudiante : \_\_\_\_\_ Fecha : \_\_\_\_\_

**Investigadora:**

Nombre : Jenny Luz Gomez Izaguirre

Firma : \_\_\_\_\_ Fecha : \_\_\_\_\_

**ANEXO N° 07**

**ESCALA DE VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO**

<b>VARIABLE</b>	<b>Nivel Bajo</b>	<b>Nivel Medio</b>	<b>Nivel Alto</b>	<b>PROMEDIO</b>
<b>ESTRÉS GENERAL</b>	32 – 90	91 – 129	130 – 160	110,1272 ± 0,75*24,9562

<b>DIMENSIÓN</b>	<b>Nivel Leve</b>	<b>Nivel Moderado</b>	<b>Nivel Severo</b>	<b>PROMEDIO</b>
Estresores	9 – 24	25 – 37	38 – 45	30,7818 ± 0,75*7,931864
Síntomas	15 – 40	41 – 61	62 – 75	51,0545 ± 0,75*12,801067
Estrategias de Afrontamiento	8 – 22	23 – 33	34 – 40	28,2909 ± 0,75*6,488373

## ANEXO N° 08

### APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN



**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**  
**ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA**



Surco, 5 de agosto de 2021

Carta N° 013-2021/D-EEPLT

Señorita Bachiller  
**JENNY LUZ GÓMEZ IZAGUIRRE**  
Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza  
Presente.-

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y a la vez por medio de la presente, hacerle llegar el Resultado de Evaluación del Comité de Ética en Investigación de su Proyecto titulado: "ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA, SAN ISIDRO 2021".

Luego de la Revisión del Proyecto, de acuerdo a lo establecido en el Reglamento del Comité de Ética en Investigación, le hacemos llegar el resultado como **APROBADO**.

Sin otro particular, me despido haciéndole llegar mis deferencias y estima personal.

Atentamente,

  
DIRECCIÓN  
Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza - Surco  
M<sup>g</sup>. SOR HAIDA ECHEVARRIA SCHMIDT  
DIRECTORA  
C.E.P. 06677

SHES/nb.

## ANEXO N° 09

### DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS DE LOS ESTUDIANTES

DATOS GENERALES	CATEGORÍA	n=55	100%
<b>Edad</b>	15 años	26	47,3
	16 años	21	38,2
	17 años	8	14,5
<b>Sexo</b>	Femenino	33	60
	Masculino	22	40
<b>4 año</b>	“A”	30	54,5
	“C”	25	45,5