

Universidad Católica de Santa María
Facultad de Enfermería
Escuela Profesional de Enfermería



**CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE
CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA FARADAY, AREQUIPA-PERÚ 2022**

Tesis presentada por las
Bachilleres:

Maque Valdivia, Ana Milet

Mogrovejo Gonzales, Fabiola

Para optar el Título Profesional de:

Licenciadas en Enfermería

Asesora:

**Mg. Escudero de Simborth,
Berta Gladys**

Arequipa-Perú

2023

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
ENFERMERIA
TITULACIÓN CON TESIS
DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 10 de Abril del 2023

Dictamen: 005658-C-FENFER-2023

Visto el borrador del expediente 005658, presentado por:

2016223332 - MAQUE VALDIVIA ANA MILET

2016101142 - MOGROVEJO GONZALES FABIOLA

Titulado:

CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO, EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FARADAY, AREQUIPA ? PERÚ 2022

Nuestro dictamen es:

APROBADO

**29229000 - CHOCANO ROSAS DE VIZCARRA TERESA JESUS
DICTAMINADOR**



**29526835 - BORJA VIZCARRA MARIA DEL PILAR SOFIA
DICTAMINADOR**



**29298306 - DIAZ CESPEDES DE BELLIDO SUSANA VICTORIA
DICTAMINADOR**



Dedicatoria

A Dios y la virgen María por forjar mi camino, los que me acompañan y guían siempre.

A mis queridos padres Elmer Maque y Ana María Valdivia por brindarme su apoyo en todas las decisiones que tome a lo largo de mi vida, gracias por su paciencia, esfuerzo y dedicación porque sin su ayuda no hubiera podido cumplir uno de mis sueños, ellos me enseñaron a nunca rendirme y a seguir luchando por más difícil que parezca el camino. Este logro es para ustedes, los amo mucho.

A mis abuelos Eduardo Valdivia y Petronila Yato quienes, con una sonrisa y un sabio consejo me motivaron y acompañaron a lo largo de mi carrera.

A mi hermana Fiorela Maque por sus ocurrencias y apoyo incondicional.

A mi yo de niña, vamos logrando cada meta que nos propusimos.

A mi fiel compañero Darell por su compañía en todas las desveladas de estudios.

A mi gran amiga Fabiola Mogrovejo, mi compañera de tesis por su amistad, apoyo, dedicación y compañía a lo largo de este proceso. Felicidades colega lo logramos.

Finalmente quiero dedicar este logro a mi abuela Daria Silva y a mi ángel que está en el cielo, mi abuelo Abelardo siempre los tengo presente en mi corazón.

Ana Milet Maque Valdivia.

Agradezco primeramente a Dios, a la Virgen, a mi familia y a mis queridos padres Paúl Mogrovejo Salazar y María González Prado quienes me han apoyado durante toda mi vida, quienes nunca me abandonaron y siempre me han demostrado su amor en cada paso que doy, por su motivación y apoyo incondicional, por siempre impulsarme a alcanzar mis metas y sueños, porque me enseñaron que no importa lo difícil que parezca el camino siempre se puede seguir adelante, por ser esos pilares de fuerza e inspiración que necesitaba, por permitirme ser una profesional de éxito. Este logro es por y para ellos, los quiero mucho.

A mi mejor amiga y prima Daniela Barrios Carnero, por siempre estar para mí brindándome todo su apoyo y motivación, por no dejarme caer en los malos momentos e impulsarme a salir adelante y ser la mejor, gracias por tu amistad incondicional.

A mí yo de niña, lo logramos, después de tanto esfuerzo y sacrificio, valió realmente la pena, este es el principio de muchos de los logros que vendrán en nuestro futuro.

Agradezco también de forma muy especial a una de las personas más importantes durante este proceso, a mi amiga, compañera y colega Anita Maque, por haberme permitido recorrer este largo camino de su mano, por su paciencia, amistad y apoyo. Cómo siempre te dije: "Empezamos juntas y terminaremos juntas", felicitaciones Licenciada lo logramos.

Finalmente quiero dedicar este logro a mis Ángeles que están en el cielo, quienes me sostuvieron y dieron la fortaleza para continuar y no derrumbarme en ningún momento, los tendré siempre presentes en mi memoria y mi corazón.

Fabiola Mogrovejo Gonzales

Agradecimiento

En primer lugar agradecemos a Dios y la virgen María por darnos la vida, por habernos permitido llegar a este momento, por habernos guiado e iluminado a lo largo de nuestra carrera, por brindarnos la sabiduría y fortaleza para alcanzar el triunfo, por mostrarnos claridad en los caminos difíciles y la confianza necesaria para desarrollarnos en el ámbito académico-profesional, porque sin su ayuda no hubiéramos llegado a donde estamos hoy en día, por regalarnos el don de vocación de servicio y el haber elegido esta noble carrera que nos permitirá ser instrumento de ayuda para quien nos necesite.

También y no menos importante queremos agradecer a nuestros padres por su paciencia y consuelo, por el apoyo incondicional y por ser la inspiración y fuerza que necesitábamos para seguir adelante.

Agradecemos a nuestras docentes quienes nos proporcionaron sus conocimientos e hicieron que podamos crecer día a día para convertirnos en estas grandes profesionales, gracias a cada uno de ustedes por su paciencia, dedicación, apoyo incondicional y cariño.

Y de forma especial agradecemos a ese ángel hecho docente que nos brindó su amistad y nos guio durante todo este proceso, maestras como usted nos motivan a ser cada día mejores profesionales.

Por último, agradecemos a la institución educativa Faraday y a todo el personal que labora en ella por contribuir con su tiempo y apoyo durante el proceso de investigación.

RESUMEN

CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FARADAY, AREQUIPA – PERÚ 2022.

OBJETIVO: Determinar las características del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Faraday, Arequipa, 2022.

Materiales y método: El estudio tiene enfoque cuantitativo, de campo y nivel descriptivo de corte transversal. La muestra está conformada por 186 estudiantes. La técnica usada fue el cuestionario, el instrumento el inventario SISCO para medir el estrés académico. **Los resultados** obtenidos: el 58.5% de 16 años, el 51.4% género femenino, 94% presentan preocupación. El estrés de nivel moderado en 60.1%, nivel fuerte 39.3% y leve 0.6%; El nivel de intensidad de casi siempre en ambos grados de estudios. El 64.7% perciben como principal estresor competencias con compañeros. La mayoría no presentan síntomas de estrés académico; la estrategia de afrontamiento más utilizada es elaboración de plan de intervención en 53.2%. El estrés es de nivel fuerte en 57.3% en género femenino, y nivel moderado en género masculino en 78.6%, en la prueba chi cuadrado de 6.627 con un valor de $p=0.036$; afirma una relación entre nivel de estrés y género. **Se concluye:** que el estrés es nivel moderado, nivel de intensidad casi siempre, estímulo estresor competencia con compañeros, más de la mitad no presenta síntomas psicológicos, físicos y comportamentales.

Palabras claves: estrés, estrés académico, nivel de intensidad.

ABSTRACT

CHARACTERISTICS OF ACADEMIC STRESS IN FOURTH AND FIFTH SECONDARY STUDENTS OF THE FARADAY EDUCATIONAL INSTITUTION, AREQUIPA - PERU 2022.

OBJECTIVE: To determine the stress characteristics of the fourth and fifth secondary students of the Faraday educational institution, Arequipa, 2022.

Materials and method: The study has a quantitative, field and descriptive cross-sectional approach. The sample consists of 186 students. The technique used was the questionnaire, the SISCO inventory instrument to measure academic stress.

The results obtained: 58.5% 16 years old, 51.4% female gender, 94% are of concern. Moderate stress in 60.1%, strong 39.3% and mild 0.6%; The level of intensity almost always in both degrees of study. 64.7% perceive competences with peers as the main stressor. Most do not have symptoms of academic stress; the most widely used coping strategy is the development of an intervention plan by 53.2%. Stress is strong in 57.3% in female gender, and moderate in male gender in 78.6%, in the chi squared test of 6,627 with a value of $p = 0.036$; affirms a relationship between stress level and gender. **It is concluded:** that stress is moderate level, intensity level almost always, stimulus stressor competition with companions, more than half do not present psychological, physical and behavioral symptoms.

Keywords: stress, academic stress, intensity level.

ÍNDICE GENERAL

	PAG
<i>Dedicatoria</i>	3
<i>Agradecimiento</i>	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO TEÓRICO	15
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	16
ENUNCIADO DEL PROBLEMA	16
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	16
JUSTIFICACIÓN	18
2. OBJETIVO	20
3. MARCO TEORICO	20
ESTRÉS	20
FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS	21
FASES DEL ESTRÉS	22
INFLUENCIA DEL ESTRÉS	23
CLASIFICACIÓN DEL ESTRÉS	24
TIPOS DE ESTRÉS	25

ESTRÉS Y GÉNERO.....	27
NIVEL DE INTENSIDAD DEL ESTRÉS	28
ESTÍMULOS ESTRESORES	28
SÍNTOMAS DE ESTRÉS.....	30
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	32
TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO	34
ESTABLECER OBJETIVOS Y PRIORIDADES.....	34
MEDIDAS PREVENTIVAS	35
ESTRÉS ACADÉMICO	35
4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	36
5. HIPÓTESIS	39
CAPÍTULO II: PLANTEAMIENTO OPERACIONAL.....	40
1. TÉCNICA, INSTRUMENTO Y MATERIALES DE VERIFICACIÓN	41
Técnica	41
Instrumento	41
2. CAMPO DE VERIFICACIÓN.....	43
Ubicación Espacial	43
Ubicación Temporal.....	43
Unidades de Estudio	43
Universo	43

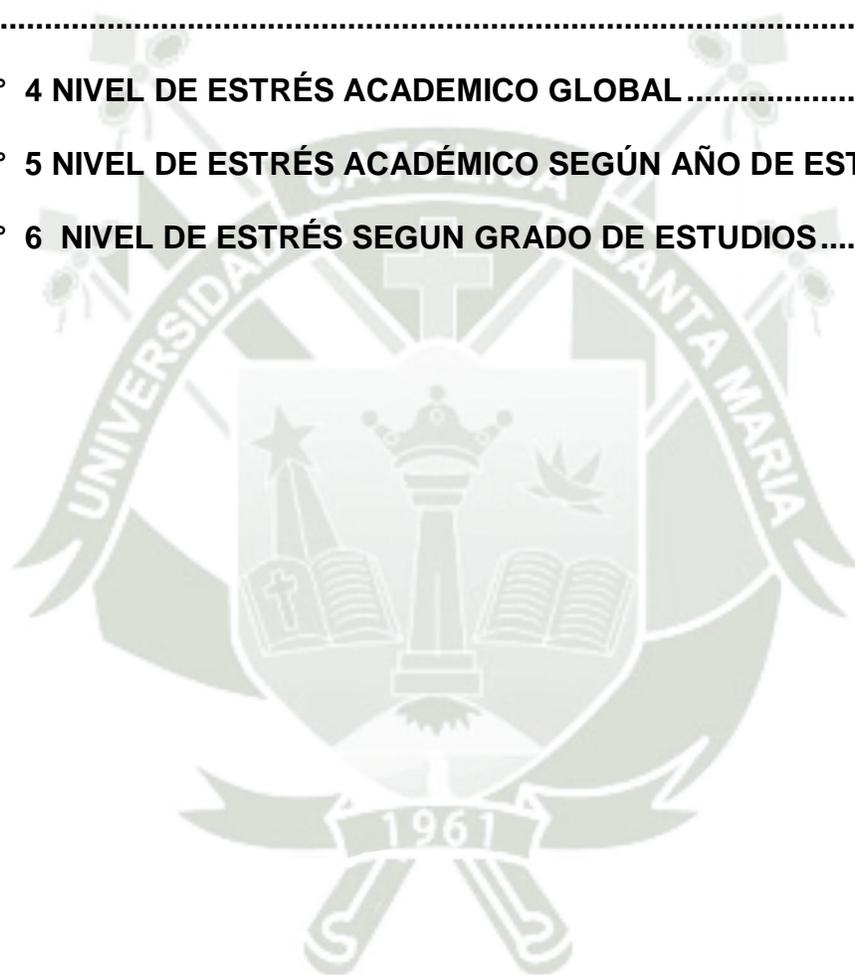
Criterios de Inclusión	43
Criterios de Exclusión	44
3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS	44
Organización	44
Recursos	45
Recursos Humanos	45
Recursos Físicos	45
Recursos Materiales	45
CAPÍTULO III: RESULTADOS	46
CONCLUSIONES	67
RECOMENDACIONES	68
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69
ANEXO	77
ANEXO N°1: CONSENTIMIENTO INFORMADO	78
ANEXO N°2: FICHA TÉCNICA DEL INVENTARIO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)	79
ANEXO N°3: INVENTARIO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)	82
ANEXO N° 4	86

ÍNDICE DE TABLAS

	PAG
TABLA N° 1 ESTUDIANTES SEGÚN EDAD Y AÑO DE ESTUDIO	47
TABLA N° 2 ESTUDIANTES SEGÚN GÉNERO Y AÑO DE ESTUDIOS	49
TABLA N° 3 ESTUDIANTES QUE PRESENTAN PREOCUPACION/ NERVIOSISMO	51
TABLA N° 4 NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO GLOBAL	53
TABLA N° 5 ESTUDIANTES SEGÚN NIVEL DE INTENSIDAD	55
TABLA N° 6 ESTUDIANTES SEGÚN ESTIMULOS ESTRESORES	56
TABLA N° 7 ESTUDIANTES SEGÚN SÍNTOMAS AL ESTIMULO ESTRESOR	57
TABLA N° 8 ESTUDIANTES SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.....	58
TABLA N° 9 ESTUDIANTES SEGÚN NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y GÉNERO	59
TABLA N° 10 ESTUDIANTES SEGÚN NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y AÑO DE ESTUDIOS.....	60
TABLA N° 11 ESTUDIANTES SEGÚN ESTRESORES ACADÉMICOS Y AÑO DE ESTUDIOS.....	62
TABLA N° 12 ESTUDIANTES SEGÚN SINTOMATOLOGÍA Y AÑO DE ESTUDIOS	63
TABLA N° 13 ESTUDIANTES SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y AÑO DE ESTUDIO	64
TABLA N° 14 NIVEL DE ESTRÉS SEGUN GRADO DE ESTUDIOS	65

ÍNDICE DE GRAFICOS

	PAG
GRÁFICO N° 1 ESTUDIANTES SEGÚN EDAD Y AÑO DE ESTUDIO.....	48
GRÁFICO N° 2 ESTUDIANTES SEGÚN GENERO Y AÑO DE ESTUDIO	50
GRÁFICO N° 3 ESTUDIANTES QUE PRESENTAN PREOCUPACION/ NERVIOSISMO	52
GRÁFICO N° 4 NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO GLOBAL.....	54
GRÁFICO N° 5 NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN AÑO DE ESTUDIOS	61
GRÁFICO N° 6 NIVEL DE ESTRÉS SEGUN GRADO DE ESTUDIOS.....	66



INTRODUCCIÓN

El estrés escolar también llamado estrés académico, se considera como la respuesta del organismo de una persona a un estímulo (estresores) que ocurren dentro de la institución educativa y que afectan el rendimiento de los alumnos (1,2).

Al estrés se le puede identificar por los síntomas como el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud entre otras, consecuencia de presión escolar excesiva. Se atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento, problemas de relacionarse o socialización (3).

El estrés tiene origen en la relación persona y entorno, donde la persona considera como una amenaza potencial y de difícil afrontamiento (4).

En un contexto de post pandemia, donde la educación virtual, no fue compensadora ni logró cumplir las expectativas por muchos factores como la falta de medios tecnológicos para el ingreso a la sala virtual, el confinamiento obligatorio y la cuarentena familiar por COVID suman aspectos negativos y colocan al adolescente en un escenario de inseguridad académica: Hoy se ven afectados por lograr incremento del rendimiento.

Las instituciones educativas no son ajenas al estrés puede manifestarse como consecuencia de situaciones, acciones, condiciones que experimenta en el aula y

fuera de ella y que puede llegar a perjudicar el normal desarrollo estudiantil, reduciendo la concentración y calidad del aprendizaje (1,5).

El escolar adolescente, atraviesa por una etapa del ciclo vital muy importante del desarrollo humano, más aún cuando cursan el cuarto y quinto año de secundaria en la educación básica regular. El adolescente siente presión porque enfrenta situaciones académicas difíciles, que requieren que los estudiantes muestren sus habilidades frente a estos estímulos (estresores), adaptarse a los estímulos que funcionan como estresores internos o externos; algunas veces considerados exigentes y donde los recursos del escolar no responden adecuadamente provocando un desequilibrio en el adolescente (6).

Los estresores son parte, de los procesos educativo, para algunos rebasan los recursos ocasionando consecuencias psicológicas, estas ocupaciones, conllevan a adquirir estrés, mostrando signos y síntomas con respuestas de tipo emocional, somático, cognitivo y conductual, donde los docentes de aula pueden observar cambios repentinos y frecuentes e intervención oportuna (7).

La investigación tiene como objetivo identificar las características de estrés de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa. La población de estudio se caracteriza por ser estudiantes de colegio particular.

El contenido de estudio ha sido dividido de la siguiente manera: Capítulo I da referencia al marco teórico; capítulo II, al planteamiento operacional y el capítulo III resultados, conclusiones y recomendaciones.



CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

ENUNCIADO DEL PROBLEMA

CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FARADAY, AREQUIPA, 2022.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

CAMPO, ÁREA Y LÍNEA DE ACCIÓN

- **CAMPO:** Ciencia de la salud
- **ÁREA:** Enfermería
- **LÍNEA:** Salud mental

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

El estudio tiene una variable única: Características del Estrés:

DATOS SOCIO-DEMOGRÁFICOS	
GÉNERO	Masculino Femenino
EDAD	14 a 15 años 15 a 16 años 16 a 17 años
GRADO DE ESTUDIOS SECUNDARIOS	Cuarto año Quinto año

VARIABLE	INDICADORES	SUBINDICADORES
CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO	Nivel de intensidad del estrés.	Momentos y niveles
	Estímulos estresores.	Competencia con compañeros Sobrecarga de trabajos académicos Personalidad del profesor Entendimiento del tema
	Síntomas o reacciones al estímulo estresor	Psicológicos Físicos Comportamentales
	Estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva Plan de intervención Religiosidad Expresar confidencias

INTERROGANTE

¿Cuáles son las características del estrés académico de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Faraday, Arequipa, 2022?

TIPO Y NIVEL DEL PROBLEMA

- **TIPO:** De campo
- **NIVEL:** Descriptivo, de corte transversal

JUSTIFICACIÓN

El presente estudio, está en un contexto especial, de post pandemia COVID19, que permitirá marcar una diferencia de originalidad al estudio.

La relevancia académica la constituye el cuidado enfermero del adolescente, en la prevención y promoción de la salud, son pilares importantes en la salud pública, sobre todo cuando el adolescente es emocionalmente inmaduro y está en la etapa de transición a la juventud en el aspecto físico y mental.

Su aplicación, es factible por dos aspectos importantes, los investigadores tienen los conocimientos sobre el proceso de investigación y la muestra de estudio, permitirá la aplicación del instrumento.

Su relevancia científica, consiste en el aporte de un análisis estadístico con datos sobre el estrés en escolares. Y desde la perspectiva de Enfermería se establecerán estrategias para mejorar la salud mental de los estudiantes adolescentes que permita disponer de un cuidado de Enfermería asertivo y beneficioso para el paciente, quienes se perciben como inestables, con desafíos personales y sienten presión por lograr altos rendimientos.

La investigación tiene relevancia contemporánea, porque la población mundial, peruana y local, durante la pandemia estuvo en aislamiento obligatorio por más de un año y muchas familias en cuarentena por COVID 19, alterando la salud mental de la población y es posible que, al acudir a la institución educativa, las exigencias escolares sobrepasen la posibilidad de respuesta ante los estímulos y estresores.

Su relevancia social consiste en integrar al adolescente a su familia y comunidad gozando de salud mental, la misma que le permita tener éxito en sus perspectivas educacionales y responder a las exigencias académicas sin presentar problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos.

El estrés académico es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a la que nos enfrentamos todos los días, tales como pruebas, exámenes, trabajos, etc.

La OMS lo define como la reacción de activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante estímulos y eventos académicos (8).

Neuman utilizó la definición de estrés de Selye, el cual profundiza sobre la influencia del estrés en la capacidad de las personas para enfrentarse o adaptarse a las consecuencias de lesiones o enfermedades (9). El estrés aumenta la necesidad de reajuste y requiere la adaptación al problema; así mismo los elementos estresantes, pueden ser positivos o negativos.

Este estudio es pertinente a Enfermería, pues corresponde al rol de la enfermera en el área de salud mental, realizar las funciones enfocadas a la promoción de la salud, prevención de la enfermedad, así como la atención y rehabilitación en

instituciones educativas saludables donde se desarrolla una buena parte del tiempo de la vida de los adolescentes. Bajo el enfoque de Joyce Travelbee en su modelo de relación enfermero paciente, donde reconoce a la Enfermería como “un arte” y entendida como el uso consciente de sí mismo en el cuidado, ayuda y acompañamiento de los demás en el desarrollo psicosocial y la recuperación de la enfermedad mental (10).

También es de interés personal de las investigadoras el presente estudio pues les permitirá obtener el título profesional de enfermera.

2. OBJETIVO

Determinar las características del estrés de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Faraday, Arequipa, 2022.

3. MARCO TEORICO

ESTRÉS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como la activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante estímulos y eventos académicos (8).

Según los diferentes autores:

- Barraza (2008) el estrés es un proceso que se inicia cuando el estudiante valora las necesidades del contexto educativo como estresante, lo que conduce a la creación de un desequilibrio sistémico (estado de estrés), provocando síntomas desagradables (señales de desequilibrio), obligando al estudiante a implementar una serie de estrategias de afrontamiento con el fin de restaurar el equilibrio perdido (11).

- Bruce McEwen (2000): El estrés se puede definir como una amenaza real o supuesta percibida para la integridad física o psicológica de un individuo que provoca una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés se refiere a una condición en la que los niveles circulantes de glucocorticoides y catecolaminas están elevados (12).
- Schuler (1990), citado por Robbins (1988), el estrés es la idea de condiciones dinámicas en las que uno enfrenta oportunidades, limitaciones o necesidades relacionadas con las expectativas, mientras que los resultados se perciben como inciertos e importantes (13).
- Lazarus y Folkman (1986) Definir la idea de estrés, que hace referencia a la conexión entre persona y entorno. El estrés ocurre cuando las personas sienten que está sucediendo algo que sobrepasa su medio y amenaza su tranquilidad (14).
- Para Hans Selye (1935) lo detallo como reacción adaptativa del cuerpo a varios estresores. Lo nombro "Síndrome general de adaptación".
Selye detallo tres fases:
 - ✓ Alarma de reacción: el cuerpo detecta al estresor.
 - ✓ F. adaptación: el cuerpo reacciona al estresor.
 - ✓ F. agotamiento: a causa del tiempo que dura, las defensas se consumen(15).

FISIOLOGÍA DEL ESTRÉS

El SNC distingue en primer lugar al agente causal de estrés.

Para adaptarse a nuevas situaciones, el sistema envía órdenes al resto del cuerpo mediante la liberación de ciertas hormonas y sustancias químicas. Si una situación estresante se vuelve crónica, puede conducir a la liberación a largo plazo de estas sustancias, creando un estímulo que afecta negativamente a órganos específicos. El cerebro inicia la respuesta a través de las glándulas suprarrenales, que responden liberando catecolaminas (epinefrina y norepinefrina) y glucocorticoides (cortisol y cortisona). La liberación excesiva de estas sustancias puede causar enfermedades del corazón, del sistema inmunológico o del sistema digestivo. Otro cambio que se produce durante el estrés es la disminución de los niveles de endorfina (un neuropéptido producido por la glándula pituitaria que actúa sobre el sistema nervioso para reducir el dolor), aumentando así la percepción del dolor (16).

FASES DEL ESTRÉS

Ante una amenaza inminente real, nuestro organismo responde de determinadas formas activando una serie de mecanismos de defensa que ayudan a evitar esta situación peligrosa y aceptarla. Esta respuesta se divide en tres fases: vigilia, acción y relajación (17).

A continuación, en la figura 01, se explicará las 3 fases del estrés.

Figura 1. FASES DEL ESTRÉS

<p>FASE DE VIGILANCIA</p>	<p>Durante esta fase, el cuerpo se prepara para enfrentar diferentes amenazas. Ante este</p>
----------------------------------	--

	<p>peligro, los niveles de adrenalina se elevan para reaccionar rápidamente.</p>
<p>FASE DE ACCIÓN</p>	<p>Esta es la fase donde el cuerpo realiza diversos procesos para actuar, enfrentar y eliminar las amenazas. Para ello utiliza la energía obtenida de la etapa de alarma.</p>
<p>FASE DE RELAJACIÓN</p>	<p>Durante esta fase, los niveles de energía caen y se restaura la homeostasis.</p>

INFLUENCIA DEL ESTRÉS

Las variables que intervienen en la productividad escolar como el no entender los temas que se abordan en la clase y el interés por estudiar pueden determinar un adecuado o no desempeño académico (18).

El estrés tiene varias influencias en los estudiantes con una variedad de enfermedades y los desequilibrios causados por el estrés debilitan la mente y el cuerpo en todas las circunstancias. Los pensamientos, las emociones y los comportamientos así mismo se ven afectados por el estrés excesivo. Sus efectos dañan el cuerpo, mente y emociones. Debe ser vigilado, porque su resultado puede generar perjuicio, inclusive la muerte (19).

CLASIFICACIÓN DEL ESTRÉS

Según la Asociación Americana de Psicología, existen diferentes tipos de estrés, cada uno con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento:

- **Estrés positivo:** Sucede cuando una persona se enfrenta a una situación y quiere sacar algo bueno de ella. Este tipo crea el impulso y la energía que encontramos, por ejemplo, en los atletas antes de una competencia.
- **Estrés negativo:** También conocido como distrés, es una emoción que genera ansiedad ante una situación sobre la que sentimos que no tenemos control. Afecta a nuestro organismo y puede provocar reacciones físicas y psicológicas. Amenaza nuestra salud.
- **Estrés agudo:** El más común. Surge de nuestra necesidad de obedecer y de nuestra incapacidad para concentrarnos en el presente. En pequeñas dosis puede ser positivo porque nos motiva a actuar, pero si no sabemos controlarlo, puede resultar agotador para los pacientes y provocar graves consecuencias físicas y psíquicas, como:
 - Irritabilidad, ansiedad, depresión, frustración.
 - Dolores de cabeza tensionales.
 - Problemas musculares.
 - Problemas estomacales o intestinales.
 - Taquicardias, palpitaciones, mareos, migrañas.
 - Dificultad para respirar.
 - Dolor en el pecho.

- **Estrés agudo episódico:** Cuando esta situación se repite, se convierte en estrés agudo episódico, es decir, ataques repetidos. Esto sucede cuando:
 - Personas que asumen demasiadas responsabilidades.
 - Falta de organización.
 - Elevada autoexigencia.
 - Alta competitividad.
 - Personalidad impaciente.
 - Preocupación constante.
- **Estrés crónico:** Si el estrés agudo se prolonga en el tiempo, sin periodos de relajación, se vuelve crónico. Es del tipo que surge en situaciones difíciles y duraderas: problemas económicos, familias disfuncionales, problemas laborales, traumas internos de la infancia e incluso situaciones de guerra, conflictos sociales.
Este tipo adquiere un agotamiento físico y mental que afecta a todos los ámbitos de la vida. Esta es la peor forma de estrés y puede tener graves consecuencias para la persona que lo sufre:
 - Ataques de violencia.
 - Crisis nerviosa.
 - Suicidio (20).

TIPOS DE ESTRÉS

Hay diferentes tipos de estrés como el estrés académico, estrés químico, estrés laboral, estrés por supervivencia, estrés por factores ambientales, estrés por

intoxicación, estrés por factores hormonales, el cual se hace presente en la vida humana (21).

A continuación, en la figura 02, se explicará de manera clara los tipos de estrés.

Figura 2. TIPO DE ESTRÉS

<p>ESTRÉS ACADÉMICO</p>	<p>Hace que el cuerpo se adapte a eventos académicos, permitiendo realizar actividades con mayores expectativas sin agotarse fácilmente y una mayor concentración.</p>
<p>ESTRÉS QUÍMICO</p>	<p>Consumo de ciertos alimentos como cafeína, azúcar, alto consumo de sal, dieta desequilibrada. Provocan cambios químicos en el cuerpo que lo desequilibran en respuesta a factores estresantes negativos.</p>
<p>ESTRÉS LABORAL</p>	<p>En condiciones de demanda excesiva y la competencia viola la resistencia física o la dignidad de las personas en el ambiente de trabajo.</p>

<p>ESTRÉS POR SUPERVIVENCIA</p>	<p>Asociado a enfermedades que provocan estrés físico y emocional. Estas condiciones se consideran "insuperables". Frecuente en pacientes crónicos.</p>
<p>ESTRÉS POR FACTORES AMBIENTALES</p>	<p>Factores de crisis social como la contaminación acústica, la violencia social, etc. Estos factores no se ven afectados por las decisiones individuales.</p>
<p>ESTRÉS POR INTOXICACIÓN</p>	<p>Debido al uso de drogas, legales como ilegales. Hacen que el cuerpo se degrade, inhibiendo la respuesta normal a los factores estresantes.</p>
<p>ESTRÉS POR FACTORES HORMONALES</p>	<p>El desequilibrio hormonal trae como consecuencia una respuesta inadecuada al estrés, lo que provoca mayor vulnerabilidad.</p>

ESTRÉS Y GÉNERO

Con respecto al sexo, el estrés se presenta más en el sexo femenino y desde edades tempranas. Puede considerarse que a las mujeres les preocupa la satisfacción de los adultos del entorno (padres y profesores) (22).

NIVEL DE INTENSIDAD DEL ESTRÉS

Se denomina intensidad del estrés, A la percepción de síntomas experimentados por los participantes, la cual se evalúa mediante los baremos del instrumento que se va a utilizar, en una escala cualitativa que va de menor a mayor y que comprende las siguientes categorías: Cuya valoración de Licker- califica de (1) poco y el máximo valor (5) como mucho.

ESTÍMULOS ESTRESORES

La organización de las instituciones educativas, juega un papel importante en el logro de metas académicas; por ello de enseñar a los estudiantes la distribución de horarios equitativos en función de estudio, descanso y sueño. Ayudará a ordenarse, sino también a descargar la mente de temas pendientes y sin orden.

Los temas del entorno familiar como económicos familiares lastiman emocionalmente sino también procesos importantes de concentración en actividades escolares y comprensión de las mismas, saber hasta dónde o puede exigir, motivar y animar. Las expectativas deben coincidir con las habilidades del niño (23).

Asimismo, es importante respetar sus espacios, sin cortar la comunicación.

- Competencia con los compañeros del grupo: La competencia entre los miembros de un grupo es benéfica, ya que aumenta su productividad y crea un entorno en el que todos hacen lo mejor que pueden para lograr los mejores resultados. Si bien esto puede ser cierto, tiene su lado negativo, que en este caso a veces puede ser más complicado que positivo; se refiere al hecho de

- que el ambiente es tan tenso que las relaciones entre compañeros se deterioran gravemente y el trabajo en equipo es imposible (24).
- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares: La carga académica no significa necesariamente un mayor rendimiento. De hecho, a veces hace más daño que bien a los estudiantes. Dado que el aumento de tareas puede causar dolores de cabeza, dolores de espalda, malestar estomacal e incluso mareos, nuestros cuerpos se niegan a hacer frente a cargas de trabajo excesivas.
- La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) señala que las cargas escolares y extras escolares promueven la aparición de un cuadro de estrés y ansiedad (25).
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha advertido que las tareas escolares en exceso son causantes de estrés y ansiedad (26).
- La personalidad del profesor: La personalidad del maestro afecta emocionalmente la enseñanza y el aprendizaje. Al examinar las creencias personales de los maestros de preescolar, parece que las características personales de los maestros son más importantes que sus habilidades para enseñar (27).
 - Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.): Muchas veces esto puede generarle estrés, llegando a provocarle el bloqueo mental.
 - Problemas con el horario de clases: El empezar la jornada escolar a las primeras horas del día y permanecer tanto tiempo dentro del aula puede llegar a causar un agotamiento mental.

- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc.): El alto grado de exigencia y el perfeccionismo que conlleva realizar la investigación y la presentación de un trabajo, es una causa común de estrés en los escolares.
- No entender los temas que se abordan en la clase: Muchas veces los métodos de enseñanza y las estrategias de aprendizaje que se brinda en las escuelas tienen un enfoque pedagógico que está ligada a la escuela tradicional, lo que hace que el tema abordado se vuelva pesado (28). Los tiempos han cambiado y junto a ello la enseñanza; esta se ha vuelto más flexible y didáctica con el empleo de diferentes herramientas como lo es la tecnología.
- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.): Considerada como una situación estresante, debido a que altera al estudiante provocando sensaciones como miedo, tensión y nerviosismo al pensar que la respuesta dada no sea la correcta.
- Tiempo limitado para hacer el trabajo: El tiempo de trabajo, como la duración, la tarea durante el día, el trabajo en el aula o el trabajo virtual, y la velocidad de finalización son factores muy importantes. La necesidad de completar tareas dentro de un marco de tiempo limitado o limitado es un factor estresante importante (29).

SÍNTOMAS DE ESTRÉS

Los síntomas del estrés son muchos y muy variados, dependiendo de cada persona. Las dificultades relacionadas con el estrés están

asociadas con cambios físicos, cambios psicológicos y cambios de comportamiento (30).

a. Cambios Físicos

Los cambios físicos incluyen molestias musculares, dificultad para respirar, cambios en la piel y cualquier otra cosa que afecte directamente el buen funcionamiento de los órganos que regulan los conflictos internos que puedan existir en el cuerpo.

Algunos síntomas son:

- Trastornos del sueño: como insomnio o pesadillas. La dificultad para conciliar el sueño es una causa común de estrés que afecta la cantidad y la calidad del sueño.
- Fatiga crónica: El cansancio por estrés puede provocar muchos problemas en la vida de un estudiante, como tener falta de concentración.
- Cefalea o migraña.
- Problemas de digestión: El estrés puede producir dolor abdominal o diarrea.
- Morderse las uñas, rascarse, frotarse.
- Somnolencia o exceso de sueño.

b. Cambios Psicológicos

Ansiedad, miedo, ira, tristeza o depresión. Pueden ocasionar síntomas físicos que requieren de atención profesional.

Algunos síntomas son:

- 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.

c. Cambios de Comportamiento

El estrés también puede afectar la forma en que interactuamos con amigos cercanos y familiares. El estrés puede hacer sentirse más enojado o más agresivo de lo habitual.

Algunos síntomas son:

- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.
- Aislamiento de los demás.
- Desgano para realizar las labores escolares.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos (31).

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

El uso de estrategias frente al estrés, está dirigida a cambio de actividades diferentes a las escolares. La actividad física deportiva y de recreación como mirar televisión o películas, dormir, socializar: celebrar con amigos o salir a relajarse con ellos; escuchar música, comer saludable, mantenerse alejado de todas preocupaciones en un ambiente tranquilo fumar, tocar la guitarra (32).

- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a los otros): La asertividad se define como la capacidad personal que nos permite expresar nuestros sentimientos, opiniones y pensamientos de manera adecuada y en el momento oportuno, sin negar o desconocer los

- derechos de los demás. Con esto nos referimos a una forma de interactuar de manera efectiva en cualquier situación que le permita ser directo, honesto y elocuente (33).
- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas: La importancia de desarrollar un plan de trabajo es establecer metas específicas en cuanto al tiempo para lograrlas, organizar actividades de acuerdo al plan y definir las lecciones que se quieren lograr.
 - La ventaja de tener un Plan de Trabajo es mantener la dirección y programación de las actividades que se van a desarrollar.
 - Concentrarse en resolver la situación que me preocupa: Identificar la situación, analizar y cree una lista de posibles soluciones para resolverla; buscar alternativas entre profesores, compañeros y familiares que puedan ayudar a solucionar el problema.
 - Elogios a sí mismo: Considerado como una herramienta importante la cual brinda motivación y que tiene como resultado múltiples beneficios en el momento de actuar.
 - La religiosidad (oraciones o asistencia a misa): Lazarus y Folkman en 1984 desarrollaron el concepto “afrontamiento religioso”, se refieren a estilos de afrontamiento en los que se utilizan creencias y comportamientos religiosos para reducir las consecuencias negativas e incluso resolver momentos de crisis en la vida (34).
 - Búsqueda de información sobre la situación que preocupa: Definir la situación preocupante y evaluar sus causas para plantear una solución.

- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación: Una visión positiva de los conflictos significa mirar las diferencias constructivamente y encontrar soluciones más diversas para resolverlas. Hablando de esta visión positiva, nos referimos a que la situación propuesta estimula cambios individuales y sociales, confrontando al otro, incrementando la creatividad y permitiendo la aplicación de habilidades y destrezas en la solución de las mismas (35).
- Expresar confidencias (verbalización de la situación que preocupa): La verbalización es una actitud y es beneficioso animar a los estudiantes a hablar sobre situaciones estresantes con personas cercanas a ellos para apoyo o consejos que puedan ser útiles (36).

TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE ESTRÉS ACADÉMICO

a. Administración del Tiempo

Una buena administración del tiempo y organizarte ayudan a reducir el estrés.

Como sugerencia:

- Hacer un plan de actividades diarias, que incluya tiempo para dormir, redes sociales y jugar, tiene un efecto positivo en la organización de nuestra vida. Puede crear una lista diaria de "cosas por hacer"
- Usar la brecha entre el hogar y la escuela y, lo que es más importante, permita descansos de 5 a 10 minutos porque los descansos son necesarios.

ESTABLECER OBJETIVOS Y PRIORIDADES

Gestión del tiempo, para no agobiarnos con una cantidad de tareas muy útiles, debemos ser realistas y conscientes de las posibilidades y limitaciones, lo que

significa tener en cuenta el horario de que solo hay 24 horas en un día, divididas entre el tiempo de sueño, tiempo escolar, tiempo de juego y menos espacio para actividades escolares.

Es importante priorizar y reconocer que algunas cosas no se pueden hacer en este momento, la priorización es una habilidad que debemos usar en relación con la gestión del tiempo. Primero, tenían que enumerar todas las tareas, actividades y responsabilidades que teníamos que hacer ese día. Luego escribe el significado, los beneficios y las consecuencias de no completar la tarea.

MEDIDAS PREVENTIVAS

A continuación, algunas medidas preventivas para mantener el estrés bajo control:

- Asegurarse de no sobrecargarse de actividades.
- No intentar ser perfecto.
- Descansar bien por las noches.
- Aprender a relajarse.
- Salir a divertirse.
- Hacer ejercicio físico.
- Ser optimista.
- Resolver los pequeños problemas.
- Construir relaciones positivas (37).

ESTRÉS ACADÉMICO

Se considera como una respuesta del escolar a un estímulo académico que actúan como estresores dentro de la institución educativa. El estrés escolar describe los procesos cognitivos y emocionales que perciben y evalúan los

estudiantes, clasificándolos como amenazas, desafíos o demandas que pueden o no pueden afrontar con eficacia; estas calificaciones se refieren a emociones esperadas tales como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc (38).

El ciclo de vida del alumno de educación básica regular es complicado, más aún si este es adolescente quien enfrenta un proceso de aprendizaje y adaptación al entorno en un contexto post COVID y post confinamiento donde el proceso de socialización se reorientó al uso de tecnologías y comunicación entre sus pares y con los docentes.

En un escenario común para los estudiantes, y un escenario con estresores como parte de la formación educativa, donde son leves o muy exigentes para lograr un mayor rendimiento académico, competitivo se torna estresante. Muchos de ellos no saben lidiar con un entorno y les genera estrés (3).

Para Lazarus y Folkman consideran que el estrés se inicia en las relaciones entre el individuo y el entorno, donde el estudiante analiza y las considera como amenazante, y de difícil afrontamiento (4).

4. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

LOCALES

Alfaro CN y Castro Y, N. “Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa en el año 2020”. Se concluye que: el nivel de estrés académico en los estudiantes es severo con un 50%. Según sexo las mujeres presentan nivel severo 56.9% y los hombres en nivel moderado en 63.2% (39).

Amado R, J Y Condori P, D. “Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa en el año 2017”. Se concluye que: el estrés académico es moderado con 78%, al igual que el nivel de procrastinación con 84.9%. Existe una relación entre el nivel de estrés académico y el nivel de procrastinación académica, y esta relación es directamente proporcional. Dependiendo del género, las mujeres estaban más estresadas que los hombres y los niveles de exposición no diferían (40).

NACIONALES

Rojas S, D y Ramos M, M. “Comparación del nivel de estrés académico en estudiantes de colegios con jornada escolar completa y jornada escolar regular de Cajamarca 2017”. Los resultados concluyen que, el nivel de estrés académico global, es mayor en estudiantes de jornada escolar completa, y las estrategias de afrontamiento fueron más utilizadas en estudiantes de jornada escolar completa (41).

Tuesta A, A. “Estrés y depresión en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de La Torre - Víctor Larco, 2020”. La investigación llegó a la conclusión que, el 12% presentan nivel de estrés bajo, 69% presentan estrés moderado y 19% estrés alto; el 85% presenta un nivel de depresión normal, el 11% un nivel de depresión mínima a moderada y el 4% un nivel moderado a marcada y no se hallaron adolescentes con depresión severa a extrema. Se demostró que existe relación significativa entre las variables de estudio (42).

Castro H, D; Castro H, V; Taibe F, F y Castro H, S. “Estrés y Resiliencia en el contexto del COVID-19, en estudiantes de educación secundaria. Canas, Perú 2021”. Se concluye que, los estudiantes que cuentan con apoyo material y familiar tienen mayores capacidades de resiliencia desde su “confianza en sí mismo” y el “sentirse bien solo”. Por lo tanto, sufren menor estrés académico en el contexto de la educación virtual (43).

INTERNACIONALES

Lasluisa CH, M. “El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes Ambato – Ecuador en el año 2020”. El resultado obtenido es estrés académico en niveles moderados, no hay correlación entre variables. Se concluye, que el estrés académico no influye sobre el rendimiento académico, por tanto, se considera que las variables demográficas como lugar de residencia, sexo, tipo de familia, relación con el maestro, son predictores para, que se genere estrés en los adolescentes (44).

González-Tolosa, M., A. “Estrés escolar: representaciones externas de estudiantes de grado sexto Bogotá – Colombia 2020”. Se concluye que algunos mostraron los factores generadores de estrés, tales como la acumulación de trabajos, la relación con los profesores, la presión y tensión, los temas que no entienden en las clases, las discusiones con los padres, profesores y compañeros, también se evidencia la dificultad de algunos estudiantes para expresar las características de las cosas que les generan estrés, por lo tanto, la investigación delimitó de manera fácil los generadores de esta misma (45).

5. HIPÓTESIS

Dado que el estrés académico se produce por la activación psicológica, emocional, conductual y cognitiva ante estímulos y eventos académicos.

Es probable, que ocasione síntomas psicológicos, físicos o de comportamiento compatible con algún nivel de estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Faraday, Arequipa – Perú 2022.





CAPÍTULO II: PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. TÉCNICA, INSTRUMENTO Y MATERIALES DE VERIFICACIÓN

Técnica

La técnica utilizada es el Cuestionario.

Instrumento

La encuesta utilizada es el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO), compuesto por 4 dimensiones, que indican distintas fuentes causales del estrés con un total de 34 ítems que reflejan distintas situaciones potencialmente estresantes a las que pueden enfrentarse los estudiantes durante el transcurso académico. Así mismo, se utilizó los datos sociodemográficos para complementar la recolección de datos.

Cuenta con cinco valores categoriales, cada uno con diferente puntaje donde 1 equivale a nunca, 2: rara vez, 3: algunas veces, 4: casi siempre y 5: siempre. El Instrumento es de aplicación individual y consta de una duración de 10 a 15 minutos para su resolución.

A continuación, se detalla las dimensiones que contiene el instrumento:

- Dimensión nivel de intensidad
 - Cuenta con un ítem de filtro en términos dicotómicos (si-no), que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
 - Un ítem tipo Likert de cinco valores numéricos (donde 1 es poco y 5 mucho) que identifica la intensidad de estrés académico percibido por el evaluado.
- Dimensión estímulos estresores

- Nueve ítems tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permite identificar la frecuencia en que el evaluado reconoce situaciones como estresores.
- Dimensión síntomas o reacciones
 - Quince ítems tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), que permite identificar la frecuencia con que se presenta los síntomas o reacciones ya sean psicológicas, físicas y comportamentales.
- Dimensión estrategias de afrontamiento
 - Ocho ítems tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), que permite identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

El inventario de SISCO es inventado por Barraza (2005) fue utilizado y validado por Puestas, Castro, Callirgos, Failoc & Cristian en el 2010 en Lima-Perú, obteniendo una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,88 (46).

Baremo:

ESCALA	ESTRESORES	SÍNTOMAS	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	ESTRÉS ACADEMICO
ÍTEMS	9	15	8	0-5
NIVEL ESPERADO	0-45	0-75	0-40	0-160

LEVE	0-15	0-25	0-13	0-53
MODERADO	16-30	26-50	14-27	54-97
FUERTE	31-45	51-75	28-40	98-160

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN

Ubicación Espacial

La investigación se realizó en las aulas de los grados 4to A, B, C, y 5to A, B, C, D, del nivel secundario de la Institución Educativa Faraday ubicado en Calle Moral Nro. 307 cercado de Arequipa.

Ubicación Temporal

La investigación se desarrolló desde el mes de noviembre del 2021 hasta abril del 2023.

Unidades de Estudio

Las unidades de estudio son los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Faraday en la Ciudad de Arequipa.

Universo

El universo está conformado por 186 alumnos del cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa Faraday.

Se constituye el 100 % del universo.

Criterios de Inclusión

- Estudiantes de ambos géneros.
- Estudiantes que aceptaron participar en la investigación.

- Estudiantes del 4to y 5to de secundaria.
- Estudiantes que presentan preocupación/ nerviosismo.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que no aceptaron participar en la investigación.
- Estudiantes que faltaron el día que se realizó la aplicación del instrumento.
- Estudiantes que no presentan preocupación/ nerviosismo

3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Organización

- Se solicitó la Carta de Presentación a la Sra. Decana de la Facultad de Enfermería dirigida al Director de la I.E. Faraday, para obtener la autorización en la aplicación del instrumento de investigación en forma presencial.
- Se presento la solicitud al Director de la I.E.
- Se coordinó con los tutores de las aulas del 4to y 5to grado de la I.E. para establecer fechas y horas para aplicar el instrumento de forma física, cuenta con consentimiento informado
- Los datos fueron recolectados con aprobación de los tutores y docentes de aulas programadas. Conforme a los criterios de inclusión y exclusión.
- La recolección de datos fue presencial.
- Se aplicó la encuesta de manera individual, respondiendo sus interrogantes.

- Una vez obtenida la información se procedió a verificar la calidad de la encuesta (revisión de datos completos) y posterior se realizó el vaciado de datos al programa Excel para la tabulación, análisis y construcción de tablas y gráficos en el sistema SPSS. Versión 19

Recursos

Recursos Humanos

Bachiller en Enfermería Ana Milet Maque Valdivia.

Bachiller en Enfermería Fabiola Mogrovejo Gonzales.

Recursos Físicos

Infraestructura: Institución Educativa Faraday.

Recursos Materiales

- De escritorio
- Computadora personal
- Impresora
- Encuestas
- Material bibliográfico
- Recursos Económicos
- El proyecto fue autofinanciado por los autores.



CAPÍTULO III: RESULTADOS

TABLA N° 1
ESTUDIANTES SEGÚN EDAD Y AÑO DE ESTUDIO

Edad	Año de Estudios				Total	%
	4to	%	5to	%		
14	2	2.9	0	0.0	2	1.2
15	56	80.0	2	1.9	58	33.5
16	12	17.1	90	87.4	102	58.9
17	0	0.0	11	10.7	11	6.4
Total	70	100.0	103	100.0	173	100.0

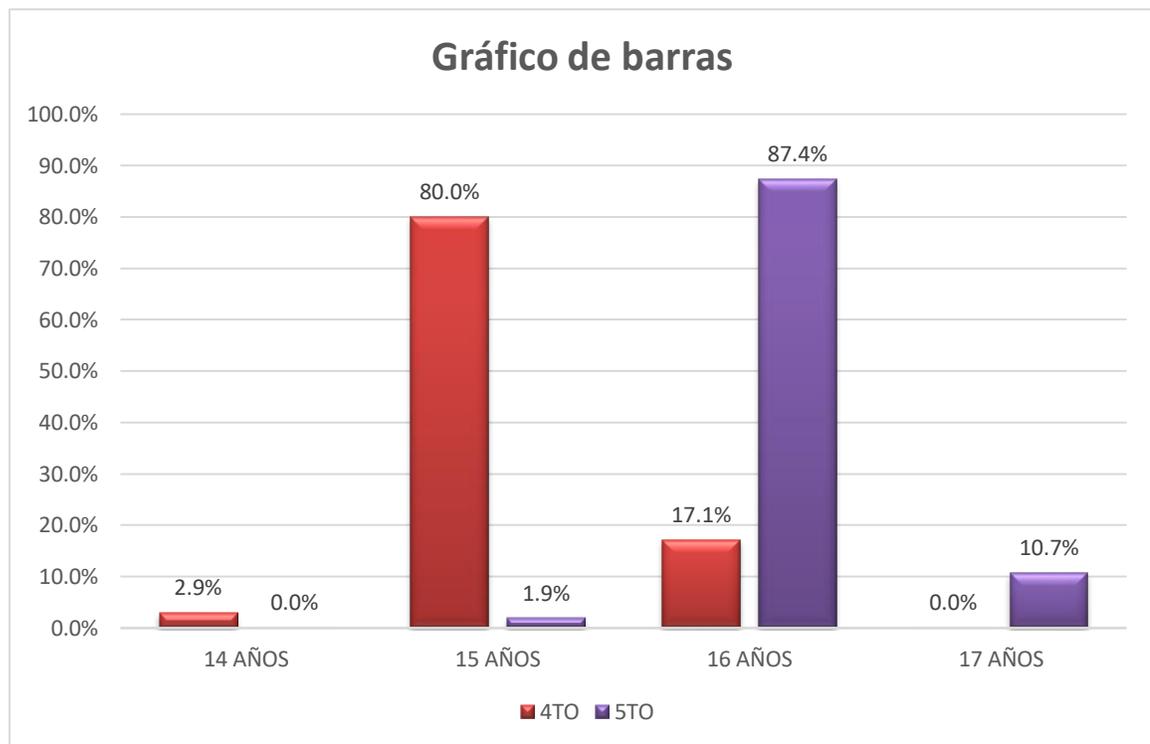
Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras

En la tabla N°1 se observa que en 4to año de secundaria el 80% de estudiantes tienen la edad de 15 años, el 17.1% de estudiantes tienen 16 años y el 2.9% de estudiantes tienen 14 años. En 5to año de secundaria el 87.4% tienen 16 años, el 10.7% de estudiantes tienen 17 años y el 1.9% tienen 15 años.

Se deduce que más de las tres cuartas partes de estudiantes de 4to año de secundaria tienen 15 años, y más de las tres cuartas partes de estudiantes de 5to año tienen 16 años.

GRÁFICO N° 1

ESTUDIANTES SEGÚN EDAD Y AÑO DE ESTUDIO



Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras

TABLA N° 2
ESTUDIANTES SEGÚN GÉNERO Y AÑO DE ESTUDIOS

Sexo	Año de Estudios				Total	%
	4to	%	5to	%		
Femenino	40	57.1	49	47.6	89	51.4
Masculino	30	42.9	54	52.4	84	48.6
Total	70	100.0	103	100.0	173	100.0

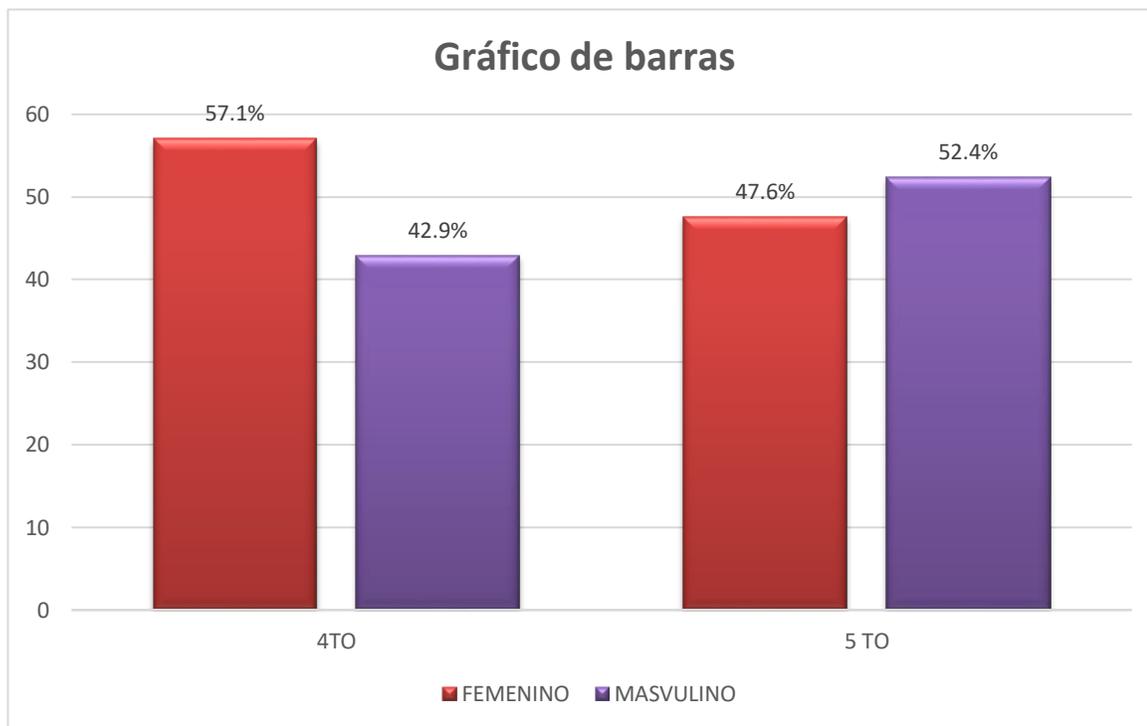
Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras

En la Tabla N°2 se muestra que en el 4to año de secundaria el 57.1% de estudiantes son de género femenino y el 42.9% de estudiantes son de género masculino. En 5to año de secundaria el 47.6% son de género femenino y el 52.4% corresponden a género masculino.

Se deduce que más de la mitad de estudiantes del cuarto de secundaria son de género femenino, mientras que en el quinto de secundaria más de la mitad corresponde al género masculino.

GRÁFICO N° 2

ESTUDIANTES SEGÚN GENERO Y AÑO DE ESTUDIO



Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras



TABLA N° 3

ESTUDIANTES QUE PRESENTAN PREOCUPACION/ NERVIOSISMO

Preocupación/ Nerviosismo	N°	%
Si	173	94.0
No	13	6.0
Total	186	100.0

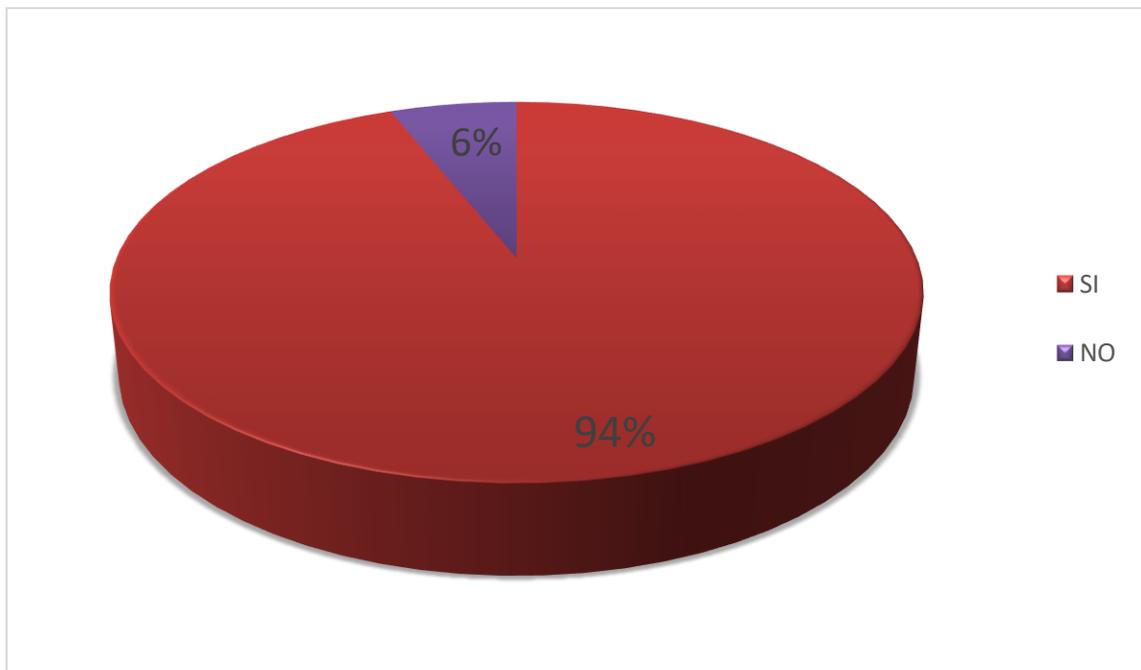
Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras

En la tabla N°3 se muestra que el 94% de estudiantes si presentan preocupación/ nerviosismo y el 6% de estudiantes no presentan preocupación/ nerviosismo, por lo tanto, son excluidos del estudio de la investigación.

Se deduce que cerca de la totalidad de estudiantes si presentan preocupación/ nerviosismo.

GRÁFICO N° 3

ESTUDIANTES QUE PRESENTAN PREOCUPACION/ NERVIOSISMO



Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras



TABLA N° 4

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO GLOBAL

NIVEL DE ESTRES	N°	%
Leve	1	0.6
Moderado	104	60.1
Fuerte	68	39.3
Total	173	100.0

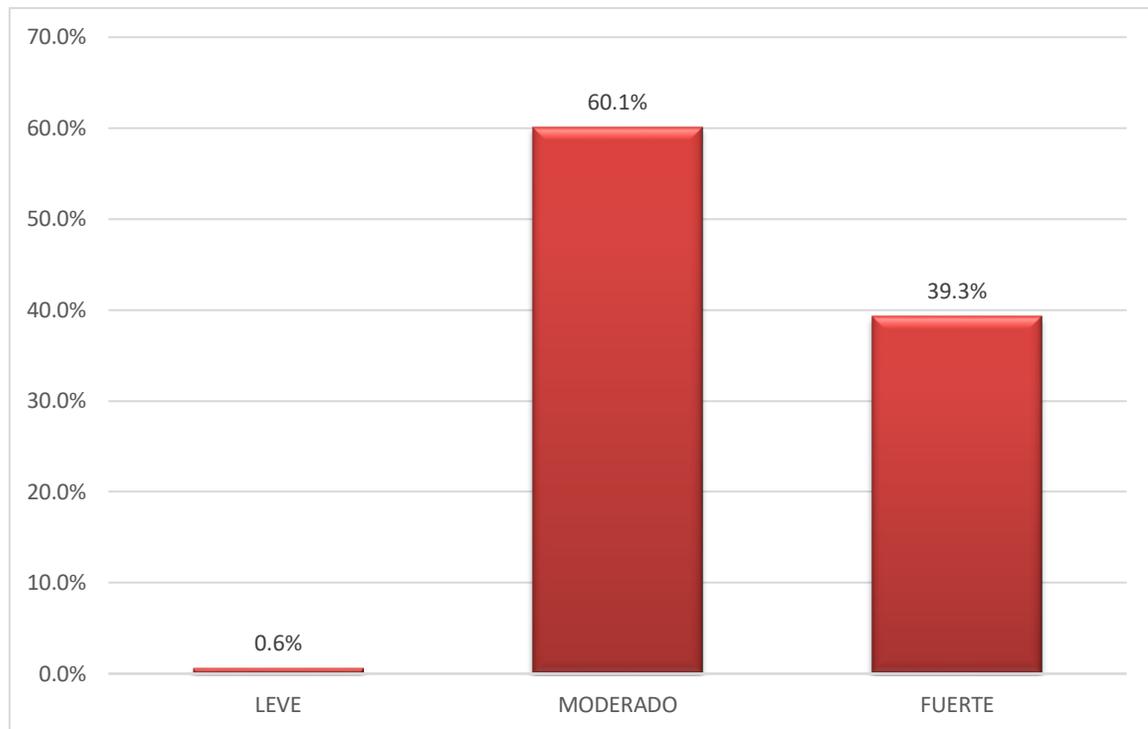
Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras

En la tabla N°4 se muestra que el nivel de estrés en los estudiantes de la I.E es de nivel moderado en 60.1%, en el nivel fuerte observamos el 39.3%. y en nivel leve al 0.6%.

Se deduce que más de la mitad de estudiantes presentan estrés moderado.

GRÁFICO N° 4

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO GLOBAL



Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras



TABLA N° 5
ESTUDIANTES SEGÚN NIVEL DE INTENSIDAD

INTENSIDAD	Año de Estudios				Total	%
	4to	%	5to	%		
Nunca	0	0.0	1	1.0	1	0.6
Rara vez	7	10.0	7	6.8	14	8.1
Algunas veces	26	37.1	32	31.1	58	33.5
Casi siempre	29	41.4	47	45.6	76	43.9
Siempre	8	11.4	16	15.5	24	13.9
Total	70	100.0	103	100.0	173	100.0

Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras

Chi cuadrado = 2.39 gl = 4 Nivel de Significancia (p) = 0.6636 (NS)

En la tabla N°5 se muestra que en 4to año de secundaria el 41.4% de estudiantes su nivel de intensidad del estrés académico es casi siempre, el 37.1% de estudiantes es de algunas veces, el 11.4% de estudiantes es siempre y el 10% corresponde a rara vez. En 5to año de secundaria el 45.6% de estudiantes su frecuencia del estrés académico es de casi siempre, el 31.1% de estudiantes es de algunas veces, el 15.5% de estudiantes es de siempre, el 6.8% de estudiantes es de rara vez y el 1% corresponde a nunca.

Se deduce que la mayor frecuencia de intensidad del estrés académico es de casi siempre en 4to y 5to año de secundaria. Es decir, que los estudiantes perciben estrés casi siempre permanentemente.

TABLA N° 6

ESTUDIANTES SEGÚN ESTIMULOS ESTRESORES

ESTIMULOS	Si	%	No	%	Total	%
Competencia con compañeros	112	64.7	61	35.3	173	100.0
Sobrecarga de trabajos académicos	73	42.2	100	57.8	173	100.0
Personalidad del profesor	61	35.3	112	64.7	173	100.0
Entendimiento del tema	59	34.1	114	65.9	173	100.0

Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras

En la tabla N°6 se muestra que el 64.7% de estudiantes consideran como principal estresor las competencias con compañeros, el 42.2% de estudiantes presentan sobrecarga de trabajos académicos, el 64.7% de estudiantes no presentan estímulos por la personalidad del profesor y el 34.1% de estudiantes si presentan estímulos por entendimiento del tema.

Se deduce que más de la mitad de estudiantes consideran como origen del estrés las competencias con compañeros.

TABLA N° 7

ESTUDIANTES SEGÚN SÍNTOMAS AL ESTIMULO ESTRESOR

SÍNTOMAS	Si	%	No	%	Total	%
Psicológicos	59	34.2	114	65.8	173	100.0
Físico	58	33.5	115	66.5	173	100.0
Comportamental	32	18.4	141	81.6	173	100.0

Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras

En la tabla N°7 se observa los síntomas del estrés académico en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria, el 34.2% de estudiantes si presentan síntomas psicológicos y el 65.8% no lo presentan; el 33.5% de estudiantes si presentan síntomas físicos y el 66.5% no lo presentan; el 18.4% de estudiantes si presentan síntomas comportamentales y el 81.6% no lo presentan.

Se deduce que más de la mitad de estudiantes no presentan síntomas psicológicos, físicos y comportamentales.

TABLA N° 8

ESTUDIANTES SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Si	%	No	%	TOTAL	%
Habilidad Asertiva	66	38.2	107	61.8	173	100.0
Plan de intervención	92	53.2	81	46.8	173	100.0
Religiosidad	29	16.8	144	83.2	173	100.0
Expresar confidencias	55	31.8	118	68.2	173	100.0

Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras

En la tabla N°8 se muestra que el 53.2% de estudiantes si utilizan como estrategia de afrontamiento elaborar un plan de intervención y el 46.8% no lo utilizan; el 38.2% de estudiantes si utilizan la estrategia de habilidad asertiva y el 61.8% no la utilizan; el 31.8% de estudiantes si utilizan la estrategia de expresar confidencias y el 68.2% no lo utilizan; el 16.8% de estudiantes si utilizan la estrategia de la religiosidad y el 83.2% no lo utilizan.

Se deduce que la estrategia de afrontamiento más utilizada es la elaboración de un plan de intervención con más de la mitad de estudiantes y más de las tres cuartas partes de estudiantes no utilizan la religiosidad como estrategia de afrontamiento.

TABLA N° 9

ESTUDIANTES SEGÚN NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y GÉNERO

NIVEL DE ESTRÉS	GÉNERO				Total	%
	FEMENINO	%	MASCULINO	%		
LEVE	0	0	1	1.2	1	0.6
MODERADO	38	42.7	66	78.6	104	60.1
FUERTE	51	57.3	17	20.2	68	39.3
Total	89	100.0	84	100.0	173	100.0

Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras

Chi cuadrado = 6, 627a

Nivel de Significancia (p) = ,036

En la tabla N°9 se muestra que el nivel de estrés fuerte es de 57.3% en el género femenino y el 42.7% de estudiantes es de nivel moderado. En el género masculino el 78.6% de estudiantes tienen nivel de estrés moderado, el 20.2% tienen nivel de estrés fuerte y el 1.2% tienen nivel de estrés leve.

Se deduce que el nivel de estrés académico en más de la mitad del género femenino es de nivel fuerte y más tres cuartas partes del género masculino presentan nivel moderado. Es decir, que el género femenino tiene un nivel de estrés fuerte debido a las características del género, al mayor cumplimiento ya que a las mujeres les preocupa la satisfacción de padres y docentes.

Existe relación $p = ,036$ entre nivel de estrés y género.

TABLA N° 10
ESTUDIANTES SEGÚN NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y AÑO DE ESTUDIOS

NIVEL DE ESTRÉS	Año de Estudios				Total	%
	4to	%	5to	%		
Leve	0	0.0	1	1.0	1	0.6
Moderado	46	65.7	58	56.3	104	60.1
Fuerte	24	34.3	44	42.7	68	39.3
Total	70	100.0	103	100.0	173	100.0

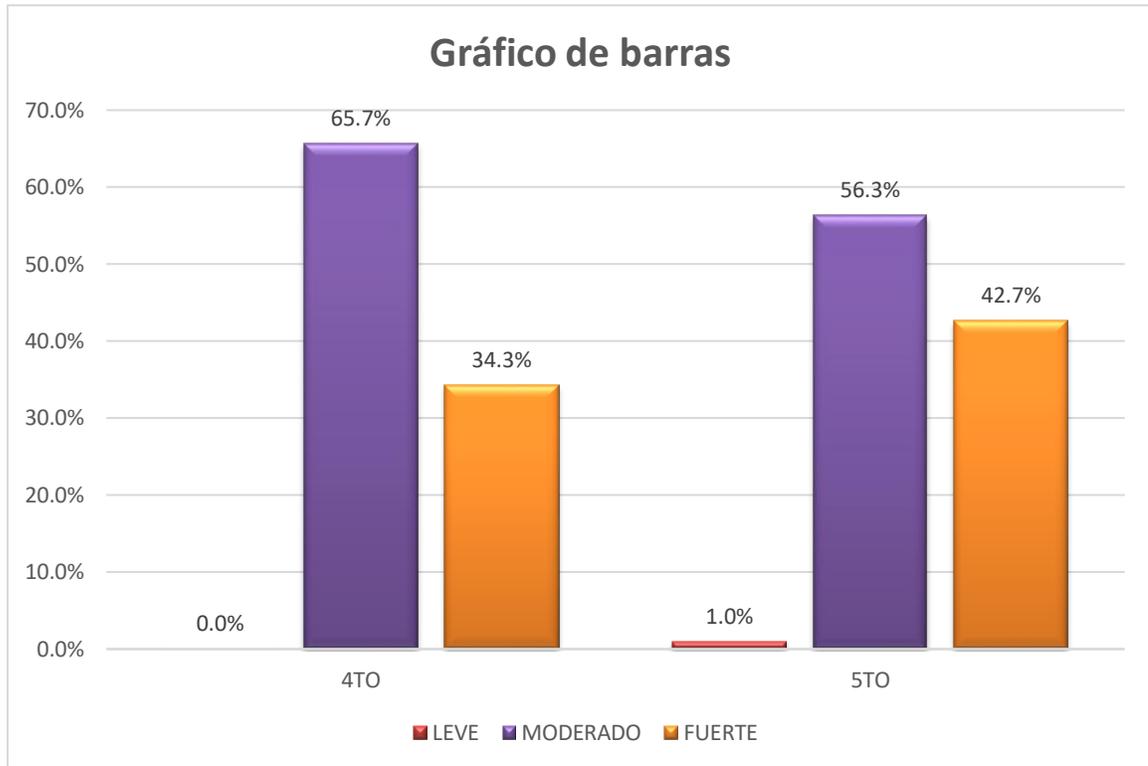
Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras

En la tabla N°10 se muestra que el nivel de estrés académico percibido por los estudiantes del cuarto año de secundaria es de nivel moderado con 65.7 %, y del quinto año es 56.3% indicando un nivel moderado.

Se deduce que los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria, presentan un nivel de estrés moderado, conformando así, más de la mitad de los estudiantes de cada grado de estudio.

GRÁFICO N° 5

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN AÑO DE ESTUDIOS



Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras



TABLA N° 11

ESTUDIANTES SEGÚN ESTRESORES ACADÉMICOS Y AÑO DE ESTUDIOS

ESTRESORES	Año de Estudios							
	4to				5to			
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
Competencia con compañeros	38	54.3	32	45.7	74	71.8	29	28.2
Sobrecarga de trabajos académicos	32	45.7	38	54.3	41	39.8	62	60.2
Personalidad del profesor	23	32.9	47	67.1	38	36.9	65	63.1
Entendimiento del tema	19	27.1	51	72.9	40	38.8	63	61.2

Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras

En la tabla N°11 se muestra que, según los estresores académicos el 4to año presenta la competencia con compañeros con un 54.3%; el 5to presenta la competencia con compañeros con 71.8%.

Se deduce que más de la mitad de estudiantes de 4to y en 5to presenta competencia con compañeros.

TABLA N° 12

ESTUDIANTES SEGÚN SINTOMATOLOGÍA Y AÑO DE ESTUDIOS

SINTOMATOLOGÍA	Año de Estudios							
	4to				5to			
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
PSICOLOGICOS	26	37.1	44	62.9	33	32	70	68
FISICOS	23	32.9	47	67.1	35	34	68	66
COMPORTAMENTALES	21	30	49	70	11	10.7	92	89.3

Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras

En la tabla N°12, se muestra que según la sintomatología el 37.1% de estudiantes del 4to año presenta síntomas psicológicos, y el 5to presenta síntomas físicos con un 34%.

Se deduce que más de la mitad de estudiantes del 4to y 5to año no presentan síntomas psicológicos, físicos y comportamentales.

TABLA N° 13

ESTUDIANTES SEGÚN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y AÑO DE ESTUDIO

ESTRATEGIA	Año de Estudios							
	4to				5to			
	SI	%	NO	%	SI	%	NO	%
Habilidad Asertiva	28	40.0	42	60.0	38	36.9	65	63.1
Plan de intervención	39	55.7	31	44.3	53	51.5	50	48.5
Religiosidad	10	14.3	60	85.7	19	18.4	84	81.6
Expresar confidencias	20	28.6	50	71.4	35	34.0	68	66.0

Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras

En la tabla N°13 se muestra que el uso de estrategias de afrontamiento son una respuesta frente a la sobrecarga académica, indicando que en 4to el 55.7% utiliza el plan de intervención como estrategia de afrontamiento; el 5to año utiliza el plan de intervención con un 51.5 %.

Se deduce que más de la tercera parte de los estudiantes de 4to y 5to año no usan la religiosidad como estrategia de afrontamiento

TABLA N° 14

NIVEL DE ESTRÉS SEGUN GRADO DE ESTUDIOS

NIVEL ESTRÉS	Año de Estudios				Total	%
	4to	%	5to	%		
LEVE	0	0.0	1	1.0	1	0.6
MODERADO	46	65.7	58	56.3	104	60.1
FUERTE	24	34.3	44	42.7	68	39.3
Total	70	100.0	103	100.0	173	100.0

Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras

Chi cuadrado = 2,047

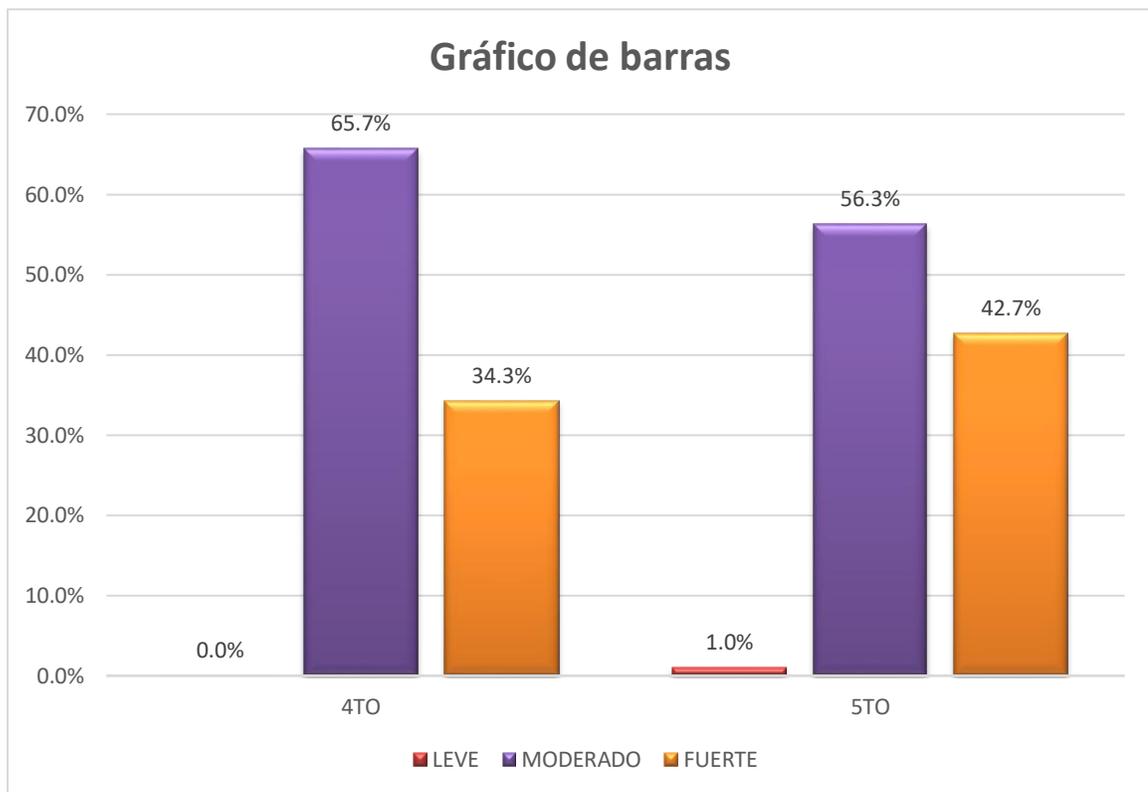
Nivel de Significancia (p) = 0.359 (NS)

En la tabla N°14 se muestra que el nivel de estrés de ambos años de estudio es moderado. La tabla nos indica, un 65.7 % en cuarto año y 56.3% en quinto año.

Se deduce que más de la mitad de estudiantes presentan un nivel de estrés moderado. Mientras que menos de las tres cuartas partes del total de estudiantes presentan estrés fuerte.

GRÁFICO N° 6

NIVEL DE ESTRÉS SEGUN GRADO DE ESTUDIOS



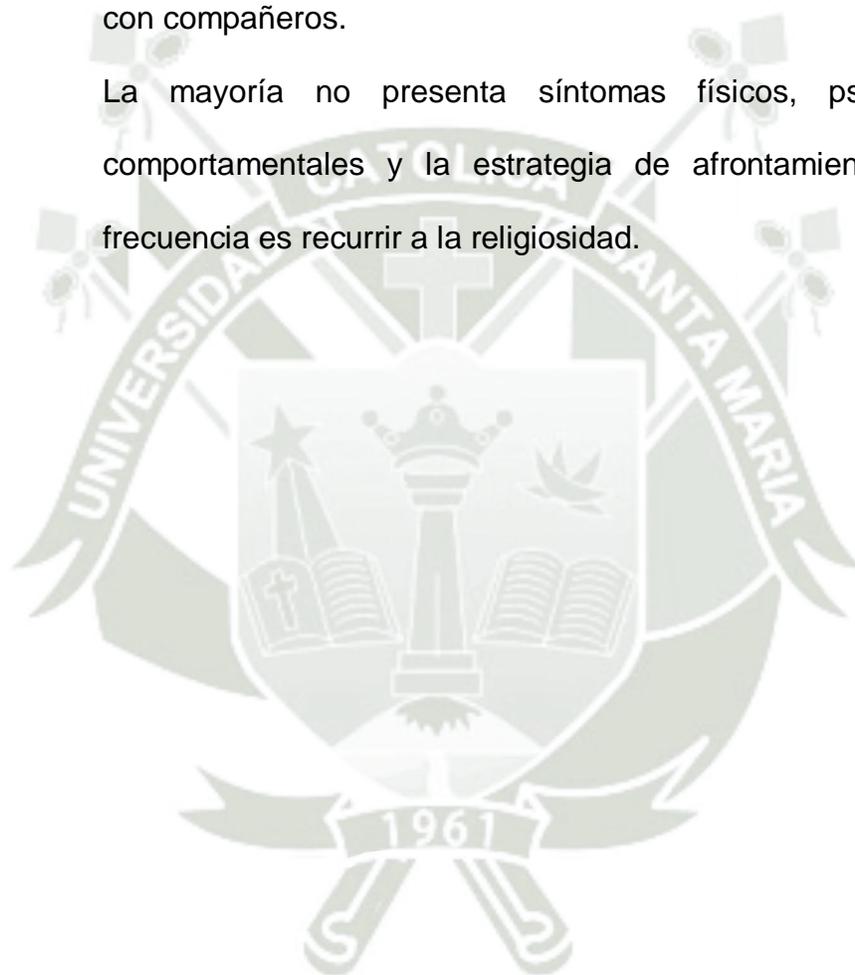
Nota: Instrumento elaborado por las investigadoras



CONCLUSIONES

PRIMERA: Las características del estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Faraday son de nivel moderado, y el nivel de intensidad percibido es de casi siempre; el estímulo estresor de mayor frecuencia es la competencia con compañeros.

La mayoría no presenta síntomas físicos, psicológicos ni comportamentales y la estrategia de afrontamiento de menor frecuencia es recurrir a la religiosidad.



RECOMENDACIONES

PRIMERO: Al Director de la I.E FARADAY, se brindó acciones preventivas sobre el manejo del estrés en los estudiantes de dicha institución para evitar consecuencias que afecten a lo largo de sus labores académicas y por ende causen efectos en contra de su salud.

SEGUNDO: Al área de tutoría, implementar un plan de actividades recreativas con el fin de disminuir el nivel de estrés de los estudiantes de la institución y desarrollar estrategias de control de vigilancia del comportamiento de los estudiantes durante el dictado de clases; Implementar fichas de evaluación de forma periódica para identificar la presencia del estrés en los estudiantes, con la ayuda del psicólogo del colegio.

A los docentes de la institución, desarrollar estrategias de control de vigilancia del comportamiento de los estudiantes durante el dictado de clases.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alfonso Águila B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Achon Z. Estrés académico Rev EDUMECENTRO vol.7 no.2 Santa Clara abr.-jun. 2018 Cuba. [Visitado el 12/03/2022]
2. Asenjo, J., Linares, O., y Díaz, Y. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Revista Peruana de Investigación en Salud, 5(2), 59-66. Año 2021 .URL disponible en: <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867>
3. Berrío García N. y Mazo Zea R. Estrés Académico. Medellín Colombia 2019 [Visitado el 10/02/2022] URL Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es.
4. Lazarus, R.S.y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. España: Ediciones Martínez Roca.
5. Caqueo, A., Urzúa, A., Aragón, D., Charles, C., El-Khatib, Z., Otu, A, & Yaya, S. (2020). Salud y la pandemia de COVID-19 en Chile]. .URL. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2020-43460-001.html>
6. Maturana HA, y VARGAS S A. El estrés escolar. fecha 29-12-2014 [REV. MED. CLIN. CONDES - 2018; 26(1) 34-41]

7. Arcy Lyness, D. Estrés en adolescentes enero de 2018 link .URL Disponible en:
<https://kidshealth.org/es/teens/stress.html>
8. Organización mundial de la salud (OMS), definición de estrés (online) citado (30/3/22) URL disponible en : <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896#%3A~%3Atext%3DLa%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la%20Cbiol%C3%B3gico%20necesario%20para%20la%20supervivencia>
9. El modelo de Selye. Universidad de Barcelona. [Visitado el 12/04/2022] URL disponible en http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1
10. Modelo de relación de persona a persona de Joyce Travelbee. Citado (30/3/22) URL disponible en:
<https://www.codem.es/Adjuntos/CODEM/Documentos/Informaciones/Publico/9e8140e2-cec7-4df7-8af9-8843320f05ea/723B9371-142C-4476-A55B-56917010E64F/9d1b2e1a-ad4c-4f26-be2f-af377a0b794e/9d1b2e1a-ad4c-4f26-be2f-af377a0b794e.pdf>
11. Cassaretto M., Vilela P. y Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Lima, Perú 2021. Visitado el [15/11/2022] URL disponible en: <http://revistaliberabit.com/index.php/Liberabit/article/view/482>
12. Vega-Gorgoso, F. O. X. de la. (2018). Fundamentos neurobiológicos de la relación entre estrés y enfermedad, en la primera década del siglo XXI. Dialnet. Citado (15/11/22) URL disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5097250>
13. Hernández, M. Artículo estrés en el trabajo (online) Citado (15/11/22) URL disponible en: <https://www.uv.mx/iiesca/files/2013/01/estres1996.pdf>

14. Laura Ruiz Mitjana. La teoría del estrés de Richard S. Lazarus, 2019.
Citado(15/11/22) URL disponible en:
<https://psicologiyamente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus>
15. Revista Trata el Estrés con PNL (online) citado (15/11/22)
<https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>
16. Revista Offarm, Artículo Estrés (online) citado (30/3/22)
<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-13078580>
17. Diagrama Fases del Estrés
18. Vásquez, F. Estrategias de enseñanza: investigaciones sobre didáctica en instituciones educativas de la ciudad de Pasto, Bogotá, 2019. [Visitado el 08/04/2022] URL disponible en:
<http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/fceunisalle/20170117011106/Estrategias.pdf>
19. Página de Bupasalud, Latinoamérica [Online] 2021 citado (8/4/22)
<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>
20. Escajadillo, A. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo – Escuela de Posgrado, Los Olivos. Citado (8/4/22)
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. American Psychological Association. Los distintos tipos de estrés, 2018. [Visitado el 08/04/2022] URL disponible en: <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>

22. Albuja Urvina, M. G. (2018). Respuestas de estrés y estrategias de afrontamiento frente al proceso de ejecución de tesis en alumnos de quinto año”. CITADO (8/4/22). <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/2171>
23. Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., González, P., & Ferradás, M. M (2019). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. (online) citado (30/3/22) <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4832223>
24. Barraza R., Muñoz N., Alfaro M., Alvarez A., Araya V., et al. Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. Santiago, Chile 2018. Visitado el [08/04/2022] URL Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000400005&lng=es
25. Barrera, D. La competencia entre compañeros de trabajo no siempre es algo positivo, 2018. [Visitado el 07/04/2022] URL disponible en: <https://www.emprendices.co/la-competencia-entre-companeros-de-trabajo-siempre-es-algo-positivo/>
26. Martínez, M. Exceso de tareas escolares puede afectar la salud mental de los estudiantes, 2021. [Visitado el 07/04/2022] URL disponible en: <https://www.tekcrispy.com/2021/08/17/exceso-tareas-escolares-salud-mental-estudiantes/>
27. Del Real, J. Exceso de tareas afecta la salud mental de los infantes, 2020. [Visitado el 07/04/2022] URL disponible en: <https://www.expoknews.com/exceso-de-tareas-afectan-la-salud-mental-de-los-ninos/>

28. Martínez, J. La personalidad del profesor, España, 2010. [Visitado el 07/04/2022]
URL disponible en:
<http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/32634/articulo6.pdf%3Bjseccionid%3D2D727764DC938DA8F8B708BC377B11F4?sequence=1>
29. Coduti, P, Gattás, Y, Sarmiento, S y Schmid, R. ENFERMEDADES LABORALES: CÓMO AFECTAN EL ENTORNO ORGANIZACIONAL, Mendoza, 2018. [Visitado el 08/04/2022] URL disponible en:
https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5215/codutitesisenfermedadeslaborales.pdf
30. Barraza R., Muñoz N., Contreras A. Relación entre organización de personalidad y prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés entre universitarios de carreras de la salud en la Región de Coquimbo, Chile 2017 Visitado el [08/04/2022] URL Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502017000400203&lng=en
31. Página de Bupasalud, Latinoamérica [Online] 2021 citado (8/4/22)
<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>
32. Castagnetta, O. (s. f.) Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos? Psicología y mente. España. Recuperado en julio de 2020,
<https://psicologiymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
33. Llacuna, J y Pujol, L. NTP 667: La conducta asertiva como habilidad social, España, 2021. [Visitado el 08/04/2022] URL disponible en:
https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_667.pdf

34. Rodríguez, M. Afrontamiento de problemas en personas creyentes y no creyentes, UFV Madrid, 2017-2018 [Visitado el 08/04/2022] URL disponible en: <http://ddfv.ufv.es/bitstream/handle/10641/1348/Marta%20Rodr%C3%ADguez%200Sacrist%C3%A1n%20-%20TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Lazarus%20y%20Folkman%20en%201984,de%20crisis%20en%20la%20vida.>
35. Alonso, D. Visión positiva del conflicto y estrategias de afrontamiento en adolescentes: Análisis de actitudes en el colegio FUHEM Montserrat, UCM, Madrid, 2019 [Visitado el 08/04/2022] URL disponible en: https://www.ucm.es/data/cont/docs/506-2016-02-19-TFM%202014_15_Revista_Dara%20Alonso-seguridad.pdf
36. Gil, J y Fernández, C. El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral, cuba, 2020. [Visitado el 08/04/2022] URL disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v13n1/2077-2874-edu-13-01-16.pdf>
37. D'Arcy Lyness, 2017. Citado (08/04/22) <https://kidshealth.org/es/teens/stress.html>
38. Barraza A., Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. Barranquilla, Colombia 2018. Visitado el [30/03/2022] URL disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552354002>
39. Alfaro N. y Castro N. Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción, Arequipa - 2020. Visitado el [30/03/2022] URL Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/ea5fd538-bec7-4eed-a446-ca895f6ec9f5>

40. Amado, J y Condori, D. “Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa en el año 2017. [Visitado el 30/03/2022] URL disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/4009c64d-3a94-4794-974e-16c6632861b7>
41. Rojas, D y Ramos, M. “Comparación del nivel de estrés académico en estudiantes de colegios con jornada escolar completa y jornada escolar regular de Cajamarca 2019”. [Visitado el 30/03/2022] URL disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/490>
42. Tuesta, A. “Estrés y depresión en adolescentes de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de La Torre - Víctor Larco, 2020.” [Visitado el 30/03/2022] URL disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/45817>
43. Castro, D, Castro, V, Taípe, F, Castro, S. “Estrés y resiliencia en el contexto del COVID-19, en estudiantes de educación secundaria, Perú 2021” [Visitado el 30/03/2022] URL disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/repie/article/view/20893/17467>
44. Lasluisa, M. “El Estrés Académico Y Su Relación Con El Rendimiento Académico En Una Muestra De Adolescentes” Ambato – Ecuador 2020. Visitado el 30/03/2022] URL disponible en: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3076/1/77248.pdf>
45. González-Toloza, M., A. “Estrés escolar: representaciones externas de estudiantes de grado sexto Bogotá – Colombia 2020”. [Visitado el 3/10/2022] URL disponible en:

<https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/24448/GonzalezTolozaMiltonAndres2020.pdf%3Bjsessionid%3D5D984D35CC8F61DD0B1B1241BA296B42?sequence=3>

46. Barraza A., Validación del inventario SISCO del estrés académico. Bucaramanga, 2005. Visitado el [30/03/2022] URL disponible en:
https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf





ANEXO N°1: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Señores **PADRES DE FAMILIA**

Reciban un cordial saludo.

Por medio de la presente me permito solicitar su autorización y consentimiento para la participación de su hijo en una encuesta sobre estrés en estudiantes.

Objetivo: Identificar las características del Estrés Académico, en estudiantes de Cuarto Y Quinto De Secundaria

Procedimiento: Previa autorización de la institución y consentimiento informado por parte de los padres y el /la adolescente, debidamente firmado, se procederá a aplicar la encuesta anónima, el tiempo de duración será de 10 minutos.

Agradecemos su atención

Cordialmente,

Bachiller Ana Milet Maque Valdivia DNI: 72805902

Bachiller Fabiola Mogrovejo Gonzales

DNI: 72462194

Universidad Católica de Santa María

Firma del tutor o apoderado

DNI:

ANEXO N°2: FICHA TÉCNICA DEL INVENTARIO PARA EL ESTRÉS ACADEMICO (SISCO)

Nombre: Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. (SISCO)

Autor: Arturo Barraza Macías

Estructura: este instrumento está constituido por 34 ítems.

Administración: el cuestionario fue diseñado para ser autoadministrado y puede ser aplicado de manera individual o grupal.

Duración: sin tiempo limitado para su resolución; su aplicación dura entre 10 a 15 minutos.

Población objeto de estudio: estudiantes desde los 14 hasta los 17 años

Objetivo: se trata de una escala independiente que 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, variables intermedias o componentes del estrés académico

- Frecuencia que con las demandas del entorno son valoradas como estresores (índice compuesto a partir de la media general de los ítems que conforman la pregunta tres).
- Frecuencia con que se presentan los síntomas (índice compuesto a partir de la media general de los ítems que conforman la pregunta cuatro).
- Frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento (índice compuesto a partir de la media general de los ítems que conforman la pregunta cinco).
- Indicadores o variables empíricas del estrés académico
 - Frecuencia con que cada una de las demandas del entorno que explora el inventario son valoradas como estresores (índice simple obtenido de la media en el ítem/estresor respectivo).
 - Frecuencia con que se presentan cada uno de los síntomas que explora el inventario (índice simple obtenido de la media en el ítem/estresor respectivo).
 - Frecuencia con que se usa las estrategias de afrontamiento escala que presenta los síntomas (índice simple obtenido de la media en el ítem/estresor respectivo).

Tipo de respuesta: Los ítems son respondidos a través de 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 verificar la validez del instrumento se recolectó evidencia basada en la estructura interna del cuestionario a través de tres

procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos controlados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO de estrés académico (Barraza, 2007). Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico. Con base en la teoría clásica de los test, se utilizaron en la evaluación de la confiabilidad de las puntuaciones del inventario SISCO del estrés académico las estrategias de confiabilidad por mitades de 0.87 y el alfa de Cronbach de 0.90, es decir los niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos.

ANEXO N°3: INVENTARIO PARA EL ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)

Sexo: Mujer () Hombre ()

Edad:

Grado y sección:

Instrumento validado por el Dr. Arturo Barraza Macias

I. DIMENSIÓN NIVEL DE INTENSIDAD

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

SI	
-----------	--

NO	
-----------	--

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de 1 al 5 señala tu nivel despreocupación o nerviosismo, (1) es poco y (5) es mucho. Marca con un aspa (X)

1	2	3	4	5

II. DIMENSIÓN ESTÍMULOS ESTRESORES

INSTRUCCIONES: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X,

¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa?

tomando en consideración la siguiente escala de valores:

NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
N	RV	AV	CS	S

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

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

III. DIMENSIÓN SÍNTOMAS O REACCIONES

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 PSICOLÓGICAS						
N°	REACCIONES	N (1)	RV (2)	AV (3)	CS (4)	S (5)
1	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
2	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
3	Ansiedad, angustia o desesperación					
4	Problemas de concentración					
5	Sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad					
SUBDIMENSIÓN: REACCIONES FÍSICAS						
N°	REACCIONES	N (1)	RV (2)	AV (3)	CS (4)	S (5)
1	Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas)					
2	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3	Dolores de cabeza o migrañas					
4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
SUBDIMENSIÓN: REACCIONES COMPORTAMENTALES						
N°	REACCIONES	N (1)	RV (2)	AV (3)	CS (4)	S (5)
1	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
2	Aislamiento de los demás					
3	Desgano para realizar las labores escolares					
4	Aumento o reducción del consumo de alimentos					

IV. DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo:

N°	ESTRATEGIAS	N (1)	RV (2)	AV (3)	CS (4)	S (5)
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a los otros)					
2	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
4	Elogios a sí mismo					
5	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
6	Búsqueda de información sobre la situación que preocupa					
7	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación					
8	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

ANEXO N° 4



COLEGIO **FARADAY**

CONSTANCIA

El que suscribe, profesor Carlos Aguilar Medina, director de la I.E. Faraday, ubicada en calle Moral Nro. 307 cercado de Arequipa.

HACE CONSTAR

Que las bachilleres: MAQUE VALDIVIA ANA MILET
MOGROVEJO GONZALES FABIOLA

Ambas de la Universidad Católica de Santa María - Facultad de Enfermería,
han realizado estudios de investigación titulado:

"CARACTERISCAS DEL ESTRÉS ACADEMICO, EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA FARADAY, AREQUIPA-PERU 2022"

Habiendo observado una conducta ética, se expide la presente constancia para los fines que les pueda servir a las mencionadas bachilleras.

Arequipa, 25 de agosto del 2022




Carlos Aguilar Medina
DIRECTOR

Calle Moral 307 - Cercado 054 - 282739 www.colegiofaraday.edu.pe

CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FARADAY, AREQUIPA-PERÚ 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

12%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	2%
3	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.umsa.bo Fuente de Internet	1%
7	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
8	www.tekcrispy.com Fuente de Internet	1%

9

repositorio.upci.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

10

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

1 %

11

repositorio.upla.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

12

repository.ucc.edu.co

Fuente de Internet

1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Apagado