



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Estrés académico en estudiantes del tercer año de secundaria en la I.E.P Señor de Burgos, Puente Piedra 2020

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORA:

Gamboa Villano, Leonor Vianet (ORCID: 0000-0003-3017-8275)

ASESORA:

Dra. Rivero Álvarez, Rosario (ORCID: 0000-0002-9804-7047)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Mental

LIMA-PERÚ

2020

DEDICATORIA

A mi familia y mi docente Rosario Rivero Álvarez y todas las personas que me apoyaron para seguir en este camino, por darme fuerzas para vencer todos los obstáculos que se me han ido presentando en el camino, seguiré esforzándome para así alcanzar mis metas.

AGRADECIMIENTO

A los docentes de teoría y Práctica de la facultad de profesional de Enfermería por su paciencia, colaboración y a mis padres por estar siempre conmigo en los momentos difíciles. De todo corazón les quiero agradecer por brindarme su apoyo en la presente investigación.

.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	7
III. METODOLOGÍA	11
3.1 Tipo y diseño de investigación	11
3.2 Población, muestra y muestreo	11
3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	12
3.4 Procedimiento	13
3.5 Método de análisis de datos	13
3.6 Aspectos éticos	14
IV. RESULTADOS	15
V. DISCUSIÓN	17
VI. CONCLUSIONES	21
VII. RECOMENDACIONES	22
REFERENCIAS	23
ANEXOS	

RESUMEN

El objetivo general de este estudio fue determinar el nivel de Estrés académico en estudiantes de tercer año de secundaria en el colegio señor de Burgos, Puente piedra 2020. Investigación descriptiva, cuantitativa, diseño no experimental de corte transversal, la muestra estuvo determinada por 50 estudiantes. Se utilizó como técnica la encuesta y como un instrumento un cuestionario. Resultados: El 47% de estudiantes muestran nivel alto de estrés académico, 34% nivel medio y 19% bajo. El estrés académico en el mayor porcentaje de estudiantes es alto según las dimensiones estresores 48%, síntomas 50%, y estrategias de afrontamiento 42%.

Palabras clave: Estrés académico, estudiantes de secundaria, estresores.

ABSTRACT

The general objective of this study was to determine the level of academic stress in third-year high school students at the Señor de Burgos school, Puente Piedra 2020. Descriptive, quantitative research, non-experimental cross-sectional design, the sample was determined by 50 students. The survey was used as a technique and a questionnaire as an instrument. Results: 47% of students show high level of academic stress, 34% medium level and 19% low. Academic stress in the highest percentage of students is high according to stressor dimensions 48%, symptoms 50%, and coping strategies 42%.

Keywords: Academic stress, high school students, stressors.

I. INTRODUCCIÓN

Según la OMS, el estrés académico en los últimos años, se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a millones de estudiantes sin distinguir sus condiciones económicas, culturales y laborales. Así mismo, detalla que el 70% de los estudiantes a nivel mundial, padecen estrés académico caracterizado por cambios en su comportamiento, este trastorno puede constituir un riesgo en el quebrantamiento de su salud física y psicológica, adicionalmente suelen presentarse síntomas como dolor de cabeza, dolor abdominal, mareos, nerviosismo, ansiedad y tristeza¹.

En España, se reportó que el 95% de estudiantes universitarios mostraron en alguna ocasión estrés académico. Así mismo, una investigación en Asia, evidenció que 1005 estudiantes de cuarenta instituciones, presentaban nivel alto de estrés y que las mujeres eran las más expuestas, porque se sentían presionadas con obligaciones y tareas extrauniversitarias que cumplir que las conducía en algunos casos, al consumo de drogas, energizantes y al deterioro en el patrón de sueño². Otro estudio español, sostuvo que el estrés académico involucraba tanto a padres de familia como a estudiantes, pues el 50%, este trastorno se presentaba en el inicio de la edad de preescolar y continuaba hasta los estudios superiores; esta situación problemática no era detectada oportunamente por lo que originaba en el estudiante un desequilibrio sistémico manifestado a través de diversos síntomas que lo obligaban a adoptar medidas de afrontamiento inadecuadas frente al estrés³.

Así mismo, en Filipinas, se realizó un estudio sobre los niveles de estrés experimentados por estudiantes de secundaria en el 2019, descubrió que las percepciones de estresores académicos pueden diferir y que los niveles de estrés estaban asociados en forma significativa con el género, la complejidad del contenido y la situación económica. Según el género en términos de habilidades / rendimiento, las mujeres obtuvieron la media más alta 2.82, una de sus verbalizaciones fue: "No tengo suficiente tiempo para hacer mis tareas, porque mi pensamiento está nublado, no es muy bueno"; en cambio, la media en general más alta 2,69 la obtuvieron los varones, por lo que se interpretó que ellos no administraban bien su tiempo y experimentaban mayor nivel de estrés en realizar bien sus tareas³⁶.

En Perú, la prevalencia anual del estrés académico excede los valores de lo normal en un 20% aproximadamente. Así mismo, para el Ministerio de Salud, es un problema que afecta negativamente a más de 50% de la población de Lima y Callao, ante esta problemática que se generaliza en los estudiantes que padecen este trastorno mental urge la necesidad de la realización de un diagnóstico temprano y la ayuda por parte del profesional de salud y los docentes, de esta forma podrán lograr sus aspiraciones personales y rendir adecuadamente en sus estudios⁴. El Ministerio de Educación (MINEDU) en el 2019, informó que las tareas que realiza el estudiante en casa no siempre son consideradas como un aprendizaje adicional que reciben en el colegio, sino que al contrario son causas de frustración y estrés, por ello ante esta problemática el Ministerio de educación explica que, las tareas que se le asigne al estudiante sean cortas y en poca cantidad que pueda disfrutar de momentos de interacción con su la familia⁴.

Según una investigación realizada en Perú en el 2018, las consecuencias del estrés académico en los estudiantes suelen presentarse de diferentes formas, algunas de ellas pueden ser escaso interés por algunos cursos, cambios en el estado de ánimo, ausentismo en las clases, fatiga, así mismo el estrés puede ocasionar una mala relación con los padres como con los amigos, esto conlleva al estudiante al alto consumo de café y estimulantes, de esa forma pueden mantenerse activos en clase, por otro lado, el consumo excesivo de bebidas energizantes pueden a largo plazo suelen traer consecuencias letales como la pérdida de la memoria⁵. Las actividades de promoción de la salud de la enfermera, están dirigidas al fortalecimiento de las potencialidades del estudiante para enfrentar el estrés académico, en conjunto con el equipo de salud y todos los actores sociales de la comunidad educativa.

Así mismo un estudio realizado en Lima en el 2017, sobre el estrés académico en los estudiantes, determinó que existe un conjunto de estresores como las tareas escolares, sobrecarga académica, un excesivo número de horas dedicadas a las clases. Esta situación puede generar en el estudiante un agotamiento, poco interés frente al estudio, pérdida de control, por lo tanto, el estudiante puede evaluar los diversos aspectos del ambiente y clasificarlos como amenazantes, estas apreciaciones se podrán relacionar con emociones negativas que incluyen la ira, ansiedad, insatisfacción y desconfianza⁶.

Por otro lado, según el Instituto de Salud Mental Valdizán, los distritos de Puente Piedra, Carabaylo, San Juan de Lurigancho, son aquellas zonas donde el estrés académico es más prevalente. En la capital, así como en todo el Perú no existe una adecuada salud mental en los adolescentes y no reciben el apoyo que requieren por parte del profesional de salud no son atendidos en su debido momento⁵.

En este contexto, en la I.E.P. Señor de Burgos, al interactuar con los alumnos de tercer año de secundaria, expresaron las siguientes verbalizaciones: “Me encuentro desmotivado y me siento muy preocupado por no entender la metodología del maestro”, no sabían cómo realizar las tareas que les dejaban y por qué los docentes no les daba mucho tiempo para realizar sus trabajos. Así mismo, los profesores manifestaron que “la mayoría de los estudiantes se quedaban dormidos durante la clase y se quejaban que les dolía mucho la cabeza”, “El exceso de trabajos puede ser un factor en el estrés porque no rinden lo suficiente”; estas situaciones se reflejan en aquellas expresiones de los estudiantes, como “estoy muy estresado por tengo mucho trabajo que realizar y así mismo tengo que estudiar para el examen” “me siento ansioso”necesito unas vacaciones”, “siento que voy a reprobado el año escolar, porque tengo bajas calificaciones” “me duele mucho la cabeza”. Al entrevistar a los docentes, ellos refirieron: “Los alumnos en su mayoría provienen de familias disfuncionales.”

II. MARCO TEÓRICO

A nivel nacional, Caldera J, et al. 2018 realizaron una investigación en Perú, cuyo objetivo fue identificar el nivel de estrés académico, en estudiantes de primaria y secundaria del colegio Santo Toribio; el estudio fue transversal; la muestra estuvo conformada por 90 estudiantes entre varones y mujeres, la técnica fue la encuesta. Cuyo resultado de la investigación fue que el 55% de los alumnos tenían un nivel moderado de estrés y que en su mayoría eran mujeres y el 45% tenían un nivel regular en los varones ⁶.

Caldera J, Pulido B. 2018 realizaron una investigación, cuyo objetivo fue determinar el rendimiento escolar y el nivel de estrés en estudiantes de un colegio particular. El estudio fue descriptivo, la muestra fue de 780 estudiantes, el instrumento utilizado fue una encuesta para medir el estrés académico. El resultado de la investigación fue que el 89,9% detallaron tener un nivel alto de estrés, y el 45,6% detallaron tener un mal rendimiento académico en sus cursos¹³.

Torpoco J. 2017 realizó una investigación en Lima, con el objetivo de identificar la relación de estrés académico y tareas escolares en estudiantes del colegio el Amauta, el estudio fue descriptivo, la muestra estuvo conformada de 450 estudiantes, la técnica que se utilizó fue la encuesta, el resultado de la investigación fue que la gran mayoría de los estudiantes respondieron que si existía relación entre tareas escolares y el estrés académico y el 80 % de estudiantes presentan estrés académico y no rinden adecuadamente en sus estudios a causa que las tareas que les deja en el colegio, son factores estresantes⁹.

Rosales M. 2017 realizó un estudio en Lima, donde cuyo objetivo de la investigación fue establecer una relación entre hábitos de aprendizaje y estrés escolar en estudiantes, la muestra fue de 250 estudiantes de ambos sexos, el diseño fue transversal, el instrumento que se aplicó fue SISCO. Los resultados que se obtuvo fue que el 90% presentaron un alto nivel de estrés académico y el 60 % un nivel promedio, donde demuestra que mientras el alumno estudia en un nivel superior están más expuesto a sufrir estrés⁷.

Alejos R. 2017 realizó una investigación en Arequipa, cuyo objetivo fue describir el nivel de estrés, síntomas, estresores, estrategias de afrontamiento, con el fin de realizar un plan de prevención en la institución educativa ciencias siglo 21. El estudio fue descriptivo, la

muestra fue de 450 estudiantes del primer al quinto año de secundaria, el instrumento que se utilizó fue el inventario Sisco. El resultado fue que el 70.9% mencionaron que la causa de padecer estrés era la sobrecarga de tareas, trabajos y el 29.1% mencionaron que su estrés se debía al no entender la metodología del profesor¹¹.

Gonzales L. 2016 realizó una investigación en Lima Este, donde el objetivo de la investigación fue identificar el estrés académico y los síntomas del estrés en los estudiantes de primer y quinto año de secundaria, el estudio fue experimental, la muestra fue 750 estudiantes, se utilizó el inventario Sisco, cuyo resultado de la investigación fue que el 80% de alumnos experimentan estrés académico en un nivel moderado y el 48% detallan estar preocupados y el 50% mencionan tener distracción física⁸.

Castro B, Díaz C. 2016 realizaron una investigación en Chiclayo, cuyo objetivo fue determinar los factores del estrés académico, antes de dar un examen en estudiantes de nivel secundaria, el estudio fue corte transversal, la muestra fue de 900 estudiantes entre 15 a 19 años entre varones y mujeres, el instrumento que se utilizó fue el inventario Sisco que evalúa estrés académico. El resultado de la investigación fue que el 60,9% padecían de estrés al momento de dar examen y se daba tanto como hombres como mujeres¹⁰.

Liu M. 2016 realizó un estudio en Lima, cuyo objetivo fue determinar los síntomas de la ansiedad y el estrés escolar en estudiantes del primer al quinto año de secundaria. El estudio fue analítico, la muestra fue 250 estudiantes. La técnica fue la encuesta. El resultado fue que el 65,2% presentaban un mayor nivel de ansiedad y un 48,9% presentaban estrés académico y que la principal causa era la sobrecarga académica¹².

A nivel internacional, Rangel D. 2018 realizó una investigación en Colombia, cuyo objetivo fue evaluar el estrés y los aspectos de la personalidad en los estudiantes, el estudio fue descriptivo, la muestra estuvo conformada por 500 estudiantes, la técnica fue la encuesta, el inventario que se utilizó fue para medir el nivel de estrés y la personalidad del estudiante. El resultado de la investigación fue que el 75% presentan una alteración en su personalidad y el 45% presentan estrés académico, no rinden adecuadamente en el estudio y tienen bajas calificaciones³⁰.

Barraza A. 2017 realizó un estudio en México, cuyo objetivo fue establecer aquellos

porcentajes de estrés escolar en los estudiantes de nivel secundario durante el proceso de dar el examen, el estudio fue descriptivo, la muestra fue de 110 alumno, el instrumento fue el cuestionario. Cuyo resultado fue que el 99% de estudiantes padecían de estrés en los exámenes, es por ello, que durante los periodos de los exámenes los alumnos en su gran mayoría padecen de estrés ya que esto se visualiza cuando los alumnos, se muerden las uñas, rascarse la cabeza o que existía un bloqueo mental¹⁴.

Guzmán A, Sáenz K. 2017 realizaron un estudio en el 2017 en Chile, cuyo objetivo fue describir determinar los factores que se asocian al estrés escolar en tres colegios estatales, el estudio fue de tipo descriptivo, la muestra fue de 250 estudiantes entre varones y mujeres, se utilizó un instrumento para evaluar factores asociados al estrés, los resultados obtenidos fueron que el 75% se distraen en clase, y el 54% tienen problemas de concentración y el 63% presentan ansiedad por no entender la clase¹⁷.

Berrio N y Mazo R. 2016 realizó una investigación en Ecuador, cuyo objetivo fue explorar el estrés académico en estudiante de tercer año del ámbito universitario mediante sus componentes estresores, síntomas y estrategias e afrontamiento ante el estrés, el estudio fue descriptivo, la muestra fue de 480 estudiantes, el inventario que se utilizó fue SISCO, como resultado de la investigación fue que los alumnos en su gran mayoría utilizan estrategias de afrontamiento que lo viven como estresantes en el entorno educativo¹⁵.

Ramírez L. 2016 realizó una investigación en Colombia, cuyo objetivo fue determinar el clima escolar y el estrés académico en los estudiantes. El estudio fue observacional. La muestra fue 80 estudiantes. La técnica fue la encuesta. El resultado de la investigación fue que en el ámbito de clima escolar el 55% detallan que tanto las reglas y las normas se encuentran en un nivel muy bajo, y el 95% detallan tener estrés académico¹⁶.

Por otro lado, Crego A, et al. 2016 realizaron una investigación en Panamá, cuyo objetivo de la investigación fue identificar el estrés académico y la depresión en estudiantes de nivel secundaria en el colegio Domingo Silvio, se utilizó un enfoque cualitativo, la muestra estuvo determinada por 170 estudiantes entre los años 15 y 18 años, se utilizó el inventario SISCO, cuyo resultado de la investigación fue que el 65% de los estudiantes padecían de estrés porque tenían sobrecarga de trabajos y poco tiempo para poder estudiar para los exámenes y el 35% presentaban síntomas cognitivos y fisiológicos¹⁸.

Francisco M. 2016, realizó un estudio en España; cuyo objetivo fue determinar el nivel que presentan los estudiantes que estudian y trabajan, el estudio fue descriptivo, la muestra estuvo conformada por 250 estudiantes entre hombre y mujeres entre 15 a 18 años, el instrumento que se utilizó fue una encuesta sobre el estrés. El resultado fue que el 98% presentan un nivel alto de estrés a causa de que trabajan y estudian y el 2% así mismo presentan estrés a consecuencias del ámbito laboral¹⁹.

Barraza, define que el estrés académico es un proceso sistémico que se presenta en forma adaptativa y psicológica cuando el estudiante pasa por diversas responsabilidades y tareas que son considerados como estresores. Asimismo, detalla que el estrés académico se basa en conflictos y sucesos de la vida familiar que provocan estrés en el estudiante y que afecta negativamente en su rendimiento académico. Por otro lado, propone la teoría del Modelo Sistémico-cognoscitiva del estrés académico, que plantea dos supuestos: El Supuesto Sistémico; menciona que el individuo se va relacionar con su entorno rápidamente y de esta lograr un equilibrio sistémico adecuado. Supuesto Cognoscitivista; refiere que el individuo va buscar estrategias de afrontamiento para aquellas demandas que se presenta en su ambiente y que así mismo la persona tiene la capacidad para afrontar ante aquellas situaciones de estrés. Por lo tanto, ambos supuestos son procesos que pasa el individuo al momento de presentar el estrés académico en los estudiantes.

En este estudio, se aplica la teoría de Callista Roy, un modelo de adaptación (RAM), que se centra en las respuestas adaptativas que favorecen la integridad del individuo en metas de supervivencia, reproducción, crecimiento. Callista Roy, presenta una herramienta de gran utilidad y poder comprender la función que tiene la enfermera y la intervención que tiene que realizar para que de esta forma se pueda reducir los síntomas productores del estrés en los estudiantes¹⁹.

Roy menciona, que la capacidad de adaptación que tiene los niños y los adolescentes a cambios psicológicos y físicos son de un nivel alto de adaptación las personas en general, se adaptan rápidamente aquellos factores del entorno que generan estrés. Así mismo, Callista Roy describe cuales son los mecanismos de afrontamiento que tiene el individuo y que estos mecanismos se dan de una manera automática e innata, es por ello que la enfermera está vinculada aquellas situaciones en que la persona se está adaptando y puede intervenir en las reacciones ineficaces que presenta la persona afectada con estrés y mediante los cuatro

modelos de adaptación y de esta forma puede encontrar una adecuada valoración de las conductas que muestra la persona ante los generadores de estrés ¹⁹.

El modelo de Roy se basa en el Modo fisiológico de adaptación; esto se evidencia en la conducta y reacciones fisiológicas que la persona demuestra cuando tiene estrés, de esta forma la enfermera puede enseñarle a reconocer sus propias reacciones ante los estímulos y brindar técnicas de relajación, ya que estas intervenciones ayudaran a la persona a reconocer y manejar sus propias reacciones y emociones. Por otro lado, si el auto concepto de la persona es positivo buscará recursos para afrontar la situación de estrés, así mismo la enfermera puede ayudarlo a reconocer sus propios recursos y fortalecer sus debilidades y temores, así mismo su interdependencia; la teoría en general, se basa en que la persona se adapta cuando se encuentran en situaciones difíciles, y busca ayuda, apoyo en otras personas y es donde la enfermera debe ofrecer sistemas de apoyo y detectar las dificultades en la persona que padece de estrés ¹⁶.

Así mismo, Selye, menciona que el estrés; es la respuesta del organismo, ante aquellas exigencias que la persona tiene. Es decir, el estrés es un estado que se manifiesta por estímulos propios del entorno, ya que aquellos agentes que se desencadenan en estrés se les llaman estresores y pueden afectar equilibrio del organismo, así mismo, cuando el individuo padece de estrés el organismo origina un sobreesfuerzo para poder adaptarse ante un nuevo estímulo y cuáles deben ser aquellas estrategias para poder afrontarlos ²⁰.

Por otro lado, Selye, sustenta que existen dos tipos de estrés académico: el (Eustres) o estrés positivo y (distres) el estrés negativo. Para Lopatigui, el eustres se experimenta cuando la persona interactúa con los diferentes estresores que le rodea, así mismo genera efectos beneficiosos en el organismo porque se utilizan habilidades y talentos para afrontar el estrés y de esta forma mejorar la salud física y mental y rendir inadecuadamente en el ámbito escolar ²⁰. Cabe recalcar que Selye detalla que el (distres), perjudica la salud física y psicológica de las personas y produce deterioro en el rendimiento del estudiante y desequilibrio en el organismo porque se manifiesta en reacciones como ansiedad, depresión, estrés crónico²⁰.

Barraza, 2007 mencionó que el estrés académico tiene las siguientes dimensiones²¹: En cuanto a la dimensión estresores, Lazarus y Folkman, expresaron que los estresores

académicos son las exigencias que tienen el colegio por parte de los maestros, y son considerados como desafíos difíciles de afrontar y que algunos de estos estresores conforman un entorno inadecuado para el estudio, poco tiempo para cumplir las tareas, la excesiva carga de trabajos, dificultad en la comprensión de las tareas²². En cuanto a la dimensión Síntomas, Pérez citado por González, detalla que los síntomas del estrés académico se manifiestan en aquellas reacciones que van generar emociones que pueden perjudicar la salud del individuo, algunas de estas reacciones que presenta son, angustia, dolor de cabeza, intranquilidad, trastornos de sueño, dificultad digestiva, problemas en la columna, no confía en sus propias habilidades, estar despistado²³.

Referente a la dimensión estrategias de afrontamiento, Barraza menciona que las personas que padecen de estrés cambian cuando el estresor se incrementa y la salud mental enfrenta riesgo al distrés, en esta etapa, las personas buscan apoyo e información sobre su situación, se elogian así mismas, realizan diversas actividades para distraerse, demuestran habilidades asertivas²¹. Es por ello que se formula la siguiente pregunta: ¿Cuál es el nivel estrés académico en estudiantes de tercer año de secundaria en la I. E. P señor de Burgos, Puente Piedra 2020?

Esta investigación es conveniente, debido a que el estrés académico constante puede conllevar al desequilibrio en la salud mental e integral de los estudiantes, porque origina excesiva ansiedad, depresión, ausentismo, abandono y falta de interés por estudiar. Así mismo, la investigación es relevante socialmente, ya que las evidencias pueden ayudar a los padres de familia, estudiantes y a los docentes, especialmente al profesional de enfermera que trabaja en el centro de salud más cercano, porque los resultados pueden significar una base para el diseño, ejecución de actividades promocionales y preventivas de la salud mental de las personas en sus diferentes etapas de su vida, en este caso en beneficio a los estudiantes del tercer año de secundaria, a fin de que se consiga la manera adecuada de manejar el estrés³⁰.

Este estudio intenta servir como un marco de referencia para el buen diseño de estrategias que van a permitir manejar; el estrés académico en los estudiantes, en base a sesiones educativas, charlas informativas, apoyo emocional, entrevistas personales, consejería, apoyo entre pares y de esta forma ayudar a los estudiantes sobre todo aquellos que tienen dificultad para adaptarse a situaciones que generan estrés³¹.

Por otro lado, pretende contribuir a la nueva generación de conocimientos y métodos y así mismo al profesional de enfermería, ya que cuya misión respecto al estrés académico es identificar y detectar de forma precoz el estrés en los estudiantes y mediante ello lograr la prevención juntamente con las autoridades de la institución educativa y poder intervenir con las actividades necesarias para disminuir la problemática que se está presentando³².

Este estudio intenta servir como modelo para futuros estudios sobre el estrés académico y así mismo pretende fomentar la realización de nuevas investigaciones e instrumentos enfocados en el estrés, y de esta manera mejorar la calidad de vida y el bienestar del estudiante³³.

Es por ello, que el objetivo general de la investigación es determinar el nivel de Estrés académico en estudiantes de tercer año de secundaria en el I.E.P. señor de Burgos, Puente Piedra 2020; así mismo se diseñó los siguientes objetivos específicos: Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes, según las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de tercer año de secundaria.

III.METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Es una investigación de tipo básica, ya que va dirigida hacia un conocimiento más completo, a través de la comprensión de aspectos fundamentales del fenómeno estrés académico en estudiantes a través los hechos observables; de enfoque cuantitativo debido a que se aplicó valores numéricos a la variable de estudio. El diseño es no experimental, ya que no se manipuló deliberadamente la variable. El nivel o alcance es descriptivo porque especifica el comportamiento de la variable estrés académico. Es de corte transversal, debido a que se recogió los datos del instrumento en un solo momento.¹⁹

3.2 Población, muestra y muestreo

La población está determinada por 50 estudiantes de tercer año de secundaria, el estudio se efectuó en la I.E.P Señor de Burgos _Puente Piedra en el muestreo fue no probabilístico, porque no se seleccionó al azar; si no que son elegidos por el responsable de realizar el muestreo.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes entre los 13_18 años de edad.
- Estudiantes con consentimiento informado firmado por sus padres
- Estudiantes de tercer año de secundaria
- Estudiantes que desean participar de la investigación

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no estudian en el colegio Señor de Burgos
- Estudiantes que no llenaron correctamente el formato
- Estudiantes que no firmaron el asentimiento informado

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para el trabajo de investigación se utilizó la técnica de la encuesta y se aplicó el inventario Sisco del estrés académico por Barraza A, en el año 2008, éste fue adaptado en el Perú por Puestas en el 2010; está integrado por 25 ítems, con tres dimensiones. Los Ítems 1,2,3,4,5,6,7 pertenecen a la dimensión estresores, los ítems 8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19 pertenecen a la dimensión síntomas y los ítems 20,21,22,23,24,25 pertenecen a la dimensión estrategias de afrontamiento. Los ítems de cada dimensión están conformados por 3 alternativas, Siempre (1), A veces (2), Nunca (3), donde el valor mínimo es 1 punto y el valor máximo es 3 puntos. El resultado del valor final de la variable de estudio fue que entre 59 a 75 el nivel de estrés es alto y el 42 a 58 es nivel de estrés medio, así mismo el nivel de estrés bajo es entre los 25 a 41. Por lo tanto, se establece tres niveles como valor final alto, medio, bajo. El puntaje por dimensión estresores alto (17 a 21), medio (12 a 16), bajo (7 a 11), el puntaje por dimensión síntomas alto (27 a 33), medio (19 a 26), bajo (11 a 18), y el puntaje por dimensión estrategias de afrontamiento alto (13 a 15), medio (9 a 12), bajo (5 a 8).

Validez

La validez del instrumento SISCO en el Perú se realizó mediante juicio de expertos para que sea óptimo y aplicable, para verificar la validez del instrumento utilizado en el trabajo de investigación se sometió a cinco jueces expertos que fueron: psicólogos, Lic. de enfermería en salud mental, psiquiatras para su conformidad y posteriormente para la aplicación del instrumento en la I.E.P Señor de Burgos, así mismo, para el presente trabajo de investigación se realizó la prueba piloto con 15 estudiantes. (V AIKEN 0.76). Anexo 6

Confiabilidad

El inventario SISCO fue elaborado por Barraza, la confiabilidad se realizó por consistencia interna con un valor de 0,97. Se obtuvo una confiabilidad por mitades de 0.87 y

una confiabilidad en Alfa de Cronbach de 0.90. En Perú se realizó la confiabilidad del instrumento SISCO por Alicia Verónica Escajadillo Pilco en el año 2019. El instrumento fue sometido a prueba piloto de 25 estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra cuyas edades eran de 14 a 16 años, posterior a ello se realizó el Alfa de Cronbach cuyo valor final fue de 0,914 significa que está dentro del rango del coeficiente muy alto. Para este estudio se obtuvo la aceptación de los estudiantes, se realizó la prueba piloto a 15 estudiantes de tercer año de secundaria que hayan cumplido con los criterios de inclusión y exclusión, posteriormente se aplicó el Alfa de Cronbach y se obtuvo un puntaje de 0.95, lo cual indica que el instrumento tiene una alta confiabilidad para ser aplicada.

3.4 Procedimiento

Para la ejecución de la investigación se presentó una solicitud dirigida al director de la I.E.P Señor de Burgos, se identificó a los estudiantes y se le explicó los objetivos del estudio a partir de ello, se mandó el consentimiento informado a los padres para que autoricen la participación de sus hijos en el estudio, una vez firmado el documento por los padres se procedió a explicarles a los estudiantes cual era el objetivo del estudio y se les repartió el asentimiento informado para que lo leyeran y tengan la libre opción de firmar y participar o no en el estudio muy independientemente de lo que sus padres quieran. Una vez obtenida la aceptación los estudiantes que firmaron el documento se les procedió a encuestar.

3.5 Método de análisis de datos

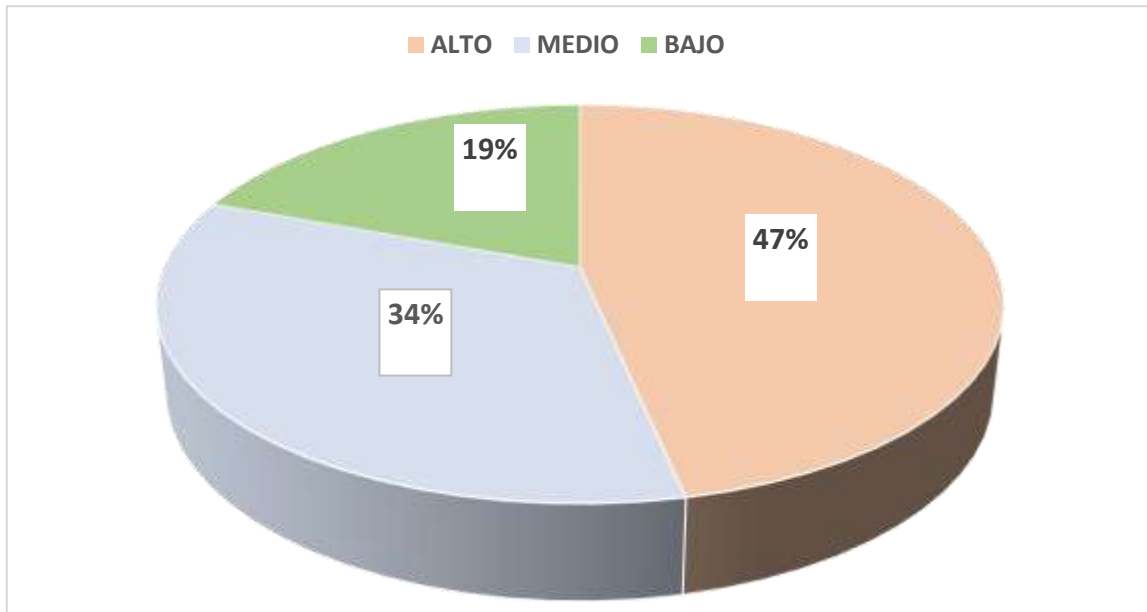
Se procedió a encuestar a la muestra no probabilística que estuvo conformada por todos los estudiantes de la I.E.P señor de Burgos, a quienes se les aplicó el inventario Sisco con un tiempo determinado de 15 minutos, con la finalidad de recoger información de la variable y las dimensiones del estudio. Posterior a ello, los datos obtenidos se tabularon en la hoja de cálculo de Excel, con el fin de facilitar el análisis, asimismo las alternativas de la respuesta

del cuestionario es de tipo Likert donde cada uno de ellos tiene el valor 1 (siempre), 2 (a veces) , 3 (nunca). Por lo tanto, se estableció tres niveles como valor final Alto, Medio, Bajo.

3.6 Aspectos éticos

La investigación mantiene los principios éticos como la Autonomía, este principio se empleó con las firmas del consentimiento por parte de los estudiantes de la I.E.P Señor de Burgos y a quienes aceptaron participar en el presente trabajo de investigación, en cuanto a la justicia, los estudiantes obtuvieron el derecho a elegir si deseaban participar del trabajo de investigación y no fueron discriminados en ningún momento, así mismo el principio de beneficencia, esta investigación es conveniente para poder saber el estrés académico en estudiantes y buscar estrategias de afrontamiento. Así mismo el profesional de enfermería pueda motivar e incentiva y así mismo pueda realizar promoción y prevención a fin de apoyar a los estudiantes que padecen estrés académico y por último en cuanto al principio de No Maleficencia, las respuestas de los estudiantes no serán publicadas y se mantuvieron en secreto.

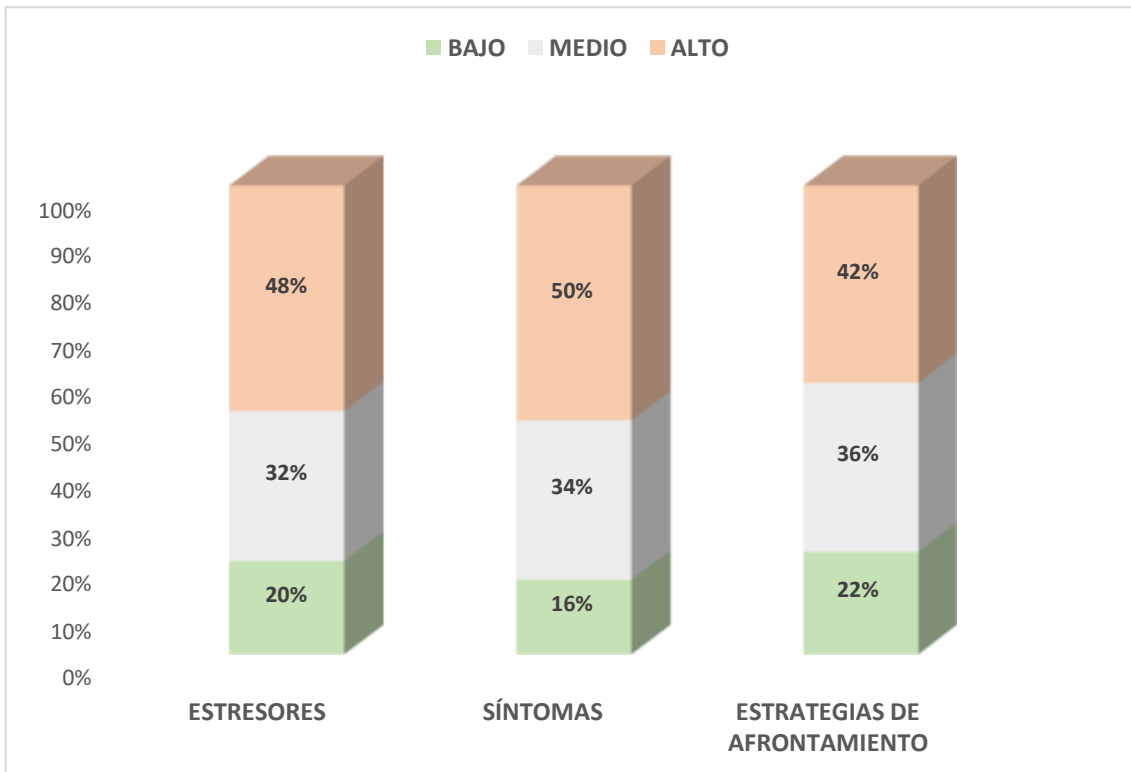
IV. RESULTADOS



Elaboración: Propia

Figura 1. Estrés académico en estudiantes del tercer año de secundaria en la I.E.P Señor de Burgos, Puente Piedra 2020.

El mayor porcentaje 47% (21) de los estudiantes de tercer año de secundaria, presentan un estrés académico alto, el 34% (18) medio y 19% (11) bajo.



Elaboración: propia

Figura 2. Estrés académico en estudiantes de tercer año de secundaria según dimensiones en la I.E.P Señor de Burgos, Puente Piedra. Perú 2020.

El estrés académico en el mayor porcentaje de estudiantes fue alto, según las dimensiones síntomas 50% (25), estresores 48% (24) y estrategias de afrontamiento 42% (21). El nivel medio se evidenció en las dimensiones estrategias de afrontamiento 36% (18), síntomas 34% (17), estresores 32% (16) y el nivel bajo en menores porcentajes estrategias de afrontamiento 22% (11) en estresores 20% (10) y síntomas 16% (8).

V. DISCUSIÓN

El estrés académico en estudiantes de secundaria puede significar una brecha entre la complejidad del contenido, estrategias de aprendizaje - enseñanza y el cumplimiento efectivo de las tareas escolares; la inadecuada administración del tiempo, la falta de comprensión por parte del alumnado puede traslucirse en una serie de signos y síntomas que desencadenen ausentismo, abandono de los estudios y depresión. La investigación tuvo como objetivo general determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de primer al quinto año de secundaria en la I.E.P Señor de Burgos, Perú 2020.

En esta investigación, la mayor proporción de estudiantes del tercer año de secundaria 47%, mostraron un nivel alto de estrés académico, 34% medio y 19% bajo, este hallazgo es parecido a lo encontrado por Caldera y Pulido⁶, al observar que el 55% de 780 estudiantes de secundaria, presentaban un nivel de estrés alto, cuyas causas las atribuyeron a la tristeza por el bajo rendimiento académico, y se evidenciaba en dificultad para dormir, y cambio repentino del estado de ánimo; sin embargo, los hallazgos de este estudio, sólo pueden servir para la muestra estudiada, a diferencia de la investigación realizada por Caldera y Pulido, quienes estudiaron una muestra mucho más amplia y sus datos podrían ser generalizados. El nivel de estrés académico es el proceso sistemático y especialmente psicológico, se presenta cuando el alumno está sometido a exigencias en el ámbito académico, así mismo, están expuestos a una serie de estresores y estímulos que podrían provocar un desequilibrio sistemático, donde el alumno busca estrategias de afrontamiento²². Si bien es cierto, que la mayor proporción de estudiantes tienen un alto estrés académico, se puede interpretar como respuestas emocionales, conductuales o cognitivas de gran intensidad a estímulos externos que pueden ocasionar cambios inadecuados en la adaptación del escolar a las exigencias académicas y a su entorno familiar, social y amical.

Los datos de este estudio difieren de lo encontrado por la investigación realizada por Rosales⁷, en 250 escolares limeños en donde se evidenció que el 90% de los estudiantes presentaban un nivel de estrés académico alto y en el estudio realizado por Caldera y Pulido¹³, quienes muestrearon a una mayor cantidad de 780 estudiantes, se destacó que el 46% han tenido un bajo rendimiento académico. Ambos estudios mostraron un bajo rendimiento

escolar en los estudios. Es posible que la alta diferencia encontrada entre los datos de este estudio con estos investigadores, se deba a la cantidad de escolares investigados, por lo que se sugiere, ampliar la muestra de estudio en futuras investigaciones, para poder realizar una generalización más fidedigna de los hallazgos; así mismo se infiere que se deben estudiar las causas de ese estrés de nivel alto, probablemente originado por la presión de evaluación de los docentes, la dificultad para concentrarse y la sobrecarga de tareas que les impedía mejorar su rendimiento escolar, por lo que se sentían fatigados y abrumados.

Este estudio, así mismo, muestra datos discrepantes con lo encontrado por Rangel³⁰, quien reportó que el 55% de 60 estudiantes representaban un nivel bajo de estrés académico, por otro lado, en la investigación de Rosales⁷, quien aplicó un muestreo probabilístico, demostró que el 40% de estudiantes tuvieron estrés académico bajo, esto se debe a que no realizaban actividades recreativas para disminuir el estrés y había una sobrecarga de tareas escolares, así mismo, la metodología de los profesores fue distinta pero conllevó a que los alumnos sintieran mayor sobrecarga de trabajo por algunos cursos.

Los estudiantes que no tienen muchas tareas no presentan estrés por sobrecarga, además las clases con más dinámicas ayudan a no presentar estrés viéndose reflejado en un buen estado de salud mental. Los estudiantes que se encuentran bien informados acerca de la importancia de la salud mental saben manejar el estrés, y se nota en un buen estado de ánimo. Esto se puede evidenciar a la hora de hablar con ellos o intercambiar opiniones sobre las tareas asignadas, por otro lado, los profesores también juegan un papel importante en esta situación ellos representan la autoridad para los alumnos, ponen reglas en el salón y aplican metodologías en particular para que el alumno aprenda³⁵.

En esta investigación se trabajó con tres dimensiones, en la dimensión síntomas, el estudio mostró estrés académico alto representando el 50%, se encontraron coincidencias con la investigación de Ramírez²⁹, donde los estudiantes presentaron nivel alto de estrés con 51%, debido a que los alumnos eran vulnerables a diversas situaciones que afectaban su salud integral, reflejándose en dolor de cabeza, insomnio, fatiga, ansiedad, tristeza y preocupación, además repercutía en su rendimiento académico. Así mismo, en este estudio, la dimensión estresores, un 48% presentaba nivel de estrés académico alto. Dicho resultado tiene

diferencias con la investigación realizado por Gonzales³⁵, que evidenció que el 38% de 70 estudiantes presentaban estrés académico moderado, debido a la sobrecarga de tareas, evaluaciones de los profesores, carencia de tiempo.

Por otro lado, en la última dimensión estrategias de afrontamiento, en esta investigación, el 42% presentaban un nivel alto de estrés académico; este dato tiene similitud a lo encontrado por Canno³², que demostró que 80 estudiantes presentaban estrés académico alto en un 50%. Estos resultados tienen mucho que ver con la falta de afrontamiento ante el estrés y la escasez de estrategias que existen para promover el bienestar de la salud mental reflejándose la poca importancia que existe en la actualidad, así mismo las intervenciones y actividades que vienen realizando los enfermeros, aún no logran sostenibilidad, por lo que se muestran altos porcentajes de estrés. La investigación evidencia el estrés y su amplia relación con los profesores y su tipo de metodología de trabajo, además algunos cursos específicos requieren de más empeño, análisis y horas de tiempo que otros, se deja de darle importancia asignaturas asociadas con el arte, la creatividad y deporte, lo cual ayudaría en el desarrollo de sus habilidades y estimulan el desarrollo mental.

En los resultados obtenidos, se puede apreciar que los estudiantes de primer al quinto año de secundaria tienen un nivel alto de estrés académico debido a que no saben manejar la ansiedad, no hay interés en el estudio, presentan desconfianza y baja autoestima generando incluso depresión en algunos alumnos. La forma en la que manejan el estrés tiene que ver mucho con la salud que ellos reflejan ya que abarca su salud mental y emocional; los alumnos no reciben ningún tipo de ayuda acerca del estrés que ellos manejan, o incluso algunos solo hacen caso omiso a las posibles consecuencias minimizando los riesgos que pueda existir. El involucramiento de los profesores como el de los padres o amigos puede ayudar de manera favorable ya que va a repercutir en su estado de salud del estudiante, todos estos factores van a permitir a que el estudiante se encuentre mejor emocionalmente permitiéndoles llevar un bajo nivel de estrés.

La salud mental en los estudiantes es tan importante como la física y el involucramiento de las enfermeras es necesaria en este aspecto ya que es educadora por excelencia y su objetivo principal se centra en disminuir el nivel de estrés académico en los estudiantes de

colegios, reforzando los conocimientos e implementando actividades o estrategias para reducir el impacto que ha generado en los alumnos. El rol de la enfermera en los centros educativos es crucial, no sólo para detectar el estrés, sino anomalías relacionadas con este trastorno, por lo tanto, la salud mental escolar, no es asunto de los centros educativos sino de los centros de salud y de la enfermera en su rol promocional – preventivo.

VI. CONCLUSIONES

PRIMERA. El mayor porcentaje de estudiantes del tercer año de secundaria en la I.E.P Señor de Burgos muestran un nivel alto de estrés académico.

SEGUNDA. El mayor porcentaje de estudiantes del tercer año de secundaria muestran un nivel alto de estrés académico en las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

VII. RECOMENDACIONES

PRIMERA. Las Enfermeras deben fomentar las acciones promocionales dirigidas a la salud mental de los estudiantes, y así mismo, en coordinación con la Dirección de la Institución Educativa, brindar charlas informativas dirigidas a los padres de familia para un buen manejo o control de estrés en los estudiantes.

SEGUNDA. La dirección del Colegio Señor de Burgos debe realizar un plan de intervención con la comunidad educativa con el objetivo de controlar y reducir el nivel de estrés de sus estudiantes, así mismo diseñar estrategias que los ayude a enfrentar situaciones que generan estrés y enseñar a los estudiantes a organizar su tiempo puedan cumplir con sus actividades en el colegio.

TERCERA. Los docentes del Colegio Señor de Burgos, juntamente con el departamento de Psicología deben realizar talleres de relajación, programas de actividades durante el año escolar con el fin de que los estudiantes puedan disminuir el estrés y las tensiones acumuladas durante el tiempo de estudio.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial para la Salud. La Organización del Trabajo y del Estrés. Ginebra; Servicio de Publicaciones de la OMS; 2014 [Citado 22 de marzo de 2020]. Disponible en: http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf.
2. Berrio N. y Mazo R. Estrés Académico. Revista de psicología Universidad de Antioquia [Internet]. 2011 diciembre [Citado 22 de marzo de 2020]; 3(2):65-82. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
3. Pozos B, et al. Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. Psychologies Educative. Spain 2014; 20: 47-52. Disponible en: [file:///C:/Users/COMPUTO/Downloads/Dialnet-ElEstrésAcadémicoEnLosAlumnosDeEducaciónMediaSuper-2358918%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/COMPUTO/Downloads/Dialnet-ElEstrésAcadémicoEnLosAlumnosDeEducaciónMediaSuper-2358918%20(1).pdf)
4. Camargo B. Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma. Revista Médico Científica. 2015 17(2), 78-86
5. Bedoya S, Perea M, Ormeño R. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una facultad de Estomatología. Revista Estomatológica Herediana [Internet] 2006 Julio [Citado 22 de marzo de 2020]; 16(1):15-20. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/REH/article/view/1926>
6. Solis C, y Vidal A. Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan, 2016 7(1), 33-39.
7. Caldera J, Pulido B y Martínez G. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiante de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Revista de Educación y Desarrollo [Internet] 2007 enero [Citado 22 de marzo de 2020]; 1(7):77-82. Disponible en: https://nanopdf.com/download/niveles-de-estr-s-y-rendimiento-acad-mico-en-estudiantes-de-la-carrera-de-psicol_pdf

8. Rosales J. Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur [Internet]. Lima (Perú): Universidad Autónoma del Perú, Facultad de Humanidades. 2016 [Citado 22 de marzo de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
9. González E. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este. 2015 [Internet]. Lima (Perú): Universidad peruana Unión, Facultad de Ciencias de la salud. 2016 [Citado 22 de marzo de 2020]. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/527/Elizabeth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
10. Torpoco J. Tareas escolares y Estrés académico de los alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa “El Amauta” del distrito de Comas, 2018 [Internet]. Lima (Perú): Universidad Cesar Vallejo, escuela de posgrado. 2018 [Citado 22 de marzo de 2020]. Disponible en : file:///C:/Users/COMPUTO/Downloads/Torpoco_%20JA.pdf
11. Puestas P, Castro B, Callirgos C, Failoc V y Díaz C. Factores asociados al nivel de estrés previo un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro Instituciones Educativas. Agosto-octubre 2010 - Chiclayo-Perú. Revista cuerpo Médico del Hospital Nacional Almanzo Chiclayo [Internet] 2011 [Citado 22 de marzo de 2020]; 4(2):88-93. Disponible en: <file:///C:/Users/COMPUTO/Downloads/Dialnet-FactoresAsociadosAlNivelDeEstresPrevioUnExamenEnEs-4060416.pdf>
12. Alejos R. Estrés académico en estudiantes de secundaria en la institución educativa privada de San Juan de Lurigancho: Lima. 2017 [Internet] Lima (Perú): Universidad Inca Garcilaso de la Vega. 2017 [Citado 22 de marzo de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1839>
13. Liu Y, Lu Z. Estrés académico y síntomas depresivos de estudiantes de secundaria chinos: género y clima escolar como moderadores. Salud del estrés [Internet] 2012

- [Citado 22 de marzo de 2020]; 28(4):340-346. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22190389/>
14. García, R. y Ríos, R. Estrés Académico y Rendimiento Académico en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana, 2015. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión. Perú, 2015.
 15. Barraza A, Silerio J. El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. Revista de investigación educativa Duranguense [Internet] 2007 septiembre [Citado 22 de marzo de 2020]; (7):48-65. Disponible en: [file:///C:/Users/COMPUTO/Downloads/Dialnet-ElEstrésAcadémicoEnLosAlumnosDeEducaciónMediaSuper-2358918%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/COMPUTO/Downloads/Dialnet-ElEstrésAcadémicoEnLosAlumnosDeEducaciónMediaSuper-2358918%20(1).pdf)
 16. Berrio N y Mazo R. Estrés Académico. Revista de psicología Universidad de Antioquia [Internet] 2011 [Citado 22 de marzo de 2020]; 3(2):65-82. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
 17. Ramírez L. El clima escolar y el estrés académico de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Fiscomisional Monseñor Alberto Zambrano Palacios, Cantón Olmedo periodo 2013-2014 [Internet] Ecuador: Universidad Nacional de Loja. 2015 [Citado 22 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/El-clima-escolar-y-el-estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico-de-los-de-de-Cuenca-Elizabeth/c028f0b41f8f5db0994281dc3c236b36c2393e2f>
 18. Guzman A, Saenz k. Perez C y Castillo-Navarrete J. Validity and reliability of SISCO inventory of academic stress among health students in Chile. Journal of Pakistan Medical Association [Internet] 2018 diciembre [Citado 22 de marzo de 2020]; 8(12):1759-1762. Disponible en: <file:///C:/Users/COMPUTO/Downloads/8987.pdf>
 19. Crego A, Castillo-Diaz M, Armfield J y Romero M. Estrés y rendimiento académico en estudiantes de odontología: el papel de las estrategias de afrontamiento y la autoeficacia

- relacionada con el examen. Rev. Dent. Educ [Internet] 2016 [Citado 22 de marzo de 2020]; 80(2) 162-172. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26834134/>
20. Marriner A. Models and nursing theories. Madrid: Elsevier; 2007, 6th ed http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S1816-
21. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill. 2010
22. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala [Internet] 2007 [Citado 22 de marzo de 2020]; .9 (3):110-129. Disponible en: <file:///C:/Users/COMPUTO/Downloads/19028-29485-1-PB.pdf>
23. Biggs A, Brough P, Drummond S. El estrés psicológico de Lazarus y Folkman y la teoría de afrontamiento. En CL Cooper & JC Quick [Internet] 2017 [Citado 22 de marzo de 2020]; 351-364. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/2017-19288-021>
24. González M, González S. Estrés académico en el nivel medio superior. Revista Electrónica en Ciencias sociales y humanidades apoyadas por tecnologías [Internet] 2014 [Citado 22 de marzo de 2020]; 1(2):32-70. Disponible en: <file:///C:/Users/COMPUTO/Downloads/51-Texto%20del%20art%C3%ADculo-225-2-10-20161227.pdf>
25. Versaevel L. Canadian Post-Secondary Students, Stress, and Academic Performance - A Socio-Ecological Approach [Internet] London (Ontorio): Western University. 2015 [Citado 22 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://ir.lib.uwo.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=4054&context=etd>
26. Barraza, M. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. Revista Psicológiccientífica [Internet] 2007 febrero [Citado 22 de marzo de 2020]; 15(2), 10–15. 2016. Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

27. Smith, T. Concepts and methods in the study of anger, hostility and health. *Revista de psicología*. 2004.
28. Seiffge K et al. Placing romantic stress in the context of other. *International Journal of Behavioral Development*, 34(2), 106-112. 2010.
29. Ramírez L. El clima escolar y el estrés académico de los estudiantes del bachillerato de la unidad educativa fiscomisional Monseñor Alberto Zambrano Palacios, Cantón Olmedo Periodo 2013-2014 (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Loja, Ecuador. 2015. Recuperado de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/13734/1/Laura%20Elizabeth%20Ramírez%20%20Cuenca.pdf>
30. Castillo I, Barrios A, Alvis L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y desarrollo* [Internet] 2017 marzo [Citado 22 de marzo de 2020]; 20(2). Disponible en: [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)
31. Toribio-Ferrer C, Franco-Bárceñas S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Revista de salud y administración* [Internet] 2016 abril [Citado 22 de marzo de 2020]; 3(7):11-18. Disponible en: http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
32. Canno A. Cognitive techniques in stress control. Complutense University of Madrid, Spain 2017. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/551/55160304.pdf>
33. García R, Ríos G. Estrés Académico y Rendimiento Académico en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana, 2015 [Internet] Lima (Perú): Universidad peruana Unión, Facultad de ciencias de la salud. 2016 [Citado 22 de marzo de 2020]. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/554/Raquel_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

34. García R, Pérez F, Fuentes M. Análisis del estrés académico en la adolescencia: efectos del nivel educativo y del sexo en educación secundaria obligatoria. *Informacionpsicologica* [Internet] 2015 [Citado 22 de marzo de 2020]; 110:2-12. Disponible en: <file:///C:/Users/COMPUTO/Downloads/466-1833-1-PB.pdf>
35. Gonzales M. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, 2016.
36. Cairampoma N. Estrés académico, satisfacción con la vida y rendimiento académico en estudiantes de 5º grado de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Alta Gracia de Ayaviri-2017[Internet] Lima (Perú): Universidad peruana unión. 2018 [Citado 22 de marzo de 2020]. Disponible en: file:///C:/Users/COMPUTO/Downloads/Natalia_Tesis_Maestro_2018.pdf
37. Camille A, June S, Minguito T, Moneva J. Stress Levels Among the Senior High School Students in Practical. *International Journal of Scientific and Research Publications* [Internet] 2019 January [Cited 2020 march 22]; 9(1):464-475. Available from: <https://pdfs.semanticscholar.org/26f5/581fd9b73af03b75df3de0921d820a118723.pdf?ga=2.74193940.763783756.1588380338-568503763.1588380338>
38. Hernandez R, Fernandez C y Baptista P. Metodologia de la investigacion [Internet] Mexico: Editorial Mexicana; 2014 [Cited 2020 march 22]. Available from: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
39. Mariños, B. Estrés Académico y Expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las Instituciones Públicas del distrito de Coishco. Universidad Cesar Vallejo, Chimbote, Perú. 2017. file:///D:/TESIS/mari%C3%B1os_rb.pdf%20tesis%202010.pdf
40. Águila B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estres academico. *Revista Edumecentro* [Internet] 2017 junio [Citado 22 de marzo de 2020]; 7(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013

ANEXOS

ANEXO 1

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Grado/Sección:

Edad:

Sexo (F) (M)

- INTRODUCCIÓN:

Estimados estudiantes, pretendemos obtener la información necesaria y adecuada respecto al estrés académico, por lo tanto, necesitamos de su participación, respondiendo este inventario con la más sinceridad posible y de esta forma los resultados que se obtendrá nos van a permitir cambiar estrategias y lograr la prevención de estrés.

PREGUNTAS: Marque la alternativa según corresponda

N°	ÍTEMS	SIEMPRE	AVECES	NUNCA
1	¿Existe alguna competencia con tus compañeros de estudio?			
2	¿Existe una sobrecarga de tareas y trabajos escolares?			
3	¿La personalidad y el carácter del profesor te generan estrés?			
4	¿Las evaluaciones de los profesores como (exámenes, ensayos, trabajo de investigación) te generan estrés?			

5	¿Tienes Problemas con los horarios de las clases?			
6	¿Tienes algún problema con los temas que se abordan en clase?			
7	¿Crees que tienes un Tiempo limitado para hacer los trabajos que te asigna el profesor?			
8	¿Presentas un Trastorno de sueño (insomnio)?			
9	¿Presentas Fatiga (cansancio permanente)?			
10	¿Presentas dolor de cabeza o migrañas frecuentemente?			
11	¿Tienes Problemas de digestión, dolor abdominal?			
12	¿Te Rascas la cabeza o te muerdes las uñas durante la clase?			
13	¿Presentas momentos de Ansiedad, angustia o desesperación por sobrecarga de trabajos?			
14	¿Te sientes triste o deprimido al no entender la metodología del profesor?			
15	¿Sientes desgano para realizar las labores escolares?			
16	¿Te aíslas de tus compañeros por qué piensas que te van a rechazar?			
17	¿Te irritas o te molestan rápidamente con tus compañeros?			
18	¿Presentas Inquietud (incapacidad de relajarte y estar tranquilo)?			
19	¿Tienes Conflictos o discutes con tus compañeros?			
20	¿Demuestras Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas y sentimientos sin dañar a otros)?			
21	¿Elaboras un plan para afrontar el estrés?			
22	¿Buscas ayuda para resolver la situación que me preocupa?			
23	¿Te Elogias a ti mismo?			

24	¿Buscas información sobre tu situación o tratas de obtener lo positivo de la situación que preocupa?			
25	¿Ventilación y verbalización de la situación que te preocupa)			

ANEXO 2

N°	DIMENSIONES / ÍTEMS	Persistencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
DIMENSIÓN ESTRESORES								
1	¿Existe alguna competencia con tus compañeros de estudio?							
2	¿Existe una sobrecarga de tareas y trabajos escolares?							
3	¿La personalidad y el carácter del profesor te generan estrés?							
4	¿Las evaluaciones de los profesores como (exámenes, ensayos, trabajo de investigación) te generan estrés?							
5	¿Tienes Problemas con los horarios de las clases?							
6	¿Tienes algún problema con los temas que se abordan en clase?							
7	¿Crees que tienes un Tiempo limitado para hacer los trabajos que te asigna el profesor?							
DIMENSIÓN SÍNTOMAS								
8	¿Presentas un Trastorno de sueño (insomnio)?							
9	¿Presentas Fatiga (cansancio permanente)?							
10	¿Presentas dolor de cabeza o migrañas frecuentemente?							
11	¿Tienes Problemas de digestión, dolor abdominal?							
12	¿Te Rascas la cabeza o te muerdes las uñas durante la clase?							
13	¿Presentas momentos de Ansiedad, angustia o desesperación por sobrecarga de trabajos?							
14	¿Te sientes triste o deprimido al no entender la metodología del profesor?							
15	¿siente Desgano para realizar las labores escolares?							
16	¿Te aíslas de tus compañeros por qué piensas que te van a rechazar?							

17	¿Te irritas o te molestan rápidamente con tus compañeros?							
18	¿Presentas Inquietud (incapacidad de relajarte y estar tranquilo)?							
19	¿Tienes Conflictos o discutes con tus compañeros?							
DIMENSIÓN AFRONTAMIENTO		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
20	¿Demuestras Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas y sentimientos sin dañar a otros)?							
21	¿Elaboras un plan para afrontar el estrés?							
22	¿Buscas ayuda para resolver la situación que me preocupa?							
23	¿Te Elogias a ti mismo?							
24	¿Buscas información sobre tu situación o tratas de obtener lo positivo de la situación que preocupa?							
25	¿Ventilación y verbalización de la situación que te preocupa)							

ANEXO 4

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Estrés académico	Proceso sistemático y especialmente psicológico, se presenta cuando el alumno está sometido a exigencias en el ámbito académico, así mismo, están	Respuestas que un estudiante enfrenta a través de las dimensiones conjuntas de estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento, medidas a través	Estresores Síntomas	Evaluación de docentes Recarga de labores escolares Falta de tiempo para la ejecución tareas de académicas Ausencia de comprensión del contenido (Items:1,2,3,4,5,6,7) Ansiedad Dolor de cabeza Dolor de espalda	ORDINAL

	<p>expuestos a una serie de estresores y estímulos lo cual puede provocar un desequilibrio sistemático, donde el alumno busca estrategias de afrontamiento.</p> <p>Barraza</p>	<p>de la utilización del inventario SISCO con un valor final:</p> <p>Alto: 59_75</p> <p>Medio: 42_58</p> <p>Bajo: 25_41</p>	<p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Aislamiento</p> <p>Absentismo</p> <p>Fatiga</p> <p>Dificultad para dormir</p> <p>Irritabilidad</p> <p>Tristeza</p> <p>Disfunciones gástricas (Ítems:8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19)</p> <p>Búsqueda información</p> <p>Elogios</p> <p>Asertividad</p> <p>Mente positiva (Ítems:20,21,22,23,24,25)</p>	
--	--	---	--	---	--



OBSERVACIONES:

Aplicabilidad: Aplicable () Aplicable después de corregir No aplicable ()

Apellido y nombres del juez evaluador..... *Elizabeth C. Tupico Blas* DNI *09660141*

Especialidad del validador..... *Psic - Psicopedagog - Cognitivo - Conductual*


PERO MINISTERIO DE SALUD HOSPITAL CARLOS LARREA HEREDIA
PSIC. ELIZABETH C. TUPICO BLAS
C.P.S. 9386

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para presentar al componente o dimensión especificada del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.



OBSERVACIONES:

Aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellido y nombres del juez evaluador: Barboza Zelada Luis Alberto DNI: 07068974

Especialidad del validador: Psicología Educativa - Área Psicológica


Luis Alberto Barboza Zelada
Doctor en Psicología
C.Ps.F. 2016

¹Pertenencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para presentar al componente o dimensión especificada del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.



OBSERVACIONES:

Aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellido y nombres del juez evaluador: PATRICIA M. VARGUEZ REYLLA DNI: 08107074

Especialidad del validador: PSICOLOGIA DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

Patricia
Uc. Patricia Varguez Reylla
PSICOLOGA
R.D.S. N° 20717

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para presentar al componente o dimensión especificada del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.....identificada(o), con
DNI..... A través del presente documento autorizo a mi menor hijo a participar en la
investigación titulada, Estrés académico en estudiantes de primer al quinto año de secundaria
en la I.E.P Señor de Burgos, Perú 2020.

De haber recibido previa información acerca del tema de trabajo de investigación y
reconociendo los objetivos generales y específicos además también reconociendo el
instrumento que es exclusivo para estudio de investigación facilito mi consentimiento de
participar en dicho estudio.

Firma del padre o apoderado

ANEXO 5

ASENTIMIENTO INFORMADO

Mi nombre es Vianet Gamboa Villano y mi trabajo consiste en investigar acerca del Estrés académico en estudiantes de primer al quinto año de secundaria en la I.E.P Señor de Burgos, Perú 2020, ese estudio será en beneficio de su salud mental.

Le voy a dar información e invitarle a tomar parte de este estudio de investigación, ustedes están en toda la libertad de elegir si participar o no. Si vas a participar en la investigación, sus padres/apoderado también tienen que aceptarlo. Pero si no deseas tomar parte en la investigación no tiene por qué hacerlo, aun cuando tus padres lo hayan aceptado. Puedes decidir participar o no después de haberlo discutido. No tienes que decidirlo inmediatamente y si luego de la conversación con tus apoderados te dan el permiso y tú deseas ser parte del estudio podrás firmar el presente documento

Yo..... estudiante de primer al quinto año de secundaria en la I.E.P Señor de Burgos, acepto y deseo ser parte del estudio.

Firma del estudiante

ANEXO 7

CONFIABILIDAD

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL AÑO DE SECUNDARIA

Análisis de fiabilidad

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	15	100,0

- a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
0,95	0,952	25

CRITERIO DE CONFIABILIDAD Y VALORES

- Muy alta: 0,81 a 1,00
- Alta: 0,61 a 0,80
- Moderada: 0,41 a 0,60
- Baja: 0,21 a 0,40
- Muy baja: 0,01 a 0,20

INTERPRETACIÓN:

Según el Alfa de Cronbach el instrumento de validación es aceptable ya que el coeficiente de confiabilidad tiene un valor de 0.95 y está dentro del rango Muy alta: 0,81 a 1,00