

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO
ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
ESPECIALIDAD LENGUA Y LITERATURA
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
ESPECIALIDAD MATEMÁTICA Y FÍSICA



TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE
SECUNDARIA DE LA I.E. Mx. DE APLICACIÓN FORTUNATO L.
HERRERA CUSCO - 2021**

PRESENTADO POR:

- **Br. OCAMPO MARIN, Evelyn Katia**
Para optar el título profesional de Licenciada en Educación Secundaria: Especialidad Lengua y Literatura
- **Br. OCAMPO MARIN, Jhosh Cristian**
Para optar el título profesional de Licenciado en Educación Secundaria: Especialidad Matemática y Física

ASESOR:

Dr. CHOCEHANCA CUADRO, Angel Zenon

CUSCO - PERÚ

2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro. CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, **Asesor** del trabajo de investigación/tesis titulada: ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. Mx. DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA CUSCO-2021

presentado por: EVELYN KATJA OCAMPO MARIN con DNI Nro.: 48605000

presentado por: JHOSH CRISTIAN OCAMPO MARIN con DNI Nro.: 47196538

para optar el título profesional/grado académico de LICENCIADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: ESPECIALIDADES DE LENGUA Y LITERATURA, MATEMÁTICA Y FÍSICA

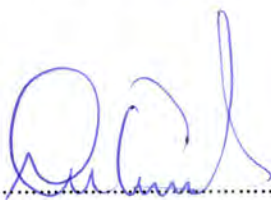
Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 10%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No se considera plagio.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto** la primera página del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 26 de ENERO de 2024



Firma

Post firma DR. ANGEL ZENON CHOCCECHANCA CUADRO

Nro. de DNI 23264095

ORCID del Asesor 0000-0001-6999-0936

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: oid:27259!312184611

NOMBRE DEL TRABAJO

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA D E LA I.E. Mx. DE APLICACIÓN FORTUNAT O L. HERRERA CUSCO - 2021

AUTOR

OCAMPO MARIN, Evelyn Katia - OCAMP O MARIN, Jhosh Cristian

RECUENTO DE PALABRAS

15169 Words

RECUENTO DE CARACTERES

89096 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

75 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.2MB

FECHA DE ENTREGA

Jan 24, 2024 2:38 PM CST

FECHA DEL INFORME

Jan 24, 2024 2:40 PM CST

● **10% de similitud general**

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

- 8% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Fuentes excluidas manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)
- Bloques de texto excluidos manualmente

DEDICATORIA

A Dios, a nuestros padres por su permanente e inquebrantable apoyo moral y material en este proceso de lograr nuestra formación profesional.

Evelyn y Jhosh

AGRADECIMIENTO

Nuestra profunda e inmensa gratitud a cada una de las nobles y benevolentes personas que con dedicación y suma paciencia nos brindaron su tiempo en el desarrollo de esta investigación. En especial a: los estudiantes del quinto grado de secundaria, docentes y Sr. Director de la I.E Mx. Fortunato L. Herrera, Dr. Federico Ubaldo Fernández Sutta, nuestro asesor Dr. Ángel Zenón Choccechanca Cuadro, nuestras familias y todos quienes nos motivaron a lograr esta nuestra meta.

Evelyn y Jhosh

INDICE

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
PRESENTACIÓN.....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN.....	xi

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Ámbito de estudio: localización política y geográfica.....	1
1.2. Descripción de la realidad problemática.....	2
1.2. Formulación del problema.....	5
a) Problema general.....	5
b) Problemas específicos.....	5
1.4. Justificación de la investigación.....	6
1.4.1. Justificación Teórica.....	6
1.4.2. Justificación Pedagógica.....	6
1.4.3. Justificación Metodológica.....	7
1.3.4. Justificación Social.....	7
1.5. Formulación de Objetivos.....	9
1.5.1. Objetivo General.....	9
1.5.2. Objetivos Específicos.....	9
6.1. Delimitación y limitaciones de la investigación.....	9

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

2.1. Estado del Arte.....	11
Internacionales.....	11

Nacionales	12
2.2. Bases Teóricas	14
2.2.1. Teorías Relevantes sobre Estrés Académico.....	14
Teoría del Estrés de Lazarus y Folkman	14
2.2.2. Definición de Estrés	15
2.2.3. Estrés Académico.....	17
2.2.4. Estrés Académico en Estudiantes de Secundaria	19
2.2.5. Estresores Académicos.....	20
2.2.6. Síntomas del Estrés Académico	22
2.2.7. Repercusiones del Estrés Académico.....	23

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis	28
a) Hipótesis general.....	28
b) Hipótesis específicas	28
3.2. Operacionalización de la variable	29

CAPITULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Tipo, nivel y diseño de investigación.....	31
4.1.1. Tipo de Investigación.	31
4.1.2. Enfoque de Investigación.	31
4.1.3. Nivel de Investigación.	31
4.1.4. Diseño de Investigación	32
4.2. Población y Unidad de Análisis.....	32
a) Población de estudio	32
b) Tamaño de muestra y técnica de selección de muestra.....	32
4.3. Técnicas de recolección de información.....	33

4.3.1. Técnica	33
4.3.2. Instrumento	33
4.4. Técnicas de análisis e interpretación de información	35

CAPÍTULO V

RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

5.1. Presentación, análisis e interpretación de los resultados.....	36
---	----

CAPITULO VI

DISCUSIÓN CONCLUSIONES SUGERENCIAS BIBLIOGRAFÍA

RECOMENDACIONES	50
BIBLIOGRAFÍA.....	51
ANEXO	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Estresores del ámbito académico.....	22
Tabla 2 Estudiantes de 5to de secundaria.....	33
Tabla 3 Estudiantes del 5to grado de secundaria por sexo.....	33
Tabla 4 Nivel de estrés de los estudiantes.....	36
Tabla 5 Estresores que presentan los estudiantes.....	38
Tabla 6 Síntomas físicos que presentan los estudiantes.....	40
Tabla 7 Síntomas psicológicos que presentan los estudiantes de 5to. Grado de secundaria de la IE Fortunato L. Herrera.....	42
Tabla 8 Síntomas comportamentales que presentan los estudiantes de 5to. Grado de Secundaria de la IE Mx. Fortunato L. Herrera.....	44
Tabla 9 Estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes del 5to. Grado de Secundaria de la IE Fortunato L. Herrera.....	46

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Ubicación de la IE Fortunato L. Herrera.....	1
Figura 2 Nivel de estrés académico en estudiantes del 5to. Grado de Secundaria de la IE Fortunato L. Herrera	37
Figura 3 Estresores que presentan los estudiantes del 5to. Grado de Secundaria de la IE Fortunato L. Herrera	39
Figura 4 Síntomas físicos que presentan los estudiantes de 5to Grado de Secundaria de la IE Fortunato L. Herrera	41
Figura 5 Síntomas psicológicos que presentan los estudiantes del 5to. Grado de Secundaria de la IE Fortunato L. Herrera.....	43
Figura 6 Síntomas comportamentales que presentan los Estudiantes del 5to Grado de Secundaria de la IE Fortunato L. Herrera.....	45
Figura 7 Estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de 5to. Grado de Secundaria de la IE Fortunato L. Herrera.....	47

PRESENTACIÓN

Señora Decana de la Facultad de Educación, Dra. Marcelina Arredondo Huaman.

Señores docentes, miembros del Jurado.

De conformidad con lo establecido en el Reglamento de Grados y Títulos vigente de la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, presentamos a su consideración el informe del trabajo de investigación titulado: "Estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera Cusco - 2021", con el propósito de optar al título profesional de Licenciados en Educación, con especialidades en Lengua y Literatura; Matemática y Física, respectivamente.

En estos contextos de pandemia generados por el COVID-19 y todas las consecuencias que está ocasionando, las personas, y especialmente los estudiantes, nos encontramos en situaciones altamente estresantes, lo cual genera diversas reacciones como deterioro del estado anímico, bajo rendimiento, entre otros; estando constantemente irritables o con miedo.

Ante estas situaciones, podemos afirmar que actualmente se puede considerar que el estrés está presente en la mayoría de nuestras actividades y en los diferentes contextos de nuestra vida diaria. Por tanto, es parte de la vida. Por ello, nos hemos planteado el propósito de la presente investigación, que es describir el estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera Cusco – 2021.

Los tesisistas.

RESUMEN

Esta investigación se ocupa del tema de estrés académico, cuyo objetivo general fue: Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera del Cusco-2021 En relación a la metodología y el instrumento utilizado ponemos de manifiesto que el estudio es de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y no experimental; la muestra fue de 60 estudiantes entre los 16 a 17 años se utilizó como instrumento de investigación el Inventario para el Estrés Académico (SISCO) diseñado por Arturo Barraza Masías (2007) que mide tres dimensiones: Estresores académicos, síntomas de estrés académico y estrategias de afrontamientos. Concluyendo que el nivel de estrés académico en los estudiantes es severo con un 50%. Los estresores académicos más frecuentes que se presentan en los estudiantes son: Sobrecarga de tareas con un 88,2% y el Tiempo limitado con un 86.4%. Los síntomas del estrés académico más recurrentes en los estudiantes en la subdimensión de síntomas físicos, es Fatiga crónica con un 65.5%, mientras que los síntomas psicológicos son: sentimientos de depresión con un 70% y los síntomas comportamentales es Desgano para realizar las labores escolares con un 62,7%. Las estrategias de afrontamiento más empleadas por los estudiantes son: Concentrarse en resolver la situación con un 86.4% y Habilidad asertiva con un 77,3%.

PALABRAS CLAVE: Estrés académico, estresores académicos, síntomas y estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

This research deals with the subject of academic stress, whose general objective was: To determine the level of academic stress in fifth grade students of IE Mx. Fortunato L. Herrera del Cusco-2021 In relation to the methodology and the instrument used, we show that the study has a quantitative approach, a descriptive and non-experimental level; The sample consisted of 60 students between the ages of 16 and 17. The Inventory for Academic Stress (SISCO) designed by Arturo Barraza Masías (2007) was used as a research instrument, which measures three dimensions: academic stressors, symptoms of academic stress, strategies of confrontations. Concluding that the level of academic stress in students is severe with 50%. The most frequent academic stressors that occur in students are: Task overload with 88.2% and Limited time with 86.4%. The most recurrent symptoms of academic stress in students in the sub-dimension of physical symptoms, is Chronic fatigue with 65.5%, while the psychological symptoms are: feelings of depression with 70% and behavioral symptoms is Reluctance to do school work with 62.7%. The coping strategies most used by students are: Concentrating on resolving the situation with 86.4% and Assertive ability with 77.3%.

KEY WORDS: Academic stress, academic stressors, symptoms and coping strategies.

INTRODUCCIÓN

En el complejo escenario educativo del quinto grado de secundaria, se revela una problemática significativa que requiere atención detallada: el estrés académico. Este estudio se sumerge en la realidad específica de los educandos que son parte de la Institución Educativa Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera en Cusco durante el año 2021, con el objetivo de comprender en profundidad este fenómeno y proponer posibles soluciones para mejorar el bienestar y el rendimiento académico.

En este primer capítulo, se establece el marco de la investigación comenzando por el ámbito de estudio, que incluye la localización política y geográfica de la institución. A través de una detallada descripción de la realidad problemática, se busca analizar los factores que contribuyen al estrés académico en el quinto grado de secundaria. La formulación del problema se aborda mediante una doble perspectiva: el problema general que se centra en el nivel de estrés académico experimentado y los problemas específicos que exploran los factores y métodos de enseñanza que influyen en dicho nivel.

La justificación de la investigación subraya la importancia de abordar el estrés académico en esta etapa crucial del desarrollo estudiantil. Los objetivos de la investigación, tanto el general como los específicos, se delinearán para proporcionar una guía clara de los resultados esperados. Asimismo, se establecen las delimitaciones y limitaciones que marcarán el alcance y la validez de la investigación.

El segundo capítulo se sumerge en el estado del arte de la investigación, ofreciendo una visión completa de los estudios previos sobre estrés académico en estudiantes de quinto grado de secundaria. Se exploran las bases teóricas que sustentan el estudio, proporcionando una comprensión profunda del fenómeno. El marco conceptual se establece mediante la definición precisa de palabras clave, sentando las bases para una comprensión común de los términos utilizados en la investigación.

Este es solo el inicio de una exploración integral que se espera arroje luz sobre el estrés académico esto en estudiantes del quinto grado de educación secundaria y proporcione una base sólida para el desarrollo de estrategias efectivas de intervención.

En este tercer capítulo, se plantean las hipótesis que guiarán la investigación. La hipótesis general establece la relación entre la carga académica y el estrés, mientras que las hipótesis específicas detallan aspectos particulares que se explorarán. La operacionalización de variables se aborda con la definición clara de cómo se medirán y cuantificarán los conceptos clave asociados al estrés académico.

El cuarto capítulo en el cual se considera la metodología que seguirá la investigación. Se especifica el tipo, nivel y diseño de investigación, junto con la población y unidad de análisis. La elección del tamaño de la muestra y la técnica de selección se justifican, y se describen las técnicas de recolección de información, análisis e interpretación de los datos. También se abordan las estrategias para corroborar la falsedad o verdad de las hipótesis planteadas.

El capítulo quinto presenta los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la metodología. Se incluyen datos cuantitativos y cualitativos relevantes, que serán analizados en profundidad en el siguiente capítulo.

En el sexto capítulo, se inicia la discusión de los resultados obtenidos. Se evalúan los hallazgos en relación con las hipótesis planteadas y se ofrecen conclusiones basadas en la evidencia recopilada. Además, se proporcionan sugerencias para futuras investigaciones que puedan ampliar la comprensión del estrés académico en estudiantes de quinto grado de secundaria.

Finalmente, se detallan todas las fuentes bibliográficas y documentos consultados durante la investigación. Se sigue un formato académico estándar para citar y referenciar adecuadamente, además de los anexos que incluyen la matriz de consistencia y otros

documentos relevantes que respaldan y complementan la investigación. Estos pueden incluir instrumentos de recolección de datos, gráficos, tablas u otros materiales de apoyo.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. **Ámbito de estudio: localización política y geográfica**

La Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera se encuentra en Cusco, Perú. Está ubicada específicamente en la Avenida de la Cultura 721, en el distrito y provincia de Cusco. Esta institución educativa es de gestión pública y ofrece servicios educativos en el nivel secundario. Tiene una infraestructura que incluye biblioteca, centro de cómputo y laboratorio de ciencia y tecnología, entre otros espacios.

Figura 1

Ubicación de la IE Fortunato L. Herrera



1.2. Descripción de la realidad problemática

Las altas exigencias de nuestra sociedad globalizada imponen sobre nosotros mayores expectativas psicológicas y físicas para responder adecuadamente a las diversas condiciones de la vida cotidiana. No obstante, estas reacciones no siempre son beneficiosas u óptimas, ya que muchas veces provocan estrés y falta de respuesta o adaptación, lo que resulta en colapso físico, mental y social. Esto es el estrés, la enfermedad del siglo XXI..

En la institución educativa Mx. de aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco se ha observado en los estudiantes un severo nivel de estrés debido a las exigencias con sus responsabilidades académicas en los diferentes grados del nivel secundario esto genera mucha ansiedad y puede influir de manera negativa en su rendimiento como en la salud de los estudiantes.

En los estudiantes se observó presencia significativa de estrés académico durante el año 2021, preocupación que se manifiesta como un desafío sustancial que afecta no solo el rendimiento académico, sino también el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes en un momento crucial de su formación educativa. Diversos factores como las dinámicas escolares desempeñan un papel crucial, ya que los estudiantes por medio de entrevistas manifiestan que la carga académica podría estar desproporcionada, generando presión adicional sobre los estudiantes. Además, en base a las rúbricas de observación en el aula, aún se observa rigidez en los métodos de enseñanza que no se adaptan eficazmente a las necesidades individuales, exacerbando la sensación de estrés.

Al ser un colegio de aplicación de la UNSAAC se tiene presencia de expectativas irrealmente altas, provenientes de profesores, padres y la propia comunidad educativa, que generan una presión desmedida sobre los estudiantes. La existencia de un ambiente

altamente competitivo contribuye a la percepción constante de comparación entre compañeros, intensificando el estrés académico.

Particularidades del entorno local, como el contexto socioeconómico y las normas culturales regionales, también desempeñan un papel significativo. En su gran mayoría las familias tienen limitaciones económicas que afectan las oportunidades educativas, generando estrés adicional entre los estudiantes.

La pandemia del COVID-19 ha agravado estos problemas. La transición a la educación virtual generó desafíos adicionales, desde la adaptación a nuevas tecnologías hasta la falta de interacción directa. La incertidumbre generalizada sobre el futuro, la salud y la duración de la pandemia agregó una capa adicional de estrés a la experiencia educativa.

La institución educativa cuenta con un docente coordinador de psicopedagogía, que acompaña a los estudiantes, sin embargo, no se cuenta con psicólogos y servicios de apoyo psicosocial y orientación, lo que contribuye aún más al problema, dejando a los estudiantes sin los recursos necesarios para manejar eficazmente el estrés académico. Además, la percepción generalizada de que el rendimiento en quinto grado de secundaria determina en gran medida el éxito futuro crea una presión adicional sobre los estudiantes.

La investigación propuesta busca desentrañar las causas subyacentes del estrés académico en este contexto particular, proporcionando información detallada y específica que puede orientar estrategias de intervención y apoyo adaptadas a las necesidades específicas de los estudiantes de la I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera Cusco. De esta manera, se pretende abordar y mitigar el problema, promoviendo un entorno escolar más propicio y saludable esto con el propósito de un desarrollo integral de los estudiantes.

Según CAMPOS ORA (2021) la OMS afirma que el estrés se considera una respuesta de la actividad fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante un estímulo como pueden ser los eventos de carácter académico que hoy en día los estudiantes presentan malestar en sus actividades académicas manifestándose con ansiedad, frustración, ira, apatía, aislamiento, conflictos y dificultad ante la resolución de problemas. Asimismo, para GARCIA RUBIO (2022) afirma que los estudiantes presentan más estrés académico por su rendimiento escolar que por otros problemas que se presentaron como la pandemia, el estrés se tiende a considerar como una percepción de amenaza hacia la integridad psicológica y fisiológica de los estudiantes considerado como un enemigo silencioso.

La elección de investigar el Estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera Cusco – 2021, como una variable única se justifica en la relevancia educativa de comprender el fenómeno del estrés académico, que afecta a estudiantes a nivel global, se vuelve esencial al centrarse en un momento crucial en la vida estudiantil, como lo es el quinto grado de secundaria. Este período no solo influye en el rendimiento académico, sino que también impacta en las decisiones sobre el futuro educativo y profesional de los estudiantes. Además, al enfocarse en una institución educativa específica, la I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera Cusco, se tiene en cuenta el contexto único y las características particulares que podrían contribuir al estrés académico. La situación generada por la pandemia del COVID-19 añade una capa adicional de complejidad, proporcionando una perspectiva actualizada sobre cómo las circunstancias excepcionales afectan el bienestar estudiantil. Investigar este tema específico permitirá no solo comprender las causas y manifestaciones del estrés académico, sino también desarrollar intervenciones y programas de apoyo más específicos y efectivos para los estudiantes en esta etapa crucial de su educación. En última instancia, esta investigación contribuirá no solo a la comunidad educativa local, sino también al ámbito

más amplio de la educación al proporcionar información detallada y específica sobre el estrés académico en el contexto particular del quinto grado de secundaria en la I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera Cusco durante el año 2021.

1.2. Formulación del problema

a) Problema general

¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx de aplicación Fortunato L. Herrera Cusco-2021?

b) Problemas específicos

¿Cuáles son los estresores académicos más recurrentes en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx? de aplicación Fortunato L. Herrera Cusco-2021?

¿Cuáles son los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales más recurrentes del estrés académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx? de aplicación Fortunato L. Herrera Cusco-2021?

¿Cuáles de las estrategias de afrontamiento son las más utilizadas ante el estrés académico por los estudiantes del quinto grado de secundaria de I.E. Mx? de aplicación Fortunato l. Herrera Cusco-2021?

¿Qué nivel de estrés académico presentan los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx? de aplicación Fortunato L. Herrera Cusco según el sexo-2021?

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación Teórica

Al momento de cumplir con sus responsabilidades académicas, los estudiantes pueden experimentar estrés esto debido a las exigencias que deben realizar, por ello pueden presentarse diferentes grados de estrés académico, ya que deben adaptarse a las obligaciones y responsabilidades encomendadas como a la evaluación de los docentes, sus padres, y una autoevaluación sobre su desempeño, el conglomerado de estos aspectos hacen que se origine ansiedad; lo que puede repercutir negativamente tanto en el desempeño académico como en su estado de salud.

1.4.2. Justificación Pedagógica

Gonzales. & Granadillo, (2004) Sostienen que “Está demostrado que las exigencias académicas y el estrés, disminuyen considerablemente el rendimiento de los estudiantes produciendo así un bajo nivel educativo”

Morrison & O'connor, (2007) Menciona que “se han reportado que los estudiantes deprimidos o con altos niveles de estrés, verán afectada su actividad y desempeño académico”.

Desde una perspectiva pedagógica, es imperativo reconocer el estrés académico como un factor que influye en la dinámica educativa. La conexión directa entre el bienestar emocional y el rendimiento académico subraya la importancia de implementar estrategias pedagógicas que aborden no solo los aspectos cognitivos sino también los emocionales de los estudiantes. El entorno educativo debe ser concebido como un espacio que no solo promueve el desarrollo intelectual, sino que también cuida la salud mental de los estudiantes.

La I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera, al ser el escenario de este estudio, tiene la oportunidad de liderar iniciativas pedagógicas innovadoras y efectivas. La identificación y mitigación del estrés académico no solo contribuirá a un aumento en el rendimiento educativo, sino que también cultivará un entorno de aprendizaje positivo y saludable. La justificación pedagógica para abordar el estrés académico se basa en reconocer que el desarrollo integral de los estudiantes va más allá de la adquisición de conocimientos; implica nutrir su bienestar emocional y proporcionarles las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos académicos con resiliencia y eficacia.

1.4.3. Justificación Metodológica

Se espera que con el transcurso del tiempo se pueda extender el programa de prevención e intervención en las instituciones educativas, sino llegar a otras en las que es necesario tratar la problemática del estrés académico y asimismo logre contribuir en el bienestar de los estudiantes.

1.3.4. Justificación Social

El problema del estrés académico en estudiantes que se encuentran cursando el quinto grado de educación secundaria es un fenómeno que ha ganado considerable relevancia en el ámbito educativo y social debido a sus posibles consecuencias en el bienestar general. Esta investigación se propone abordar la problemática específica en la Institución Educativa Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera en Cusco durante el año 2021, con el objetivo de entender las causas subyacentes, identificar patrones y proponer posibles soluciones.

En la sociedad actual, el sistema educativo desempeña un papel crucial en la formación de futuros ciudadanos y profesionales. Aquellos estudiantes que se encuentran

cursando el quinto grado de educación secundaria se encuentran en una etapa vital de transición hacia la educación superior o el ingreso al mundo laboral. Este período, aunque formativo, también conlleva una presión académica significativa, lo que puede manifestarse como estrés.

El estrés académico no solo afecta el rendimiento académico, sino que también tiene ramificaciones en la salud mental y física de cada escolar. En el caso específico de la I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera en Cusco, es esencial comprender cómo los factores contextuales y las dinámicas escolares pueden contribuir al estrés académico. Esta comprensión permitirá desarrollar estrategias efectivas de intervención y apoyo.

Además, abordar el estrés académico en quinto grado de secundaria no solo beneficia a los estudiantes individualmente, sino que también tiene implicaciones a nivel comunitario. Al mejorar el bienestar de los escolares, se contribuye a la formación de una comunidad más equitativa y resiliente. La investigación también podría proporcionar datos valiosos que permitan a los educadores y responsables de políticas mejorar el sistema educativo, adaptándolo a las necesidades emocionales y académicas de los estudiantes.

La investigación sobre el estrés académico en estudiantes de quinto grado de secundaria en la I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera en Cusco busca contribuir a la comprensión de esta problemática, ofreciendo información valiosa para implementar intervenciones y políticas que mejoren la calidad de la educación y promuevan un entorno escolar más saludable y equitativo.

1.5. Formulación de Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. de aplicación Fortunato L. Herrera Cusco-2021.

1.5.2. Objetivos Específicos

Identificar los estresores académicos más recurrentes en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. de aplicación Fortunato L. Herrera Cusco-2021.

Identificar los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales más recurrentes del estrés académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. de aplicación Fortunato L. Herrera Cusco-2021.

Identificar qué estrategias de afrontamiento son las más utilizadas ante el estrés académico por los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. de aplicación Fortunato L. Herrera Cusco-2021.

Identificar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. de aplicación Fortunato L. Herrera Cusco -2021 según el sexo.

6.1. Delimitación y limitaciones de la investigación

La investigación se enfocará exclusivamente en la Institución Educativa Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera en Cusco durante el año 2021, limitando el ámbito geográfico y temporal. La población estará constituida únicamente por alumnos que cursan el quinto grado de educación secundaria, permitiendo una exploración detallada de sus

experiencias particulares.

Sin embargo, se reconoce que los resultados pueden carecer de generalización a otras instituciones y grados. Las limitaciones financieras y temporales pueden restringir la amplitud de la investigación y la implementación de intervenciones más extensas. Además, existe la posibilidad de sesgo de respuesta y la influencia de factores externos impredecibles. A pesar de estas limitaciones, se buscará llevar a cabo la investigación con rigor metodológico para obtener una comprensión valiosa del estrés académico en los estudiantes de quinto grado de secundaria en la I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera durante el año 2021.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

2.1. Estado del Arte

Internacionales

UMAR (2019), *Impact of Academic Stress and Coping Strategies among Senior Secondary School Students in Kaduna State, Nigeria*. El objetivo principal de la investigación es investigar los efectos del estrés académico en los alumnos de secundaria e identificar las formas que emplean para afrontarlo. Para ello, se tiene una muestra de 300 alumnos de diez instituciones educativas secundarias de carácter público del Distrito de Kaduna (Nigeria) esto a través de un muestreo aleatorio estratificado. El cuestionario que se utilizó para evaluar ambas variables fue “Academic Stress and Coping Scale for Students”(ASCSS). Según los hallazgos presentados, los estudiantes de secundaria tanto en regiones rurales como urbanas enfrentan el obstáculo del estrés académico. En las conclusiones los estudiantes varones presentan mayor nivel de estrés académico a comparación del género femenino. A su vez, las consecuencias que puede generar el estrés académico pueden generar diversos problemas entre ellos podemos mencionar (suicidio, ansiedad y otros problemas mentales).

Alvis et. al (2018) que presenta la tesis titulada “Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia”. Tiene como objetivo general el describir el estrés académico de estudiantes de enfermería. El estudio tiene como muestra 587 estudiantes de tres programas de enfermería, de tipo descriptivo transversal esta muestra seleccionada a través de un muestreo probabilístico. Para recolectar los datos, se hizo uso de una encuesta sociodemográfica, para evaluar estrés se utilizó el inventario “SISCO”. Tiene como

conclusiones, siendo 89,6 % (526) de las participantes mujeres. El 90,8 % (533) manifestó haber tenido nervios durante el transcurso del semestre, el 42 % (224) registro nivel medio de estrés, donde la principal causa fue la sobrecarga académica ocasionadas por las tareas de las asignaturas ya sean prácticas y teóricas con un 48,2 % (257). El mecanismo de afrontamiento que tuvo más se uso fue las actividades religiosas (41,7 %). Por lo cual se tiene la conclusión que, los estudiantes de enfermería tienen niveles heterogéneos de estrés lo cual se manifiesta mediante nervios y preocupación esto generado por la carga académica, lo que repercute de manera negativa en su bienestar mental y físico, para la mitigación de estos malestares se hace uso de la relajación y el contacto social.

Nacionales

En el año 2020, Teque, Galvez, & Salazar presenta la investigación que lleva como título “Estrés académico en estudiantes de enfermería de la universidad peruana”. Tuvo como objetivo el establecer los niveles de estrés en estudiantes de Enfermería esto con el fin de reconocer sus posibles causas y los recursos de afrontamiento. Como instrumento para la recolección de datos se hizo uso del inventario SISCO de estrés académico. La investigación es de tipo descriptivo-transversal y que tiene una muestra de 285 estudiantes. Podemos mencionar algunas conclusiones; se obtiene un grado de estrés moderado, las causa primordiales son: *Sobrecarga académica* (70.9%), *Evaluaciones* (66.7%), afectándolos a nivel físico, psicológico y conductual. Los recursos de afrontamiento: *Extraer lo positivo* (45.3%), *Concentrarse en la solución* (44.5%). Las conclusiones principales a la cual se llega es el instaurar programas de acompañamiento dirigida a estudiantes con ello mantener la homeostasis y el afrontamiento del estrés.

La investigación que lleva como título “Nivel de estrés académico en los estudiantes de Medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista”. Presentada por Rivero (2019). La

investigación tiene como principal objetivo el precisar los niveles de estrés académico. Se considera una investigación observacional, cuantitativo, descriptivo. El instrumento que utilizo es un Cuestionario de Datos Sociodemográficos como del Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico(CEEA). Por otra parte, la población está conformada por estudiantes del ciclo 2016-2 del primer a sexto año la muestra es de 468 estudiantes. A las conclusiones que se abordaron fueron que los estudiantes de la escuela profesional de medicina humana presentan el nivel medio como preponderante. Los estudiantes de sexo masculino fueron los que obtuvieron un (58%). Los estresores más frecuentes fueron: déficit en el método de enseñanza de docente, Sobrecarga del estudiante. Con ello también los mecanismos de afrontamiento más usados son el pensamiento positivo, la gestión de los recursos personales y la planificación.

LOCAL

A nivel local podemos mencionar la investigación que titula “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la especialidad de Matemática y Física de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Semestre 2018-I” realizada por Guzman & Huaman (2019). El trabajo en mención tiene como objetivo general la relación que existe entre rendimiento académico y estrés en una población de 189 estudiantes cuya muestra es de 127. El estudio tiene un diseño no experimental, descriptivo-correlacional. Para la recopilación de datos que se utilizó el Inventario SISCO. La principal conclusión a la cual se abordó es que existe una relación inversa entre ambas variables.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. *Teorías Relevantes sobre Estrés Académico*

Teoría del Estrés de Lazarus y Folkman

Lazarus y Folkman, (1984) se centran en la interacción del individuo y su medio, en especial en circunstancias de estrés. Según esta teoría, la experiencia de estrés es el resultado de una evaluación cognitiva que el sujeto realiza sobre una situación.

Esta teoría se basa en dos tipos de evaluación: la evaluación primaria y la secundaria. “La evaluación primaria” consiste en determinar si una situación es relevante para los objetivos personales y si representa una amenaza o un desafío. “La evaluación secundaria” sigue a la primaria y se enfoca en la evaluación detallada de los recursos y habilidades disponibles para enfrentar la situación.

La Teoría divide las respuestas de estrés en tres categorías: estrés benigno, estrés tolerable y estrés tóxico, dependiendo de cómo se perciba y se maneje la situación. Además, la teoría no considera el estrés como algo negativo per se, sino que depende de la percepción y la valoración que la persona tiene de la situación. Este enfoque sugiere que el estrés afecta tanto psicológica como fisiológicamente y puede tener repercusiones negativas para la salud si se mantiene a largo plazo (Lazarus, 2000).

En la práctica, las estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman pueden aplicarse en diversas situaciones estresantes. Estas estrategias incluyen la búsqueda de apoyo emocional, técnicas de relajación y autocuidado, reevaluación de la situación, y adaptación a los cambios. Es importante recordar que no existe una única estrategia de afrontamiento adecuada para todas las situaciones, y a menudo se combinan múltiples opciones para hacer frente al estrés de manera efectiva.

La Teoría de la Carga Cognitiva de John Sweller

Según Sweller (2003) esta teoría educativa se centra en cómo la información es procesada por el cerebro humano y cómo esto influye en el aprendizaje. La teoría tiene como base la concepción de carga cognitiva, que es la cantidad de esfuerzo mental utilizado en el sistema de memoria operativa; argumenta que, para mejorar el aprendizaje, la instrucción debe diseñarse de manera que reduzca la carga cognitiva innecesaria y maximice la eficiencia del procesamiento de información.

La teoría se ha desarrollado desde inicios de la década de 1980, destacando su importancia como marco para investigaciones en procesos cognitivos y diseño instruccional. Se enfoca en cómo la estructura de la información y la arquitectura cognitiva humana permiten generar diseños instruccionales innovadores.

Analiza la importancia de la arquitectura cognitiva humana, particularmente la interacción entre la memoria a largo plazo y la memoria de trabajo, en el manejo de materiales complejos. La teoría se preocupa por las implicaciones instruccionales de esta interacción, incluyendo cómo se presenta la información y las actividades de aprendizaje requeridas de los alumnos. Identifica tres tipos de carga cognitiva - intrínseca, extrínseca y germane - y discute cómo estas interactúan y afectan el proceso de aprendizaje (Sweller, 2003).

2.2.2. Definición de Estrés

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como: “El conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción” (Unidad de Salud Mental, 2016). Según Hans Selye, “el estrés es la respuesta no específica del organismo a cualquier requerimiento efectuado por este” (Huamantuna, 2018, p. 57).

Se desencadena debido a ciertos estímulos que tienen el nombre de estresores. El

estrés negativo, ocurre cuando una persona responde negativamente a los estímulos, provocando malestar y tristeza. Sin embargo, si el individuo responde a estrés positivo, también conocido como, se caracteriza por sentimientos de bienestar, alegría y otras emociones positivas. Neidhardt J., Weinstein M. y Conry R., lo llaman eustrés (p. 61).

En tanto, el Centre for Studies on Human Stress (2007) citado por Ng, K. C., Chiu, W.-K., & Fong, B. Y. (2016), el cual considera que “el estrés es algo invisible en la vida y es bueno para motivar a las personas en su buen desempeño. No obstante, el estrés puede desencadenar enfermedades físicas y mentales que dañan el cuerpo y afecten a uno mismo” (p. 531). Del mismo modo, Díaz (2010) refiere que el estrés “es concebido como cualquier estímulo, externo o interno (físico, químico, acústico, somático, sociocultural o académico), que de manera directa o indirecta propicia la desestabilización en el equilibrio del organismo, ya sea de manera transitoria o permanente” (Gutiérrez & Amador, 2016).

De acuerdo con Trucco (2002), el cual extiende el estrés como: "El conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor a lo habitual para el organismo y/o son percibidas por el sujeto como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica. Esta amenaza puede ser objetiva o subjetiva, aguda o crónica" (Gutiérrez & Sarmiento, 2019, p. 42).

Podemos mencionar sobre la concepción psicosocial del estrés, menciona Blanch (2003) citado en Cantera (2004) manifiesta: "El estrés es la experiencia vivida por una persona que afronta demandas del entorno que le resultan o parecen excesivas, con recursos disponibles pero que no son suficientes para satisfacerlas. Sin embargo, las fuentes estresantes del estrés han sido abordadas como respuesta personal, como estímulo ambiental y como interacción ambiente-persona que intervienen en la situación" (Espinoza, 2004, pp. 51-52).

Por su parte, el modelo psicosocial, como indica Hombrados (2006), “pone la atención en las circunstancias vitales de la persona como en los recursos del individuo (psicológicos, materiales y sociales) disponibles para enfrentar a las demandas requeridas” (Buelga & Musitu, 2009, s.p.). Además, para realizar el análisis desde la concepción de, Amutio (2004) recomienda que: "Se debe tener en cuenta todas las variables a evaluar, como: estímulos ambientales negativos o estresores (sucesos vitales, contrariedades cotidianas y situaciones de tensión crónica). Las características de la personalidad (nivel de autoestima, autoeficacia, equilibrio emocional), las evaluaciones estresantes y negativas (cogniciones) realizadas por el sujeto, los déficits de estrategias de afrontamiento, la activación fisiológica y el malestar emocional" (s.p.).

2.2.3. Estrés Académico

De acuerdo con Berrio & Mazo (2011), el estrés académico se refiere a la ansiedad que sienten los alumnos durante la actividad académica, la cual puede presentarse en cualquier nivel, desde primaria hasta universitaria. (Gutiérrez, J. A., Montoya, L. P., Toro Isaza, B. E., Briñón M. A., Rosas E., Salazar L. E., 2010).

Si mencionamos a Berrio & Mazo (2011), “el estrés académico es aquel que genera reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante los estímulos y eventos académicos”. Asu vez, Polo et al. (1996) lo definen como “aquél que se produce en relación con el ámbito educativo”, Kaplan, Liu y Kaplan (2005); Liu y Lu (2011a), afirman que “el estrés académico es un tema importante de estudio e intervención psicoeducativa en las distintas etapas del sistema educativo, ya que se relaciona con la obtención de resultados académicos deficientes y con el abandono de los estudios” (García.R & Fuentes, 2015).

Por otra parte, Pozos (2014) mencionan que “el estrés académico está altamente relacionado con los trabajos académicos, exámenes, asistencia a clases; estos estresores

afectarán el rendimiento académico de los estudiantes e incluso su estado de salud”.

Entre tanto el estrés académico desde una concepción psicosocial, de acuerdo a Martínez & Díaz (1986) (p. 14) señala como:

"El malestar que el estudiante presenta, sea por, factores físicos, emocionales, sean de carácter interrelacional o intrarrelacional o ambientales que pueden presionar en la competencia individual para afrontar: el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, exámenes, relación con los compañeros y docentes, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada" (Gutierrez & Sarmiento, 2019, p. 60).

En los entornos educativos, los alumnos son sometidos a diversas exigencias que, en su opinión, constituyen tensiones (input). Estas tensiones dan como resultado un desequilibrio sistémico (condición estresante), que surge con una variedad de síntomas (indicadores de desequilibrio).

El desequilibrio lleva al alumno a adoptar conductas de afrontamiento (resultado) para restablecer la homeostasis. Del mismo modo, Sonia (2015) manifiesta:

"Los factores estresantes para los estudiantes de secundaria superior se ven agravados porque en este nivel de su etapa vital, están desarrollando rápidamente las habilidades para lidiar con el estrés de la vida y están pasando por muchos cambios físicos, emocionales y sociales. A medida que maduran, se encuentran con crisis que pueden afectar su desarrollo académico, físico, social, emocional y psicológico Umar (2019)"..

Para Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., Gonzáles, P. y Ferradás M.M. (2015) encontraron que el género tiene un impacto significativo en la experiencia de estrés en contextos académicos, siendo las mujeres las que tienen un mayor grado de estrés percibido que los hombres. Esta diferencia puede deberse a su mayor preocupación por agradar a los

adultos (padres y profesores). Las mujeres tienden a recurrir a estrategias de afrontamiento como el apoyo social, los varones tienden a buscar estrategias relacionadas con la acción estoengocado en el problema incluso recoruciendo a otras actividades alternativas, ay otras investigaciones donde no se llega a un acuerdo sobre el modo de afrontamiento de estrés tanto en varones como en mujeres

2.2.4. Estrés Académico en Estudiantes de Secundaria

Para García-Ros et al. (2015), el estrés académico en estudiantes de secundaria se enfatiza según el nivel educativo y el género, ejerciendo impactos significativos en el estrés relacionado con actividades académicas y estudio, siendo más acentuado entre las mujeres y durante los primeros años de secundaria. Una de las conclusiones relevantes es la identificación de una interacción destacada entre el género y el nivel educativo en diversas facetas del estrés, como la sobrecarga académica, la presión por exámenes, las inquietudes sobre el futuro académico y las relaciones interpersonales. Es particularmente notable que las mujeres experimentan niveles más elevados de estrés durante el último año de la secundaria, indicando que este periodo podría ser especialmente desafiante para las estudiantes en comparación con sus pares masculinos.

Adicionalmente, subrayan una tendencia interesante en la evolución del estrés en el transcurso del curso, específicamente entre los varones. Se observa una disminución progresiva del estrés a medida que avanzan en los diferentes niveles de la secundaria. Esta tendencia sugiere que, con el tiempo, los estudiantes masculinos pueden desarrollar estrategias de afrontamiento o adaptarse mejor a las demandas académicas, resultando en una disminución del estrés. De esta forma podemos tener una comprensión valiosa sobre la dinámica del estrés académico en alumnos de secundaria, resaltando las variaciones según el género y el nivel educativo, así como la evolución diferencial del estrés a lo largo de los

años escolares. Estos resultados tienen implicaciones significativas para la implementación de estrategias de apoyo y orientación dirigidas a estudiantes, educadores y padres, para reducir los niveles de estrés y fomentar un entorno educativo más saludable y equitativo.

2.2.5. Estresores Académicos

Según a la RAE (Real academia Española) , estresor tiene el nombre aquel estresor que genera estrés. Del mismo modo, Cazau (2000), menciona que es, “cualquier cambio externo o interno que la persona percibe como amenazante en algún sentido, y que es capaz de desencadenar una reacción de estrés”.

Nakpodia (2012); Akande, Olowonirejuaro, & Okwara-Kalu (2014); Onukwufor & Izuchi (2017), citado por UMAR (2019) han sido capaces de identificar los siguientes agentes estresores, en especial en estudiantes de secundaria:

2.2.5.1. Académicos

El rendimiento académico puede provocar síntomas relacionados con el estrés, como ansiedad, insomnio y alteraciones en la alimentación y el estado de ánimo. La temor ante los exámenes induce estrés.

2.2.5.2. Financiero

Los alumnos padecen de estrés cuando carecen de recursos financieros para cumplir con su estilo de vida y sus exigencias académicas.

2.2.5.3. Relaciones

Los estudiantes desean compañía, ya sea a través de relaciones profundas o simplemente de amistades. Cuando no pueden conseguirlo, experimentan sentimientos de depresión y tensión.

2.2.5.4. Gestión del tiempo

La insuficiente administración del tiempo entre los estudiantes puede generar

niveles significativos de estrés, según indican Ng et al. (2016). Estos investigadores destacan diversas causas del estrés académico, entre las que se incluyen altas expectativas respecto al rendimiento académico. Específicamente, los estudiantes, en especial los varones, manifiestan preocupación por su futuro, ya que los resultados académicos tienen un impacto directo en sus perspectivas. El competir en la obtención de buenas calificaciones en los exámenes, aumenta la probabilidad de experimentar estrés académico, ya que debido a tienen el temor de no alcanzar las propias expectativas, obtener bajas calificaciones y enfrentarse al riesgo de ser ridiculizados por sus compañeros, según señala Bataineh (2013).

Otro factor destacado por Ng et al. (2016) es la sobrecarga académica, donde el aumento en la carga de tareas y la acumulación de exámenes contribuyen de manera significativa a la generación de estrés en los estudiantes. Además, la falta de una red sólida de amistades también emerge como un estresor relevante, ya que los estudiantes pueden experimentar presión y frustración, especialmente cuando hace grupo con compañeros que no cumplen con sus deberes en el grupo..

En un cuadro comparativo adicional, Barraza y Polo (2003), junto con Hernández y Poza (1996), plantean un grupo de estresores académicos que amplía y detalla la comprensión de los factores que contribuyen al estrés en el ámbito académico, proporcionando una visión más completa de la problemática.

Tabla 1*Estresores del ámbito académico*

Barraza y Polo (2003)	Hernández y Poza (1996)
Competitividad grupal	Realizar una prueba
Sobrecarga de tareas	Exposición de trabajos en aula
Exceso de responsabilidad	Responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del docente esto en horas de tutoría
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas.
Tiempo limitado para hacer el Trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
Problemas o conflictos con los Asesores	Competitividad entre compañeros.
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de materialnecesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se pide	Trabajo en grupo.

Nota. Fuente: Barraza Macías (2008)

Como refiere el autor, “del cuadro anterior se puede decir que no hay grandes diferencias en cuanto a los estresores señalados por los autores, además esta enumeración permite afirmar que el estrés académico es un estado básicamente psicológico” (Barraza, 2006, s.p.)

2.2.6. Síntomas del Estrés Académico

Para tener una comprensión más completa de los síntomas del estrés. Suárez M. & Díaz S (2014) citado por Gutiérrez & Amador (2016, p. 26) consideran que:

Al considerar la susceptibilidad de una persona al estrés, es importante considerar varios factores, como situaciones sociales, económicas, familiares, culturales e institucionales. Estos factores, junto con el temperamento y el apoyo social de un individuo, pueden afectar significativamente su sensibilidad al estrés. Por tanto, el estrés académico, al igual que otras formas de estrés, presenta:

2.2.6.1. Manifestaciones físicas individuales

Entre ellos se incluyen pulso elevado, palpitations del corazón, tensión muscular en extremidades y transpiración, respiración laboriosa y rechinar de dientes, alteraciones del sueño, cansancio persistente, migrañas y problemas digestivos.

2.2.6.2. Las respuestas conductuales comunes

Incluyen empeoramiento del rendimiento, predisposición a disputar, aislamiento, desgana, consumo de alcohol, fumar, ausentismo, tendencia hacia los accidentes, gestos ansiosos, aumento o disminución del hambre como del sueño.

2.2.6.3. Respuestas psicológicas

Inquietud, tristeza, ansiedad, alteración, Hiperactividad, enojo, pérdida de autoestima, preocupación, problemas para tomar decisiones, pensamientos repetidos y comportamiento destructivo.

2.2.7. Repercusiones del Estrés Académico

Como refiere, Ng et al. (2016, pp. 533-535), el estrés académico tiene una serie de efectos en los alumnos:

2.2.7.1. Bajo rendimiento académico

De acuerdo con Khan, Alta y Kausar (2013), la presencia de estrés académico puede ejercer una influencia perjudicial en el rendimiento académico. Como un estrés académico bajo puede inspirar a los estudiantes a desarrollarse, el estrés académico excesivo tiene el impacto

opuesto. Cuando los alumnos no pueden gestionar su tiempo de forma eficaz, su rendimiento académico se ve afectado. Además, el fracaso dificulta el cumplimiento de los objetivos y deja a uno sintiéndose abatido.

La liberación excesiva de cortisol tendrá como resultado estrés académico (Khanekeshi, 2011). El cual afecta de manera negativa al proceso de aprendizaje, memoria lo cual conducirá a un rendimiento académico bajo.

2.2.7.2. Adicción al internet

En esta época donde se hace uso del Internet los estudiantes buscar información como también usarlo en su tiempo de ocio (juegos en línea). El uso de las laptops entre las edades de 15 - 24 años es de 99.8% en Hong Kong (Departamento de Censo y Estadísticas, 2016). [...] Se tiene bien cuenta que el estrés académico puede ser inicio de comportamientos problemáticos (adicciones), emociones negativas (Jun y Choi, 2015). El uso excesivo de internet puede conducir a un estilo de vida desequilibrado con problemas de alimentación y de sueño (Kim et al., 2010). [...]. Como resultado, el estrés académico conduce a la adicción a Internet de los alumnos, y el uso excesivo de Internet se ha relacionado con resultados negativos para la salud física y mental.

2.2.7.3. Tiempo de sueño insuficiente

El dormir es de interés paratodos debido a que el descanso tiende a restablecer las energías del cuerpo. Según la (National Sleep Foundation, 2019), las horas de sueño que se recomienda para adolescentes (14-17 años) se encuentra entre 8-10 horas. [...] También se puede mencionar que el estrés académico se encuentra relacionado con trastornos de sueño (Lemma et al.,2012; Waqas et al., 2015). Algunos alumnos afirman tener insomnio y somnolencia por la tarde. Como resultado, el estrés académico ha provocado un sueño inadecuado y una mala calidad del sueño.

2.2.7.4. Cambio en el comportamiento dietético

Es fundamental que los alumnos tomen suficientes nutrientes para apoyar su desarrollo y mantenimiento físico. Por ello, es preferible las dietas ricas en nutrientes. Sin embargo, los estudiantes que se encuentran bajo estrés académico tienen más probabilidades de elegir y comer dietas pobres en nutrientes. Los estudiantes tienen una mayor propensión a seleccionar y consumir comidas nutricionalmente deficientes, como comida rápida, refrigerios y bebidas, que son ricas en calorías y presentan un mayor riesgo de aumento de peso y obesidad. (Ahmed et al., 2014; Mistry & Puthussery, 2015). Se observa que no logran controlar sus patrones y se caracteriza por una menor ingesta de verduras y frutas. Un 50% de los estudiantes que se encuentran bajo estrés académico tienden a aumentar la ingesta de alimentos, y trae como resultado el total de calorías, esto por el aumento del apetito. Además, las personas que experimentan un estrés académico significativo muestran una notable propensión a consumir comidas azucaradas, además del consumo de comida rápida. (Kim Y. et al., 2013). Estos alumnos experimentan constantemente sensaciones negativas, mientras que las comidas dulces están relacionadas con niveles elevados de felicidad. (Kampov- Polevoy et al., 2006). No obstante, tienen mucha energía los alimentos dulces. Por otro lado, comer menos también es una consecuencia del estrés académico (Emond et al., 2016). Las investigaciones han revelado que los estudiantes experimentan una disminución en la ingesta de calorías y carbohidratos cuando enfrentan estrés académico. Esto se atribuye a su intensa dedicación para lograr la excelencia académica, lo que los lleva a priorizar su tiempo en estudiar y completar tareas. En consecuencia, los adolescentes que experimentan un elevado estrés académico presentan alteraciones en sus hábitos alimentarios y son más propensos a consumir alimentos peligrosos.

2.2.7.5. Problemas de salud mental

El estrés académico está relacionado con el inicio de problemas mentales, tales como la ansiedad, tensión y desesperanza (Kaur, 2012). [...] Por ello, se suele ver depresión acompañado de baja autoestima debido a las calificaciones bajas. Sienten presión y tienden a pensar que sus compañeros de salón se burlan (Adlaf et al., 2001). Por ende, el estrés académico tiende a generar dificultades en la salud mental a los alumnos.

2.2.7.6. Estrategias de afrontamiento del estrés académico

Lazarus y Folkman (1984) citado por Castagnetta, O. (s.f.), define el afrontamiento como el grupo de destrezas conductuales y cognitivas que la persona hace uso de para la administración de necesidades internas o externas las cuales se aprecian como excesivas para sus propios recursos. Asimismo, Castagnetta, menciona como afrontamiento la respuesta adaptativa de carácter individual que se da para la reducción del estrés esto cuando se tiene una situación difícil de manejar. El afrontamiento necesita no solo la resolución de problemas de manera práctica sino también la de gestionar emociones en situaciones estresantes.

En psicología se tiene tres grandes características de las estrategias de afrontamiento, de las cuales podemos mencionar:

La estrategia centrada en el problema, la cual se caracteriza en valorar y encontrar el significado del evento crítico; las cuales se utilizan en situaciones de estrés: son estrategias que se orientan hacia la tarea, con ello se puede resolver y/o corregir el problema.

Las estrategias centradas en las emociones, son aquellas que buscan la relajación, liberación, esto en situaciones estresantes incontrolables de peligro,

La estrategia basada en la evitación, es darse un tiempo (evadir) para ordenar los recursos psicosociales esto antes de poder afrontar una situación insostenible. Se tiende a distraer, evadir, de la situación estresante esto de acuerdo a la situación estas pueden ser

eficaces en unas y en otras no. Con ello, la flexibilidad en el uso de estrategias, descartar y emplear alguna de ellas esto en concordancia a la situación. Algunas estrategias de afrontamiento:

- Mantenerse activo para controlar el problema.
- Trate de no dramatizar demasiado la circunstancia.
- Relájese y examine el asunto desde varios ángulos.
- Creer en nosotros mismos y en nuestra capacidad.
- Aceptar nuestras limitaciones, Somos humanos, no máquinas.
- Cuando nos damos cuenta de que necesitamos ayuda, debemos pedirla a las personas más cercanas a nosotros

El Ministerio de Salud de El Salvador (2016) sugiere identificar tensiones.

- identificar tensiones.
- Identificar nuestros recursos de afrontamiento.
- Actuación y mantenimiento.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

a) Hipótesis general

Existe un nivel moderado de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. de aplicación Fortunato L. Herrera Cusco, Cusco - 2021.

b) Hipótesis específicas

a) Existen estresores académicos más recurrentes en los estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. Mx. de aplicación Fortunato L. Herrera Cusco-2021.

b) Existen síntomas físicos, psicológicos y comportamentales más recurrentes del estrés académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. de aplicación Fortunato L. Herrera Cusco-2021.

c) Existen estrategias para el afrontamiento que son las más utilizadas ante el estrés académico por los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. de aplicación Fortunato L. Herrera Cusco-2021.

d) Existen niveles de estrés académico que presentan los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. de aplicación Fortunato L. Herrera Cusco-2021.

3.2. Operacionalización de la variable

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Baremo para la intensidad
Estrés académico	El estrés académico es aquel que genera reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante los estímulos y eventos académicos.	<ul style="list-style-type: none"> • Estresores académicos • Síntomas de estrés académico 	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia con los compañeros del grupo • Sobrecarga de tareas y trabajos escolares • La personalidad y carácter del profesor • Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) • Problemas con el horario de clases • El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc.) • No comprender los temas desarrollados en el salón de clase • Participar en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) • Fechas límite para realizar el trabajo • Reacciones físicas <ul style="list-style-type: none"> ✓ Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas) ✓ Fatiga crónica (cansancio permanente) ✓ Dolores de cabeza o migrañas ✓ Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea ✓ Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. ✓ Somnolencia o mayor necesidad de dormir • Psicológicas <ul style="list-style-type: none"> ✓ Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) ✓ Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) 	<ul style="list-style-type: none"> • Leve o bajo (0 - 33) • Moderada o medio (34 - 66) • Moderado o alto (67 - 100)

-
- ✓ Ansiedad, angustia o desesperación
 - ✓ Problemas de concentración
 - ✓ Sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad
 - Comportamentales
 - ✓ Conflictos o tendencia a polemizar o discutir
 - ✓ Aislamiento de los demás
 - ✓ Desgano para realizar las labores escolares
 - ✓ Aumento o reducción del consumo de alimentos
 - Estrategias de afrontamiento
 - Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a los otros)
 - Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas
 - Concentrarse en resolver la situación que me preocupa
 - Elogios a sí mismo
 - La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)
 - Búsqueda de información sobre la situación que preocupa
 - Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación
 - Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)
-

CAPITULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Tipo, nivel y diseño de investigación

4.1.1. *Tipo de Investigación.*

De tipo básica pura descriptiva porque no presenta una relación de pruebas sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas. (Hernández, et. al, 2014).

4.1.2. *Enfoque de Investigación.*

Esta investigación adopta un método cuantitativo. Porque refleja un conjunto de operaciones que deben seguir un orden determinado en lugar de evitarlo. Tiene en cuenta diez pasos que nos ayudarán a llevar a cabo nuestra investigación. En el enfoque cuantitativo se utiliza la recolección de datos para probar la hipótesis con el análisis estadístico (Hernández, 2016).

Asimismo, está basado en el paradigma positivista, centrado en el método científico, enfatiza que la realidad es externa y objetiva, independiente del observador. Se sustenta en la recolección de datos empíricos esto por medio de la observación. El objetivo es desarrollar teorías con un alto nivel de universalidad, es decir, leyes generales que puedan aplicarse en diferentes contextos y situaciones (Montero & Pantevis, 2020).

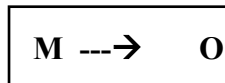
4.1.3. *Nivel de Investigación.*

Descriptivo lineal, según su finalidad, Arias, F. G. (1999, p. 31), citado por Bellido Vaca, F. & Bellido Lazo, V. (2019) donde sostiene que también se le llama investigación a nivel práctico. Es en este punto que el investigador desea abordar temas precisos y particulares para demostrar su utilidad o potencial para cambiar la realidad. Intenta la

aplicación rápida de nueva información o técnicas a un problema específico.

4.1.4. Diseño de Investigación

La investigación en mención es de diseño descriptiva simple, porque la muestra representa con quien o en quien se realiza el estudio. Donde la información relevante es de interés recogida de la muestra. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).



M= muestra que representa con quien o en quien se realiza el estudio

O= información relevante de interés recogida de la muestra

4.2. Población y Unidad de Análisis

a) Población de estudio

Se encuentra conformada por una población de 73 estudiantes del 5to grado de secundaria de secundaria de la I.E. Fortunato L. Herrera. Del año escolar 2021.

b) Tamaño de muestra y técnica de selección de muestra

Para los objetivos de este estudio, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia para seleccionar alumnos de quinto grado de la población general. de la I.E., conformada por 60 estudiantes que asisten con regularidad entre varones y mujeres, entre edades que oscilan desde 16 -17 años.

Tabla 2*Estudiantes de 5to de secundaria*

Grado	N	%
Quinto A	24	33%
Quinto B	23	32%
Quinto C	26	36%
Total	73	100%
<u>Asisten con regularidad</u>		
Nuevo		
Total	60	100%

Fuente: Elaboración en propia en relación a nóminas de matrícula y registro de asistencia.

Tabla 3*Estudiantes del 5to grado de secundaria por sexo*

Sexo	N	%
Hombre	41	68.3%
Mujer	19	31.7%
Total	60	100.0%

Nota. Fuente: Elaboración en propia en relación a nóminas de matrícula y registro

de asistencia.

4.3. Técnicas de recolección de información

4.3.1. Técnica

Prueba Psicológica. Evaluar la gravedad y cantidad del estrés académico.

4.3.2. Instrumento

Para establecer el perfil del estrés académico entre los participantes se utilizo el inventario (SISCO)

FICHA TECNICA

Nombre completo: Inventario para el estrés académico (SISCO)

Autor: Arturo Barraza Macías (2007)

Administración: Individual y colectiva

Ámbito de aplicación: Alumnos entre 13-20 años. Duración: Entre 10 a 15 minutos

aproximadamente, no se considera un tiempo límite.

Objetivo: Evalúa el área somática, cognitiva y afectiva.

El inventario nos permite obtener la siguiente información:

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).

Dimensiones, son los componentes del estrés académico: Frecuencia que de acuerdo a las demandas del entorno tienden a valorarse 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).

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 en la cual se presentan los síntomas que explora el inventario (índice simple obtenido de la media en el ítem/estresor respectivo).

Frecuencia con la cual se hace uso de estrategias de afrontamiento escala que presenta los síntomas (índice simple obtenido de la media en el ítem/estresor respectivo).

Tipo de respuesta: El modo de respuesta se da mediante cuatro valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre) a continuación, describimos el nivel de confiabilidad y validez del Inventario para el estrés académico (SISCO):

Confiabilidad y validez Para evaluar la validez del instrumento, se recopiló evidencia a partir de la estructura interna del cuestionario mediante tres procedimientos: análisis de consistencia interna, análisis factorial y análisis de grupos controlados.

Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO de estrés académico (Barraza, 2007). Estos resultados, que se centran en la relación entre los ítems y la puntuación total del inventario, permiten confirmar que todos los ítems forman parte del constructo descrito en el modelo conceptual, 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.

4.4. Técnicas de análisis e interpretación de información

Las técnicas utilizadas para el análisis de la información se efectuarán utilizando la hoja de cálculo Excel 2019 en el cual se vaciará la información para los procesos preliminares y luego el IBM SPSS versión 25 que es la que consideramos más estable por el sistema operativo con el que contamos.

CAPÍTULO V

RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

5.1. Presentación, análisis e interpretación de los resultados

La información que se muestra y que se obtuvo luego de la aplicación del Inventario para el estrés académico (SISCO), el modo de aplicación fue a través de la plataforma Google Forms y el procesamiento a través de Excel 2019 y IBM-SPSS Statistics v25.

En cuanto investigación, podemos confirmar que los datos adquiridos para este estudio son reales y que las identidades de los alumnos evaluados se mantienen en reserva, esto desde un aspecto ético.

Los resultados de la investigación se presentan a continuación en forma de tablas y figuras, los cuales nos permiten detallar los y analizar de acuerdo con los objetivos del estudio.

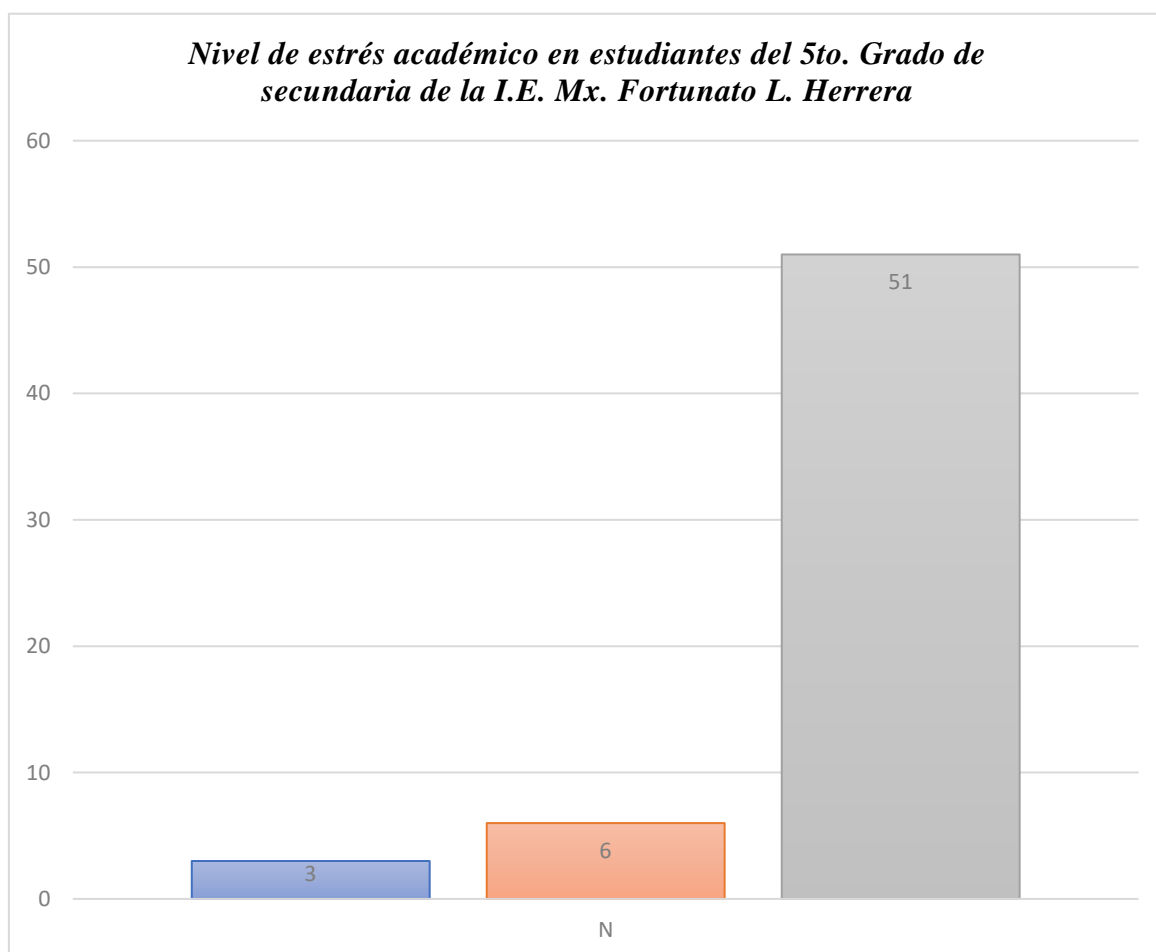
Tabla 4

Nivel de estrés de los estudiantes

Nivel de estrés académico en estudiantes del 5to. Grado de secundaria de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera		
	N	%
Leve	3	5.0%
Moderado	6	10.0%
Severo	51	85.0%
Total	60	100%

Figura 2

Nivel de estrés académico en estudiantes del 5to. Grado de Secundaria de la IE Fortunato L. Herrera

***Análisis e interpretación:***

De acuerdo con los resultados obtenidos se puede apreciar en la tabla 4 y figura 2, el 85% con una frecuencia de 51 estudiantes evaluados se encuentran dentro del nivel severo de estrés académico, mientras que el 10% con una cantidad 6 estudiantes se encuentra en un nivel moderado de estrés académico y el 5% el cual es representado por 3 estudiantes presentan un nivel leve de estrés académico.

De lo visto anteriormente, podemos deducir que la presencia de un nivel severo de estrés académico es resultado de la situación sanitaria actual de la COVID-19, la cual llevo de una modalidad presencial a otra que es la remota donde los alumnos no se encuentran habituados y se ven sometidos a una mayor demanda de estresores (coordinar trabajos

grupales, conectividad a internet, presentación de tareas, preocupación por contagio de la enfermedad de algún familiar, crisis económica, etc.).

Finalmente, dentro esta circunstancia desafiante en términos de autonomía de los estudiantes en su proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que genera una mayor tensión a medida que avanza el presente curso académico. Otro factor importante que contribuye a esta tensión es la etapa de desarrollo en la que experimentan cambios físicos y psicológicos, así como el aprendizaje de habilidades para manejar el estrés.

Por consiguiente, el nivel de estrés académico que se presenta en los estudiantes evaluados es severo, sin dejar de considerar que este nivel se tiene un alto porcentaje de la muestra.

Tabla 5

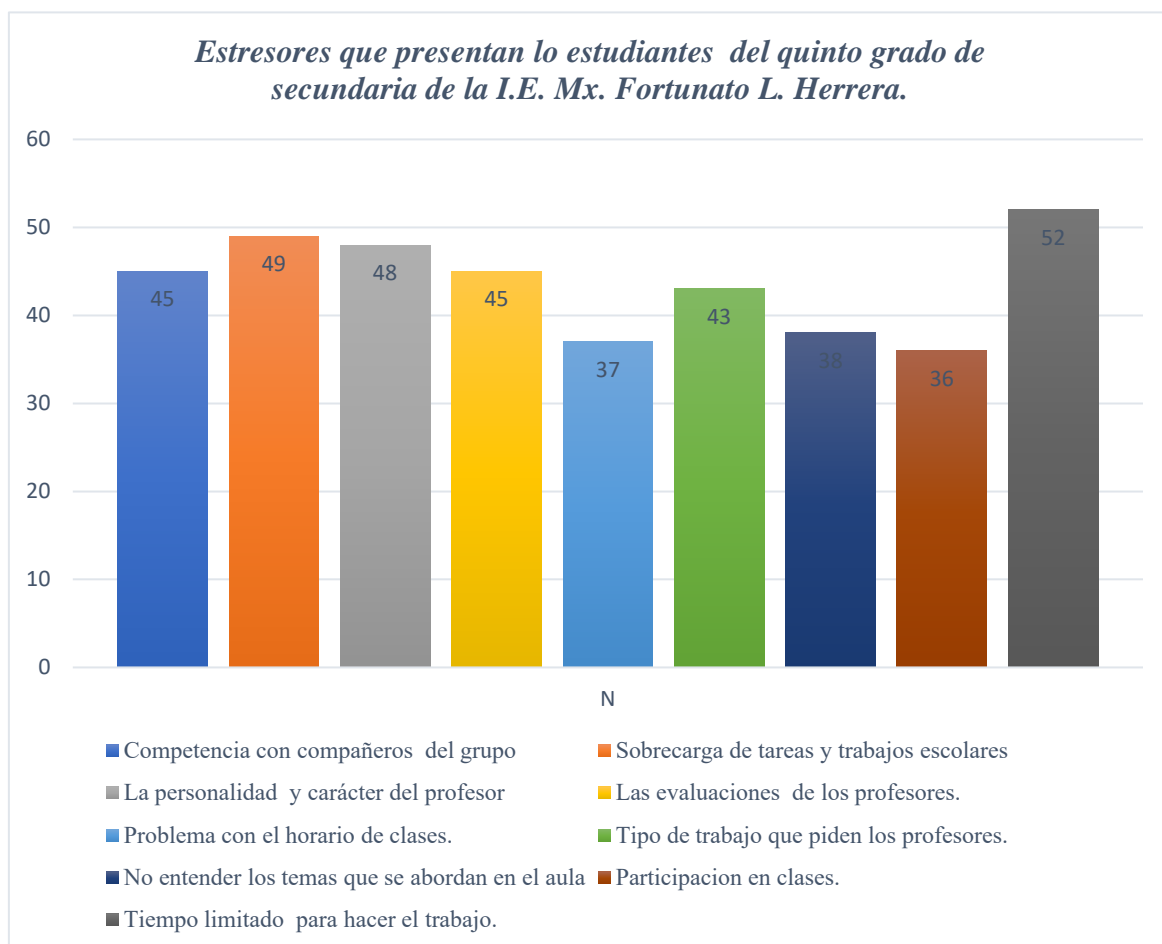
Estresores que presentan los estudiantes

***Estresores que presentan lo estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx.
Fortunato L. Herrera.***

Estresores	N	%
Competencia con compañeros del grupo	45	75.0%
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	49	81.7%
La personalidad y carácter del profesor	48	80.0%
Las evaluaciones de los profesores.	45	75.0%
Problema con el horario de clases.	37	61.7%
Tipo de trabajo que piden los profesores.	43	71.7%
No entender los temas que se abordan en el aula	38	63.3%
Participación en clases.	36	60.0%
Tiempo limitado para hacer el trabajo.	52	86.7%

Figura 3

Estresores que presentan los estudiantes del 5to. Grado de Secundaria de la IE Fortunato L. Herrera



Análisis e interpretación:

Si apreciamos la tabla 5 y figura 3, podemos observar los resultados de acuerdo a las dimensiones de estrés en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Fortunato L. Herrera, los cuales son: “Competencia con los compañeros del grupo” el cual representa el 75% (45), “Sobrecarga de tareas y trabajos escolares” se encuentra representado por un 81.7% (49), “La personalidad y carácter del profesor” con un 80% (48), “Las evaluaciones de los profesores” (ensayos, exámenes, trabajos de investigación, etc.) el cual está representado por un 75% (45), “Problemas con el horario de clases” con un 61.7% (37), “El tipo de trabajo que piden los profesores” (fichas de trabajo , búsqueda de información, ensayos, mapas conceptuales, etc.) representa el 71.7% (43), “No entender

los temas que se abordan en la clase” con un 63.3% (38), “Participación en clase” (exposición y la respuesta de preguntas) con un 60% (36), y “Tiempo limitado para hacer el trabajo” representado con un 86.7% (52).

De esta manera, los estudiantes, en este contexto de educación virtual, enfrentan una serie de exigencias las cuales son consideradas como estresores o estímulos internos o externos, los cuales son excesivos, debiendo enfrentarlos con los recursos disponibles que poseen; lo cual menoscaba su rendimiento académico y su estado de salud física y mental.

Los resultados obtenidos tienen cierta similitud con los realizados por Alvis, R. et al (2018), Teque, M. S. et al (2020) y Luna, J. L. (2019) donde concluye que la sobrecarga académica fue el principal estresor. Por ello, se puede decir que los estresores más frecuentes son la Sobrecarga de tareas como los trabajos escolares con un 81.7% con 49 estudiantes, y Tiempo limitado para hacer el trabajo con un 86.7% con una frecuencia de 52 estudiantes. Por otro lado, el estresor menos frecuente es la competencia, participación en clases con un 60% y una frecuencia de 36 estudiantes. Además, todos los estresores superan la media de la muestra en cuanto a su recurrencia.

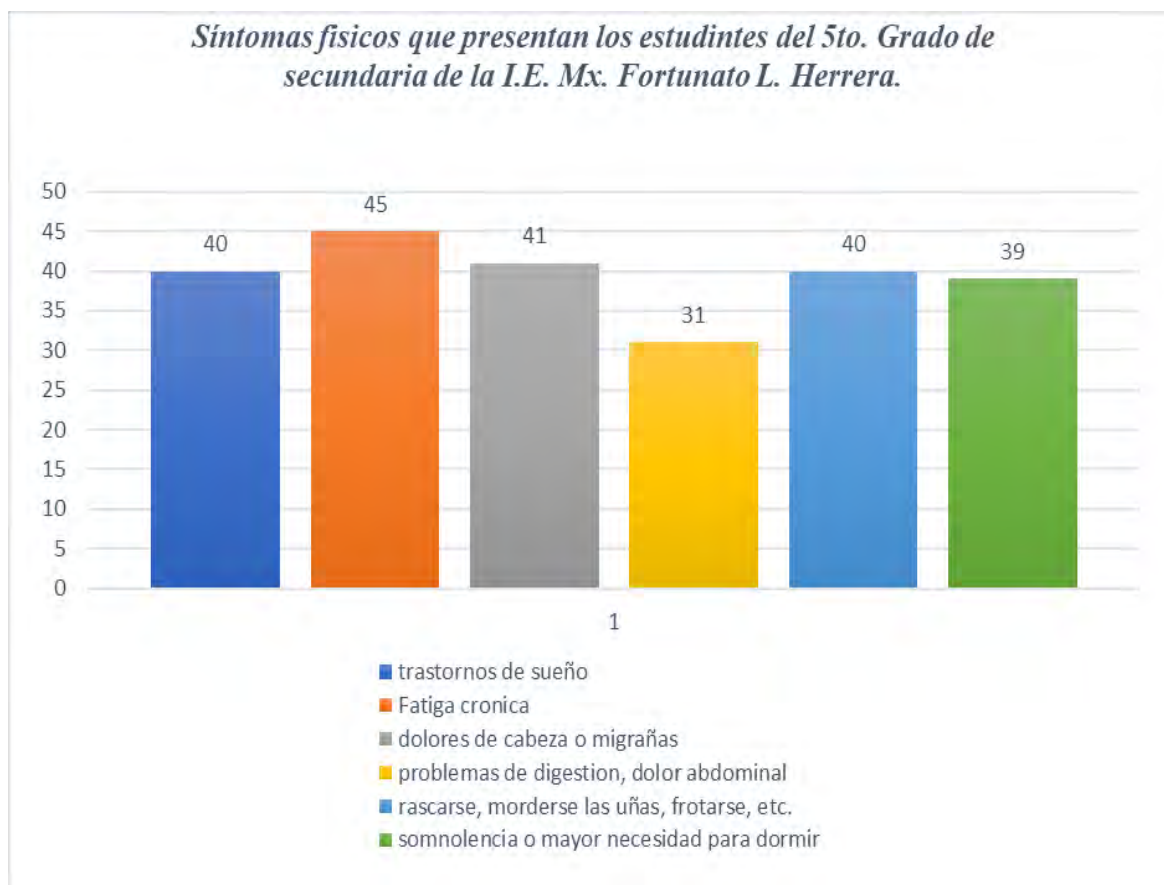
Tabla 6

Síntomas físicos que presentan los estudiantes

<i>Síntomas físicos que presentan los estudiantes del 5to. Grado de secundaria de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera.</i>		
ESTRESORES	N	%
Trastornos de sueño	40	66.7%
Fatiga crónica	45	75.0%
Dolores de cabeza o migrañas	41	68.3%
Problemas de digestión, dolor abdominal	31	51.7%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	40	66.7%
Somnolencia o mayor necesidad para dormir	39	65.0%

Figura 4

Síntomas físicos que presentan los estudiantes de 5to Grado de Secundaria de la IE Fortunato L. Herrera

***Análisis e interpretación:***

Como se puede apreciar en la tabla 6 y figura 4, la subdimensión de síntomas físicos en alumnos del quinto grado de secundaria de la I.E. Fortunato L. Herrera, los cuales son: “Trastornos de sueño” (pesadilla o insomnio) que llega a un 66.7% que equivale a 40 estudiantes, “fatiga crónica” (cansancio permanente) con un 75% que tiene 45 estudiantes, “dolores de cabeza o migrañas” con un 68.3% y se encuentra representado por 41 estudiantes, “Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea” que representa el 51.7% que son 31 estudiantes, “el rascarse, morderse las uñas, frotarse” con un 66.7% que comprende 40 estudiantes y “Somnolencia” que representa un 65% que equivale a 39 estudiantes.

Las presiones o estresores antes mencionadas llevan a los estudiantes a experimentar una de desequilibrio sistémico, que se presenta de diversas maneras, incluidos síntomas físicos, psicológicos y conductuales. Estos signos corporales aparentes indican la prevalencia del estrés en los alumnos. No obstante, el escenario de los cursos virtuales no permite al instructor observarlos; por tanto, se anima a los padres a prestar mayor atención porque están más cerca de los alumnos.

Siguiendo esa línea, tanto los padres y docentes deben estar en coordinación teniendo en cuenta la salud y bienestar de los estudiantes y su desempeño académico. En consecuencia, los síntomas físicos que son más frecuentes en los educandos son la “Fatiga crónica” con un 75% y representa 45 estudiantes, “Dolores de cabeza” con un 68.3% que representan 41 estudiantes; mientras que los síntomas menos habituales son los problemas de digestión con 51.7% que representa a 31 estudiantes. De igual modo, la mayor parte de los síntomas superan la media muestral lo cual debe tomarse en cuenta con mucha atención.

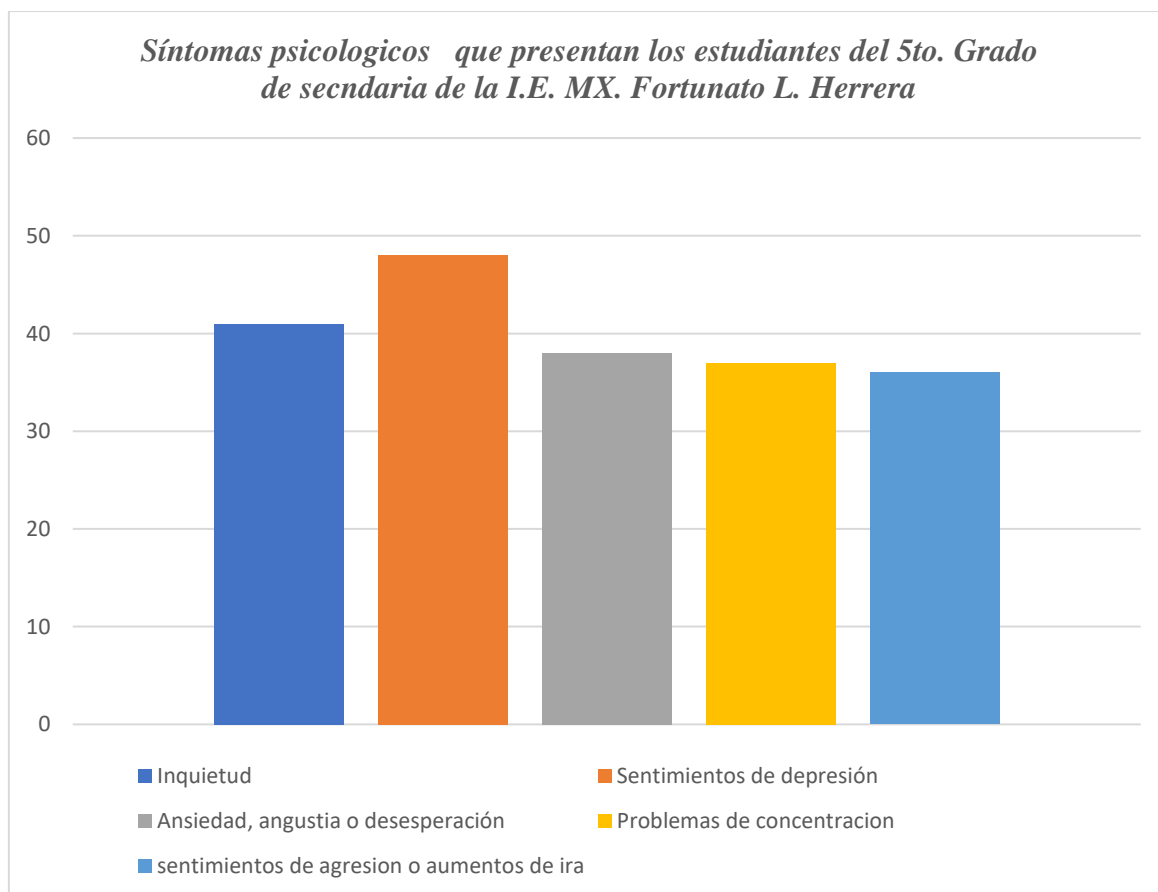
Tabla 7

Síntomas psicológicos que presentan los estudiantes de 5to. Grado de secundaria de la IE Fortunato L. Herrera

<i>Síntomas psicológicos que presentan los estudiantes del 5to. Grado de secundaria de la I.E. MX. Fortunato L. Herrera</i>		
Síntomas psicológicos	N	%
Inquietud	41	68.3%
Sentimientos de depresión	48	80.0%
Ansiedad, angustia o desesperación	38	63.3%
Problemas de concentración	37	61.7%
sentimientos de agresión o aumentos de ira	36	60.0%

Figura 5

Síntomas psicológicos que presentan los estudiantes del 5to. Grado de Secundaria de la IE Fortunato L. Herrera



Análisis e interpretación

Podemos deducir de la tabla 7 y figura 5 encontramos y observamos los datos obtenidos en las subdimensión de síntomas psicológicos en los estudiantes que se encuentran cursando el quinto grado de secundaria de la I.E. Fortunato L. Herrera los cuales son: “Inquietud” (incapacidad de estar en tranquilidad) que representa un 68.3% con 41 alumnos, “Sentimientos de depresión y tristeza” (inutilidad) con un 80.0% que comprende 77 alumnos, “Ansiedad, angustia o desesperación” que se encuentra representado por un 69.1% con 48 estudiantes, “Problemas de concentración” con la cantidad de 61.7% con 37 estudiantes y por ultimo los “Sentimientos de agresión o aumentos de irritabilidad” con un 60% que tiene la cantidad de 36 estudiantes. Los síntomas psicológicos mencionados

anteriormente tienen relación con lo emocional, debido a que esta aparece a modo de respuesta al estrés la cual tiende a contrarrestar el desequilibrio generado por algún agente estresor que altera su normal funcionamiento; dichas emociones se suelen comprender como negativas: miedo, ansiedad, ira, depresión, etc. frente a las emociones positivas que no se dan en el estrés. Así mismo, la presencia de Sentimientos depresivos están relacionadas a que los alumnos se encuentran afectados debido a no estar en contacto con sus amigos y compañeros o familiares esto debido al miedo de contagio, o el miedo de tener un familiar en riesgo de contagio.

En relación con todo lo puesto de manifiesto, es de interés tanto para padres y docentes no pasen por alto los síntomas que se mencionan en la tabla 6, debido a que se puede generar un estrés severo; de esta manera se velará por la salud mental de los estudiantes debido a que es necesario una salud óptima para estudiar. Entonces, los síntomas psicológicos con un alto porcentaje son: Sentimientos de depresivos que tiene un 80% que representa a 48 estudiantes, e inquietud que tiene un 68.3% cuya frecuencia es de 41 estudiantes; y la menos frecuente es Sentimientos de agresión con un 60% que representa a 36 estudiantes. Del cual se percibe que la mayoría de los síntomas superan la media de la muestra en su recurrencia.

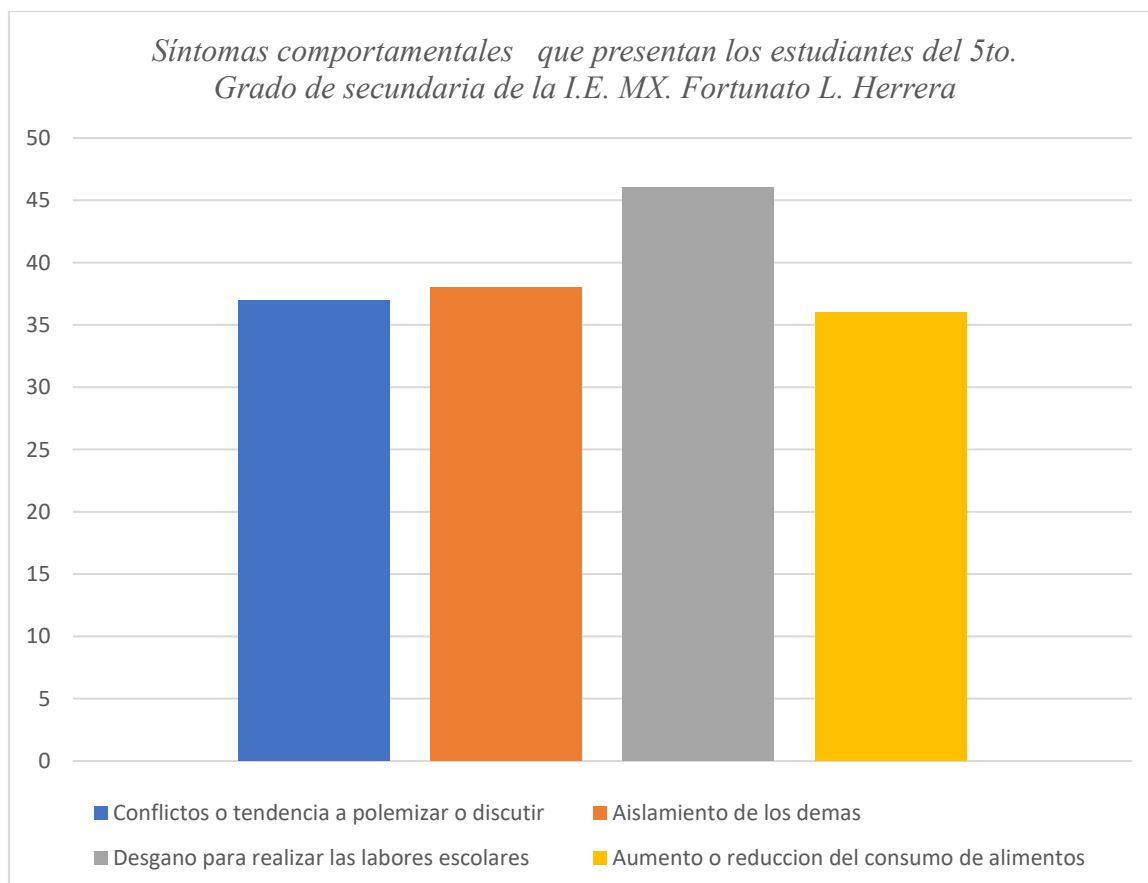
Tabla 8

Síntomas comportamentales que presentan los estudiantes de 5to. Grado de Secundaria de la IE Mx. Fortunato L. Herrera

<i>Síntomas comportamentales que presentan los estudiantes del 5to. Grado de secundaria de la I.E. MX. Fortunato L. Herrera</i>		
Síntomas comportamentales	N	%
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	37	61.7
Aislamiento de los demás	38	63.3
Desgano para realizar las labores escolares	46	76.7
Aumento o reducción del consumo de alimentos	36	60

Figura 6

Síntomas comportamentales que presentan los Estudiantes del 5to Grado de Secundaria de la IE Fortunato L. Herrera



Análisis e interpretación:

Si tenemos en cuenta la tabla 8 y la figura 6, se puede apreciar la subdimensión de síntomas comportamentales en los alumnos que se encuentran en el quinto grado de secundaria de la I.E. Fortunato L. Herrera los cuales son: “Conflictos o tendencia a polemizar o discutir” que tiene 61.7% esto con 37 estudiantes, “Aislamiento de los demás” que representa un 63.3% que tiene la cantidad de 38 estudiantes, “desgano para realizar las labores escolares” que representa un 76.7% que se encuentra representado por 46 estudiantes y por último el “Aumento o reducción del consumo de alimentos” con un 60% esto con 36 estudiantes.

En tal sentido los alumnos se encuentran cansados debido a los siguientes factores

que producen estrés como el tiempo límite que dan para la presentación de tareas, sobrecarga de tareas, los horarios de clases o la no comprensión de lo que se está tratando en clase ya que en este momento se encuentra trabajando desde una plataforma (aprendo en casa) donde no se permite una mayor interacción. La nueva situación el confinamiento, es donde se evidencia el aislamiento en mayor medida. De igual forma, no desatender estas conductas sobre todo de aquellas personas que están al lado de los estudiantes lo cual ayudara a brindarle apoyo.

Debido a ello, podemos ver los síntomas más frecuentes en los alumnos evaluados en la presente investigación es, “el desgano para realizar las labores escolares” con un 76.7% que tiene 46 estudiantes; mientras que la menos recurrente “aumento o reducción del consumo de alimentos” que tiene un 60% con 36 estudiantes. En este sentido, los cuatro síntomas superan la media de la muestra los cuales deben de llamar seriamente nuestra atención.

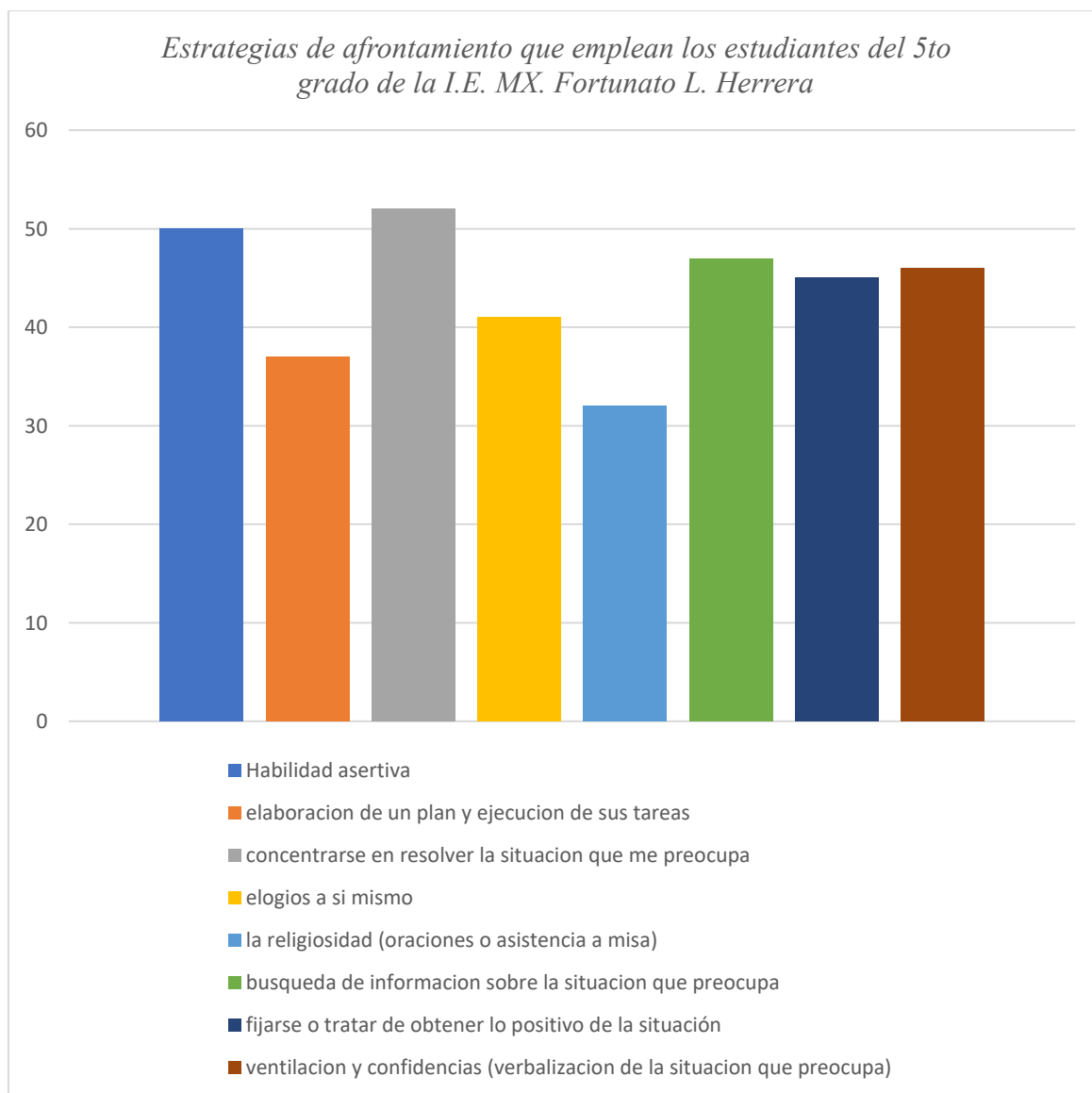
Tabla 9

Estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes del 5to. Grado de Secundaria de la IE Fortunato L. Herrera

Estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes del 5to grado de la I.E. MX. Fortunato L. Herrera		
Estrategias de afrontamiento	N	%
Habilidad asertiva	50	83.3%
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	37	61.7%
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	52	86.7%
Elogios a si mismo	41	68.3%
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	32	53.3%
Búsqueda de información sobre la situación que preocupa	47	78.3%
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación	45	75.0%
Ventilación y confidencias	46	76.7%

Figura 7

Estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de 5to. Grado de Secundaria de la IE Fortunato L. Herrera



Análisis e interpretación

Los resultados que podemos apreciar en la tabla 9 y figura 6, es la dimensión de estrategias de afrontamiento en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Fortunato L. Herrera, los cuales tenemos: “Habilidad asertiva” (dar nuestras opiniones, preferencias y sentimientos teniendo en cuenta a de los demás) con 83.3% que representa (50), “Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas” que tiene un 61.7% que representa

(37), “Concentrarse en resolver la situación que me preocupa” que obtiene un 86.7% el cual representa (52), “Elogios a sí mismo” con 68.3% (41), “La religiosidad”(asistencia a misa u oraciones) que tiene un 53.3% (32), “Búsqueda de información sobre la situación que preocupa” que obtiene un 78.3% (47), “tratar de obtener lo positivo de la situación” que tiene un 75% (45) y por último la “ventilación y confidencias” (contando las circunstancias que nos preocupan) que representa el 76.7% (46).

Como resultado, a pesar de encontrarse en una situación estresante o desfavorable, los estudiantes demuestran su interés enfocándose en la resolución de esa circunstancia, posiblemente con el propósito de buscar su bienestar utilizando las diversas herramientas que han obtenido en la escuela o en la familia. Asu vez, el organismo tratara de imponerse a la situación esto como un mecanismo de subsistencia. Entendiendo el afrontamiento como una respuesta adaptativa frente a ciertas circunstancias. Si tomamos en cuenta la investigación que hace Alvis, R. L. et al (2018) donde señala que la estrategia más empleada es “La actividad religiosa”, pero de acuerdo al estudio podemos mencionar que es la que menos se utiliza por los alumnos. De igual manera, Teque, M. S. et al (2020) en el estudio que realiza menciona como las estrategias más empleadas son : “El extraer lo positivo” y “concentrarse en la solución”; por ello podemos mencionar que ambas estrategias son las más usadas esto de acuerdo al estudio realizado

En este marco, podemos mencionar que las estrategias de afrontamiento que se emplean más por parte de los alumnos son “Concentrarse en resolver la situación” que se encuentra representado por 86.4% y tiene 95 estudiantes, y “La habilidad asertiva” que representa el 83.3% con 50 estudiantes. Podemos deducir también que en su mayoría las estrategias de afrontamiento superan la media de la muestra, lo cual nos permite tener una imagen completa de las estrategias de afrontamiento.

CAPITULO VI

DISCUSIÓN CONCLUSIONES SUGERENCIAS BIBLIOGRAFÍA

Por consiguiente, con los resultados obtenidos en la investigación se puede llegar a las siguientes conclusiones:

PRIMERA. - El grado de estrés académico que presentan los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Fortunato L. Herrera se encuentra en el nivel de severo con 50%

SEGUNDA. - Los estresores académicos que son más recurrentes en los alumnos de quinto grado de secundaria de la I.E. Fortunato L. Herrera son: “La sobrecarga de tareas” que tiene un 88.2% y “El Tiempo limitado” que presenta un 86.4%.

TERCERA. - Los síntomas del estrés académico que son más frecuentes en alumnos de quinto grado de secundaria de la I.E. Fortunato L. Herrera, se encuentran en la subdimensión de síntomas físicos es “fatiga crónica” que representa el 65.5%, en la subdimensión de síntomas psicológicos es “Los sentimientos de depresión” que tiene 70% y en la subdimensión de síntomas comportamentales es “El desgano para realizar las labores escolares” que tiene 62.7%.

CUARTA. – Podemos llegar a la conclusión que las estrategias de afrontamiento más usadas por parte de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Fortunato L. Herrera, son: “Concentrarse en resolver la situación “ que registra un 86.4% y “la habilidad asertiva” que tiene un 77.3%.

QUINTA. – La tendencia del hacia el estrés académico esto de acuerdo al sexo, en los estudiantes que se encuentran cursando el quinto grado de educación secundaria en la I.E. Fortunato L. Herrera, se tiene de la siguiente forma: en mujeres, se alcanza un nivel severo que significa el 56.9% en varones se registra el nivel moderado con un 63.2%.

RECOMENDACIONES

En relación con los resultados obtenidos y nuestras conclusiones podemos señalar las siguientes recomendaciones:

PRIMERA. – Se hace un llamado a las autoridades de la I.E. juntamente con toda la plana docente se realice un análisis del problema para luego dar las medidas que puedan atenuar las repercusiones del estrés académico.

SEGUNDA. – Es necesaria la creación e implementación de programas de intervención en IE para reducir el estrés académico en los alumnos. Además, en el cambio de curso tomarse unos minutos para practicar métodos relajantes.

TERCERA. – Enseñar a los profesores cómo impartir sus lecciones teniendo en cuenta los altos niveles de estrés de los estudiantes.

CUARTA. – Realizar seminarios que estén relacionados con estrés académico en alumnos, esto desde el área de Tutoría para así rebajar el grado de estrés que puedan estar experimentando.

QUINTA. – Crear un plan mancomunado ente nuestra universidad y la escuela profesional de Psicología para que se pueda impartir talleres sobre temas relacionados con el estrés académico, los cuales puedan ser impartidos por estudiantes de los últimos ciclos.

BIBLIOGRAFÍA

- Al., P. E. (1996). *Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios: Fase 2*.
- Alvis, R., Barrios, A., & Castillo, I. (2018). *Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia*.
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). *Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Buelga, S., & Musitu, G. (2009). *Orientaciones clínico-comunitarias*. En G. Musitu, S. Buelga, A. Vera, E. Ávila, & C. Arango, *Psicología Social Comunitaria*. México D.F.: Editorial Trillas.
- Campos Ora, M. (2021, Mayo 31). *El estrés académico*. Recuperado de <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>
- Cazau, P. (2000). *Vocabulario de Psicología – Redpsicología*. Recuperado de <https://glosarios.servidor-alicante.com>
- Chiluisa Flores, E. (2022). *Dependencia a los videojuegos y su relación con el estrés académico en adolescentes*. Ecuador.
- Espinoza, L. M. (2004). *Psicología comunitaria de la Salud*. En G. Musitu Ochoa, J. Herrero Olaizola, L. M. Cantera Espinoza, & M. Montenegro Martínez, *Introducción a la Psicología Comunitaria* (pág. 195). Barcelona: Editorial UOC.
- García Rubio, M. (2022, Junio 28). *El estrés académico se ceba sobre todo en los estudiantes ‘de sobresaliente’*. Recuperado de <https://theconversation.com/el-estres-academico-se-ceba-sobre-todo-en-los-estudiantes-de-sobresaliente-184767>
- Gonzales, & Granadillo. (2004). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de medicina de la universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018*. México: Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018.

- Gutiérrez, A. M., & Amador, M. E. (2016). *Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. Quipukamayoc Revista de la Facultad de Ciencias Contables*, 24(45 A), 23-28.
<https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción*. Descleé de Brouwer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). *College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. American Journal of Health Studies*, 16, 41-51.
- Montero, L., & Pantevis, M. (2020). *Prácticas pedagógicas: Una mirada interdisciplinar de la investigación educativa*.
- Paas, F., Renkl, A., & Sweller, J. (2003). *Cognitive load theory and instructional design: Recent developments. Educational Psychologist*, 38(1), 1-4.
https://doi.org/10.1207/S15326985EP3801_1.
- Rivero, F. (2019). *Nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista*. Lima: Universidad San Juan Bautista.
- Sweller, J., Ayres, P., & Kalyuga, S. (2011). *Cognitive Load Theory*. Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-1-4419-8126-4>.
- Teque, M., Galvez, N., & Salazar, D. (2020). *Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana*. Lima: Universidad Peruana.
- Umar, U. (2019). *Impact of Academic Stress and Coping Strategies among Senior Secondary School Students in Kaduna State, Nigeria. International Journal of Innovative Social & Science Education*, 40-44.
- Umar. (2019, octubre 28). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>

ANEXO

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E MIX DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA CUSCO – 2021.

Problema General	ObjetivoGeneral	Hipótesis General	Variables	Metodología
¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. de aplicación Fortunato L. Herrera Cusco-2021?	Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera Cusco-2021.	Existe un nivel moderado de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera Cusco - 2021.	Estrés Académico	TIPO DE INVESTIGACIÓN Básica o fundamental.
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Especificas		DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Transversal, no experimental y correlacional.
a) ¿Cuáles son los estresores académicos más recurrentes en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera Cusco-2021? b) ¿Cuáles son los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales más recurrentes del estrés académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera Cusco-2021? c) ¿Cuáles de las estrategias de afrontamiento son las más utilizadas ante el estrés académico por los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera Cusco-2021?	a) Identificar los estresores académicos más recurrentes en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera Cusco-2021. b) Identificar los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales más recurrentes del estrés académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera Cusco-2021. c) Identificar qué estrategias de afrontamiento son las más utilizadas ante el estrés académico por los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera Cusco-2021. d) Identificar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes	a) Existen estresores académicos más recurrentes en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera Cusco-2021. b) Existen síntomas físicos, psicológicos y comportamentales más recurrentes del estrés académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera Cusco-2021. c) Existen estrategias para el afrontamiento que son las más utilizadas ante el estrés académico por los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera Cusco-2021.		POBLACIÓN: 73 estudiantes del quinto grado del Nivel de Educación Secundaria de la Institución Educativa de Aplicación Fortunato L. Herrera del Cusco. MUESTRA: Es un total de 60 estudiantes. MUESTREO: Probabilístico sistemático con afijación proporcional

<p>d) ¿Qué nivel de estrés académico presentan los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera Cusco-2021 según el sexo?</p>	<p>del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera Cusco-2021 según el sexo.</p>	<p>d) Existen niveles de estrés académico que presentan los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. Fortunato L. Herrera Cusco-2021 según el sexo.</p>		<p>por cada grado.</p>
---	---	--	--	------------------------



"Año del bicentenario del Perú: 200 años de independencia"

CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

EL SUB DIRECTOR DE LA I.E. MX. DE APLICACIÓN "FORTUNATO L. HERRERA" DEL DISTRITO DE CUSCO, PROVINCIA DEL CUSCO Y DEPARTAMENTO DEL CUSCO; QUIEN SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

Que, los Bachilleres OCAMPO MARIN, EVELYN KATIA y OCAMPO MARIN, JHOSH CRISTIAN egresados de la escuela profesional de Educación, de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, han aplicado su Proyecto de Investigación titulada "ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. Mx. DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA CUSCO-2021", durante el tercer trimestre, a partir del 15 de noviembre al 25 de noviembre del 2021.

Se expide la presente constancia a solicitud del interesado, para los fines que viera por conveniente.

Cusco, 29 de noviembre del 2021


UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
I.E. Mx. FORTUNATO L. HERRERA
Marco Antonio Villalobos Uñache
MARC ANTONIO VILLALOBOS UÑACHE
SUB DIRECTOR DE SECUNDARIA I.E.

INSTRUMENTO DE RECOJO DE DATOS

INVENTARIO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)

Dr. Arturo Barraza Macías

Sexo: Mujer () Hombre ()

Edad:

Grado y Sección:

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momento de preocupación o nerviosismo?

- Sí
 No

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

1	2	3	4	5

DIMENSIÓN ESTRESORES

3. En el siguiente cuadro señale con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					

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

DIMENSIÓN SINTOMAS (REACCIONES)

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

SUBDIMENSIÓN: REACCIONES FÍSICAS					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

SUBDIMENSIÓN: REACCIONES PSICOLÓGICAS					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					

Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad					
SUBDIMENSIÓN: REACCIONES COMPORTAMENTALES					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
(Especifique)					

DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

5. Señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentas lasituación que te causaba la preocupación o el nerviosismo:

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

Fichas de Validación de Juicio de Expertos

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

• **TITULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:**

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. Mx. DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA CUSCO – 2021

• **INSTRUMENTO:** Inventario para el estrés académico (SISCO)

• **INVESTIGADORES:**

OCAMPO MARIN, Evelyn Katia
OCAMPO MARIN, Josh Cristian

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20%	REGULAR 21 - 40%	BUENO 41- 60%	MUY BUENO 61 -80%	EXCELENTE 81 -100%
FORMATO	1. REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				80%	
	2. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado					86%
	3. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conducta observable.				80%	
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado el avance de la ciencia y la tecnología.				70%	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.					85%
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					90%
ESTRUCTURA	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación				70%	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				75%	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems.					85%
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.					90%

Promedio 81.1%

LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

PROCEDE SU APLICACIÓN

DEBE CORREGIRSE



Colegio de Psicólogos del Perú

Mgt. Mario F. Landio Apaza

PSICÓLOGO CLÍNICO - EDUCATIVO

C.P.S. 43914

MG. O DR. _____
DNI: 46029491
TELÉFONO: 977272610

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

II. DATOS GENERALES

- **TITULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:**
ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. Mx. DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA CUSCO – 2021
- **INSTRUMENTO:** Inventario para el estrés académico (SISCO)
- **INVESTIGADORES:**
OCAMPO MARIN, Evelyn Katia
OCAMPO MARIN, Jhosh Cristian

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20%	REGULAR 21 - 40%	BUENO 41- 60%	MUY BUENO 61 -80%	EXCELENTE 81 -100%
FORMATO	1. REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.					85%
	2. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado				75%	
	3. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conducta observable.				75%	
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado el avance de la ciencia y la tecnología.				80%	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				65%	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					81%
ESTRUCTURA	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación					85%
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					85%
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems.				75%	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.					85%

Promedio 79.1%

LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

PROCEDE SU APLICACIÓN

DEBE CORREGIRSE



MG. O DR:
 DNI: 70413366
 TELEFONO: 974443322