



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA  
EDUCATIVA**

Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos  
instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestro en Psicología Educativa

AUTOR:

Linares Rios, Carlos Enrique (ORCID: 0000-0002-3683-5777)

ASESORA

Mgr. Julca Vera, Noemí Teresa (ORCID: 0000-0002-7781-7970)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante del niño y adolescente

Lima – Perú

2021

**Dedicatoria:**

A mis estudiantes, a mis hijas y a mi madre, que en paz descansen, dedico este humilde trabajo.

## **Agradecimiento**

Mi agradecimiento profundo a la Universidad César Vallejo por darme la oportunidad de superarme profesionalmente y poder transmitir lo que aprendí hacia mi comunidad educativa; mi agradecimiento eterno a mi esposa Lucila, por su aliento y motivación constante para seguir estudiando, investigando y aprendiendo, a pesar de las circunstancias adversas que nos ha tocado vivir; igualmente, mi agradecimiento perenne al profesor José Lévano por sus enseñanzas durante la etapa formativa de mis aprendizajes y por su apoyo incansable en pro de la investigación. Finalmente, mis agradecimientos a los maestros asesores Miguel Ángel Pérez Pérez y Noemí Julca por las puntuales y oportunas orientaciones al presente trabajo de investigación. Muchas gracias a todos.

## Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vii
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	11
III. METODOLOGÍA	34
3.1. Tipo y diseño de investigación	34
3.2. Operacionalización de variables	35
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	37
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	40
3.5. Procedimientos	43
3.6. Métodos de análisis de dato	43
3.7. Aspectos éticos	44
IV. RESULTADOS	45
V. DISCUSIÓN	64
VI. CONCLUSIONES	68
VII. RECOMENDACIONES	70
REFERENCIAS	72
ANEXOS	80

## Índice de tablas

	Pág.	
Tabla 1	Distribución de la población 1 “República de Bolivia”	38
Tabla 2	Distribución de la población 2 “Ramiro Prialé”	38
Tabla 3	Distribución de las muestras	39
Tabla 4	Distribución de la muestra según sexo	39
Tabla 5	Nivel de estrés académico I.E. “Ramiro Prialé”	45
Tabla 6	Nivel de estrés académico I.E. “República de Bolivia”	46
Tabla 7	Nivel de estresores académicos I.E. “Ramiro Prialé”	47
Tabla 8	Nivel de estresores académicos I.E. “República de Bolivia”	48
Tabla 9	Nivel de reacciones físicas I.E. “Ramiro Prialé”	49
Tabla 10	Nivel de reacciones físicas I.E. “República de Bolivia”	50
Tabla 11	Nivel de reacciones psicológicas I.E. “Ramiro Prialé”	51
Tabla 12	Nivel de reacciones psicológicas I.E. “República de Bolivia”	52
Tabla 13	Nivel de reacciones comportamentales I.E. “Ramiro Prialé”	53
Tabla 14	Nivel de reacciones comportamentales I.E. “Ramiro Prialé”	54
Tabla 15	Nivel de estrategias de afrontamiento I.E. “Ramiro Prialé”	55
Tabla 16	Nivel de estrategias de afrontamiento I.E. “Rep. de Bolivia”	56
Tabla 17	Prueba de normalidad	57
Tabla 18	Análisis de media de grupos de estudiantes	57
Tabla 19	Diferencias de medias del estrés académico.	58
Tabla 20	Análisis de media de estresores académicos	58
Tabla 21	Diferencias de medias de estresores académicos	59
Tabla 22	Análisis de media de las reacciones físicas	59
Tabla 23	Diferencias de medias de las reacciones físicas	60
Tabla 24	Análisis de media de las reacciones psicológicas	60
Tabla 25	Diferencias de medias de las reacciones psicológicas	61
Tabla 26	Análisis de media de las reacciones comportamentales	61
Tabla 27	Diferencias de medias de las reacciones comportamentales	62
Tabla 28	Análisis de media de las estrategias de afrontamiento	62
Tabla 29	Diferencias de medias de las estrategias de afrontamiento	63

## Índice de figuras

Pág.

Figura 1	Nivel de estrés académico IE “Ramiro Prialé”	45
Figura 2	Nivel de estrés académico I.E. “República de Bolivia”	46
Figura 3	Nivel de estresores académicos I.E. “Ramiro Prialé”	47
Figura 4	Nivel de estresores académicos I.E. “República de Bolivia”	48
Figura 5	Nivel de reacciones físicas I.E. “Ramiro Prialé”	49
Figura 6	Nivel de reacciones físicas I.E. “República de Bolivia”	50
Figura 7	Nivel de reacciones psicológicas I.E. “Ramiro Prialé”	51
Figura 8	Nivel de reacciones psicológicas I.E. “República de Bolivia”	52
Figura 9	Nivel de reacciones comportamentales I.E. “Ramiro Prialé”	53
Figura 10	Nivel de reacciones comportamentales I.E. “Ramiro Prialé”	54
Figura 11	Nivel de estrategias de afrontamiento I.E. “Ramiro Prialé”	55
Figura 12	Nivel de estrategias de afrontamiento I.E. “Rep. de Bolivia”	56

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar las diferencias que existen respecto al nivel de estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima en periodo de pandemia, 2020. La muestra estuvo constituida por 60 estudiantes, de ambos sexos, cuyas edades fluctúan entre los 16 y 18 años. El tipo de muestreo fue intencional. El instrumento utilizado fue el Inventario de estrés académico SISCO. Para el procesamiento de los datos se utilizó las pruebas estadísticas: Media aritmética, mediana, desviación estándar, diferencia de medias y la prueba t para la igualdad de medias. El resultado principal indicó que no existen diferencias significativas respecto al estrés académico en los estudiantes de las dos instituciones educativas estudiadas, es decir que, independientemente de pertenecer a una u otra escuela, experimentan grados de estrés frente a eventos académicos; los adolescentes presentaron un nivel promedio en estrés académico. El resultado del presente estudio, puede deberse a los diferentes cambios que enfrenta la sociedad y a la que se ven expuestos los adolescentes, además de estar enfrentando un estado de confinamiento por la emergencia sanitaria por COVID 19. Las implicancias de los resultados son discutidas en función de los objetivos planteados, de la realidad social y la realidad cultural de nuestro país.

**Palabras Clave:** *Estrés académico, Adolescentes, educación secundaria, COVID 19.*

## ABSTRACT

The present study aimed to analyze the differences that exist regarding academic stress, between students of two public educational institutions in Lima in the pandemic period, 2020. The sample consisted of 60 students, of both sexes, whose ages fluctuate between 16 and 18 years. The type of sampling was intentional. The instrument used was the SISCO Academic Stress Inventory. Statistical tests were used to process the data: arithmetic mean, median, standard deviation, difference of means and the t test for equalization of means. The main result indicated that there are no significant differences regarding academic stress in the students of the two educational institutions studied, that is to say that, regardless of belonging to one or the other school, they experience degrees of stress in the face of academic events; adolescents presented an average level of academic stress. The result of this study may be due to the different changes faced by society and to which adolescents are exposed, in addition to facing a state of confinement due to the health emergency due to COVID 19. The implications of the results are discussed according to of the proposed objectives, of the social reality and the cultural reality of our country.

**Keywords:** *Academic stress, Adolescents, secondary education, COVID 19.*

## I. INTRODUCCIÓN

Para empezar este trabajo diremos que, las características que han ido configurando nuestros tiempos actuales; son los permanentes cambios que se producen en todos los ámbitos humanos; la economía, la política, la tecnología, la cultura, la sociedad, la educación, etc.; es decir, la vida en su conjunto, se ha caracterizado por una permanente dinámica de transformaciones, en muchos campos de la vida, y muchos de estos cambios o transformaciones han conllevado, en muchos casos, a un elevado estándar en la calidad de vida de los pueblos.

Este año 2020, a raíz de la pandemia del COVID-19, estos cambios han trastocado, exponencialmente, estos cambios; pero a diferencia de lo anterior; es que estos cambios han generado un retroceso en la calidad de vida de los ciudadanos de todos los pueblos del mundo; es decir, los efectos que ha generado la aparición de este virus en el mundo; han sido sumamente trágicos. Sabemos las enormes consecuencias, que ha dejado y seguirá dejando, el COVID-19 en el mundo; no solo desapariciones de muchas vidas humanas; sino también de las secuelas que seguirá dejando en muchos aspectos del desarrollo humano.

En este sentido, el COVID-19, no solamente ha cobrado factura a la vida y a la salud física de muchos seres humanos en todo el mundo; sino también está cobrando factura a la salud emocional de millones de personas que han sentido el resquebrajamiento de su salud mental. La vida emocional de millones de seres humanos en el mundo se ha visto afectada por una serie de males o enfermedades que han hecho su aparición e incidencia con mucha más fuerza, en la ocurrencia de muchos padecimientos.

El encierro, el aislamiento, el confinamiento, la desconexión, de las personas, a fin de evitar ser víctimas de este mortal virus; han generado desesperación, angustia, miedo, ansiedad, estrés, etc. en miles de personas en todo el mundo. Muchas de las poblaciones, económicamente activas, se han visto afectadas por este mal al inicio de esta centuria; el desempleo ha elevado sus índices abismalmente; muchas empresas quebradas, naciones con declaraciones de emergencia sanitaria, debido al colapso de sus sistemas de salud, y así podríamos

citar una serie interminable de secuelas en todos los aspectos de la vida humana.

Si bien es cierto que uno de los principales estratos más afectados a raíz de esta pandemia, es el sector laboral; es decir, millones de jóvenes y adultos en edad laboral que tenido que afrontar las carencias económicas de sus familias, también han tenido que hacer frente al conjunto de aflicciones emocionales ya mencionadas anteriormente.

No obstante, a esto, no se puede obviar a un segmento importante de población que muy pesar de no tener la responsabilidad de una carga familiar sobre sus espaldas; sin embargo, tienen una gran carga académica. Nos referimos con este segmento de personas a millones de niños, adolescentes y jóvenes estudiantes en todo el mundo quienes también se han visto afectados por esa misma serie de malestares que afectan a los jóvenes y adultos en el segmento laboral. Nos referimos específicamente al estrés que afectan a millones de escolares que a raíz de los cambios surgidos en los sistemas educativos para evitar un estancamiento en los procesos de enseñanza en las escuelas se ha adaptado un sistema de enseñanza a distancia.

En suma, la emergencia sanitaria generada por el COVID-19, ha generado cambios en todos los ámbitos de las actividades humanas; la educación no está excluida de ello; los sistemas de enseñanza están incorporando estrategias que se relacionan con la aparición de ciertas patologías en los estudiantes al no poder responder a las medidas de las demandas que estas nuevas estrategias exigen; una de las cuales es básicamente, la conexión a internet y la posesión de dispositivos necesarios para responder a estos requerimientos de las nuevas estrategias ante el reto del desarrollo de las competencias respectivas.

En esta lógica, un fenómeno que ha ido ganando terreno en el mundo emocional de los estudiantes, es el estrés académico que ha hecho su aparición con más incidencia en los estudiantes. Esta patología observada en los estudiantes ha sido objeto de estudio de la psicología educacional cuyo propósito principal ha sido el de describir las habilidades, estrategias y características que facilitan el afrontamiento del estrés de forma efectiva, de manera que permita el desarrollo aceptable u óptimo del logro de sus competencias educacionales.

Los estudios, que hay sobre el estrés que afectan a los estudiantes, en varios países en el mundo, no son abundantes; no obstante, dan cuenta de la incidencia del incremento del estrés desde etapas iniciales de la educación.

Un estudio realizado por Maturana y Vargas (2015), en Canadá realizado a estudiantes de nivel medio, frente a la situación de estrés antes de un examen, indicó que el 58% de una muestra de 374 estudiantes presentaban lo que llamaron “ansiedad antes del examen”.

En este estudio, se demuestra que una de las sintomatologías observadas en más de la mitad de los estudiantes sobre la presencia del estrés en sus vidas académicas; es la ansiedad que experimenta el estudiante, previo a una evaluación de sus conocimientos y/o habilidades.

Maturana y Vargas (2015), del mismo modo, desplegaron un estudio en 1091 estudiantes de siete colegios en Chile, sobre el estrés en estudiantes de secundaria; en este estudio se empleó un cuestionario que medía las actitudes y comportamientos asociados al estrés. Dentro de los resultados obtenidos en este estudio, se halló que el 54% de estudiantes manifestaron que ciertos eventos escolares les producían estrés, es decir, que un poco más de la mitad de estudiantes encuestados reconocían a la escuela como un elemento generador de estrés en sus vidas académicas; de igual modo, el 86% de estudiantes encuestados manifestaron sentirse estresados a partir de la mitad del semestre académico.

De la misma forma, de acuerdo con este estudio, se evidencia que generalmente, más de la mitad de estudiantes reconocen que el estrés es un acontecimiento concomitante en la vida escolar de los estudiantes; que el estrés convive con ellos. Así mismo, se demuestra que el estrés, en la vida académica de casi la mayoría de estudiantes, se experimenta a la mitad de los procesos de enseñanza. Aunque es muy probable, que también lo sea al estar cerca del final del proceso educativo, en vista a los resultados. Al mismo tiempo, se refleja que casi un cuarto de la población estudiada, entre niños y adolescentes, denotan en sus vidas académicas, la presencia de un cierto trastorno de salud mental, relacionada con el aislamiento social, que tiene que ver con una de la sintomatología del estrés académico.

De acuerdo con los anteriores autores, para una cuarta parte del mundo, el estrés es una realidad omnipresente en la vida cotidiana de las personas; y en las ciudades, esta convivencia con el estrés afecta a la mitad de las poblaciones; y dentro de esta población encontramos a los estudiantes que se ven afectados por el estrés en sus vidas académicas, en varios momentos del mismo y con distinta intensidad, como ya se ha demostrado en estudios anteriores.

Román, Ortiz y Hernández (2008) sostienen que los niveles elevados de estrés académico afectan los aspectos motor, cognitivo y afectivo de los sujetos; en suma, afecta el aprendizaje, suben los niveles de deserción escolar en las escuelas.

De acuerdo con lo último, significa que el estrés, en los estudiantes, trastoca las áreas afectivas, motoras, cognitivas; de modo que altera su capacidad de respuesta ante los eventos que se les requiera; más aún cuando el índice de estrés es alto en estudiantes, esencialmente, cuando los resultados de las evaluaciones no son los esperados, se dan casos de deserción escolar.

La Organización Mundial de la Salud (citado por Barraza, 2016) advierte, que el estrés académico sufrido por miles de estudiantes en las escuelas, genera diversos síntomas como la ansiedad, y efectos negativos en sus aprendizajes; también se llegó a la conclusión, luego de miles de entrevistas, que en niños desde los 11 años existe un alto número de niños y niñas afectados por el estrés académico, identificando que en Malta, Macedonia, Eslovenia seguido de España, existen los mayores índices de estrés; mientras que en la etapa de la adolescencia, estos niveles de estrés académico van en aumento.

Siguiendo a la OMS, señala que se ha observado que la etapa en la cual se acentúa el estrés, es en la adolescencia, entre la mitad y los tres cuartos de la población de adolescentes estudiados, se refleja la aparición de una serie de manifestaciones físicas y psicológicas; en este caso las demandas escolares son las principales protagonistas del estrés en la vida académica de los estudiantes.

Por otro lado, haciendo un análisis de nuestra realidad peruana, el Ministerio de Educación - MINEDU - (2016) informó, a través de los documentos normativos

de inicio del año escolar 2017 (N° 627), que las tareas escolares son actividades que producen estrés en los estudiantes, razón por la cual recomienda que las tareas dejadas para el hogar, se limiten para disminuir los niveles de estrés en los estudiantes y disfruten más de sus familias.

En suma, en el Perú, el MINEDU, desde ya hace algunos años, lo que señala dentro de sus normativas, es un reconocimiento tácito de que las tareas escolares son fuentes generadoras de estrés en los estudiantes; por tanto, recomienda que las obligaciones escolares deben ser dosificadas en buena medida, de tal modo que permita el tiempo necesario para que los estudiantes interactúen y disfruten la estancia con sus familias.

En una entrevista brindada a la Agencia Andina (2016), Bahamonde, especialista en comunicación del MINEDU, sostuvo que las actividades escolares que demandan un gran esfuerzo intelectual, deben de guardar correspondencia con las capacidades de los estudiantes, y evitar desgaste emocional que a la larga se transforma en estrés.

Esto mismo es lo que recalca la autora anterior, en la que, haciendo énfasis en la influencia de las tareas escolares en la aparición de cuadros sintomáticos asociados al estrés en los estudiantes, es que se eviten tareas que demanden un gran esfuerzo y desgaste emocional e intelectual en los estudiantes, permitiendo el disfrute de otras actividades familiares.

Peru21 (2017) publicó una entrevista realizada a Aldazabal psicóloga educativa donde señala que existen dos características del estrés en los adolescentes: El deseo por ser el mejor de sus compañeros; ya la necesidad de ser aceptado por todos de su entorno social; en síntesis lo que se sostiene es que, el estrés en los estudiantes, actúa en dos planos; en el plano académico, o sea, por la “necesidad” de ser el mejor de todos sus compañeros de aula; (o también por evitar no ser el peor); y el otro, es en el plano social, que involucra la “necesidad” de ser aceptado por sus demás compañeros, sea por sus logros académicos o por alguna habilidad o talento particular.

Gutiérrez (2016) Docente en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos,

en un estudio realizado sobre la temática del estrés; halló que se dan una serie de secuelas de tipo fisiológico y psicológico que afectan el rendimiento en los estudiantes. Es decir, se asume que el estrés es un fenómeno que altera el natural proceso de aprendizaje del estudiante; que plantea trabas motivacionales en los procesos de aprendizaje de los estudiantes, que obstaculiza el normal proceso de adquisición y desarrollo de sus capacidades, generando a la larga, resultados no esperados en sus rendimientos.

Según una investigación realizada por el observatorio Lima Cómo Vamos y El Comercio (2017), se encontró que, entre los habitantes de distritos de Comas, San Juan de Lurigancho y Carabaylo, los niveles de estrés eran altos; la explicación era por el alto grado de vulnerabilidad ante situaciones en que se encontraban expuestos estos pobladores. Se identificó, en base a estadísticas, encuestas y valoraciones sociológicas a los habitantes del distrito de San Juan de Lurigancho, seguido de Carabaylo y Comas como zonas más vulnerables a situaciones de precariedad. Dicho, en otros términos, en algunos distritos de Lima; se demuestra que el nivel de vulnerabilidad del estrés es mayor en distritos que tienen mayores carencias de recursos básicos y presencia de problemas sociales; a diferencia de distritos donde la incidencia de problemas sociales o dotación de servicios elementales es menor, en ese último caso la afectación del estrés es menor.

En una encuesta realizada en 19 regiones del país, se estima que más de la mitad de personas sufren estrés; igualmente, también se encontró que son las mujeres las que son más afectadas por el estrés (Instituto de análisis y comunicación, 2015). En este estudio, realizado a nivel regional, en el Perú, se encuentra que el 60 por ciento de los encuestados han experimentado estrés últimamente, y que hay una diferencia, aunque no bastante significativa entre hombres y mujeres, siendo las mujeres las que son un poco más afectadas por el estrés a diferencia de los varones. Y esto puede deberse a las distintas y variadas responsabilidades familiares que especialmente, las madres de familia, llevan detrás.

En nuestro país, el 60 por ciento de peruanos indican que han tenido una vida estresante y entre los factores estresantes se encuentran, la situación económica,

los problemas con la pareja y con los hijos (RPP Noticias, 2015).

Esto indica que precisamente el origen del estrés en las mujeres, básicamente madres de familia, radica en las responsabilidades que llevan auestas las madres que recae en muchísimos casos sobre sus hombros, la tarea de sacar adelante a sus familias. Los problemas económicos a las que tiene que enfrentar sola, muchas madres solteras que sufren en silencio, estoicamente, su estrés; sin saberlo siquiera, sin estar consciente de la presencia de este enemigo silencioso que va, poco a poco socavando su capacidad de disfrute con sus hijos, solo de trabajar para que los hijos no tengan carencias básicas; en este caso, de su alimentación.

En el ámbito local, esta realidad descrita, no es ajena a lo que se observa en los estudiantes de las instituciones educativas en las cuales se realizó la investigación: I.E “República de Bolivia” del distrito de Villa El Salvador y la I.E “Ramiro Prialé Prialé” del distrito de San Juan de Miraflores; ya que en esta población estudiantil se observaron dificultades con la realización y presentación puntual de sus evidencias de trabajo, escasa participación en las plataformas virtuales, propuestas por el MINEDU en la estrategia aprendo en casa; copia y pega de trabajos ajenos ante la premura de a entrega de evidencias, dificultades de concentración, migrañas, sueño, desmotivación entre otros, lo cual nos llamó la atención, porque estas condiciones van a repercutir en su aprendizaje.

De igual manera y acorde a lo señalado, los estudiantes se ofrecieron a dar su apoyo para abordar el tema del estrés académico, en donde muestran sus deseos de identificar los estresores, sus síntomas y las estrategias de afrontamiento que hacen uso ante eventos que les generan estrés. La preocupación de los padres y maestros también es una realidad objetiva. En reuniones virtuales que se realizaban periódicamente, la opinión e intercambio de ideas tiene como elemento común la situación de estrés que están padeciendo los estudiantes y como ello influye en su desempeño académico.

El estar en una situación de confinamiento y no poder realizar actividades sociales, aunado a labores propias de la escuela, contribuyen para el desgaste físico y emocional de los estudiantes. En este sentido, autoridades y docentes de las Instituciones Educativas que formaron parte del presente estudio, han reportado

casos de ausentismo y/o deserción escolar; así también casos de estudiantes que ante la presión, por la cantidad de evidencias por presentar semanalmente y por los cortos plazos que se les deja para la entrega, recurren a páginas de internet donde ya encuentran resueltas las actividades y se remiten al “copiar y pegar” las respuestas; estudiantes con una conducta no adecuada y un escaso rendimiento escolar durante el presente año escolar, siendo estas, posibles razones que evidenciarían estrés académico en los estudiantes. En suma, se han observado los efectos negativos que producen la exposición a altos niveles de estrés.

Frente a la realidad descrita, se formuló el siguiente problema general ¿Cuáles son las diferencias que existen, respecto al nivel de estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima en período de pandemia, 2020? De la misma manera, se formuló los siguientes problemas específicos: ¿Qué diferencias existen, respecto a los estresores académicos, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en período de pandemia, 2020? ¿Qué diferencias existen, respecto a las reacciones físicas del estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020? ¿Qué diferencias existen, respecto a las reacciones psicológicas del estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020? ¿Qué diferencias existen, respecto a las reacciones comportamentales del estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020? ¿Qué diferencias existen, respecto a las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020?

El presente estudio se justifica por las siguientes razones a mencionar: Posee una justificación teórica: En el sentido que este estudio podrá ser parte del cúmulo de información acerca de esta temática, hechas en segmento de poblaciones estudiantiles de esos grados de enseñanza y lugares mencionados; lo que posibilitará que personas interesadas en el tema puedan obtener mayor información sobre esta temática. La información obtenida, puede ser considerada, como un referente más, dentro de los varios citados; para que puedan ser contrastados con otros estudios que guarden alguna similitud.

El presente estudio también posee una justificación práctica, pues por medio de los resultados obtenidos, profesionales de distintas especialidades relativos a la salud física y emocional de los estudiantes, pueden formular proyectos o programas con la intención de actuar, de manera concreta y práctica, a la solución de casos localizados.

De igual modo, el presente estudio posee una justificación metodológica: es importante porque servirá para futuras investigaciones en el sentido que el procedimiento o metodología aplicada en el presente estudio en base a instrumentos y técnicas validadas y fiables permitiría ser replicada en otros estudios que tengan relación con la problemática estudiada.

Finalmente, también se debe hacer mención a la justificación social del presente estudio; pues permitirá tomar conciencia sobre el nivel de vulnerabilidad a la que están expuestos, especialmente, ciertos segmentos de la población ante el estrés; es decir, la misma condición de vulnerabilidad de determinados grupos sociales (la pobreza, la injusticia, etc.) son caldo de cultivo para el germen de otras problemáticas sociales entre las que se encuentra el estrés.

Es en razón a todas estas premisas, que se formularon los objetivos del presente estudio; el objetivo general, el cual se formuló de la siguiente manera: Analizar las diferencias que existen, respecto al nivel de estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima en periodo de pandemia, 2020. Del mismo modo, se formularon los objetivos específicos, en función a las dimensiones de la variable trabajada, los cuales son los siguientes: Describir las diferencias que existen, respecto a los estresores académicos, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020. Describir las diferencias que existen, respecto a las reacciones físicas del estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020. Describir las diferencias que existen, respecto a las reacciones psicológicas del estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020. Describir las diferencias que existen, respecto a las reacciones comportamentales del estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones

educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020. Describir las diferencias que existen, respecto a las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020.

En ese mismo sentido, se formularon las hipótesis de investigación, siendo la hipótesis general la siguiente: Existe diferencia significativa, respecto al nivel de estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima en periodo de pandemia, 2020. Del mismo modo las hipótesis específicas se formularon del siguiente modo: Existen diferencias, respecto a los estresores académicos, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020. Existen diferencias, respecto a las reacciones físicas del estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020. Existen diferencias, respecto a las reacciones psicológicas del estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020. Existen diferencias, respecto a las reacciones comportamentales del estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020. Existen diferencias, respecto a las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020.

## II. MARCO TEÓRICO

Dentro de los estudios previos, luego de una investigación bibliográfica minuciosa respecto al tema planteado, presentamos los siguientes estudios en el ámbito nacional. Castillo y Huamán (2019), desarrollaron una investigación sobre el estrés académico. La muestra elegida fue de 320 escolares de primero de secundaria de colegios estatales de Lima, de edades que fluctúan entre los 11 y 15 años de edad. En este trabajo trataron de ver la relación el estrés académico y el clima escolar. En el orden de los resultados se encontró que la correlación entre las dimensiones de ambas variables no es muy directa, o es débil; no obstante, se halló una diferencia significativa respecto a las maneras como afrontan el estrés, pues las mujeres afrontan mejor que los hombres, el estrés.

Cueva (2019), desarrolló otra investigación en 120 estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria, de la institución educativa Santa Anita; y de nivel correlacional, uno de los instrumentos utilizados fue el inventario SISCO de estrés académico. En esta investigación, en base a las dos variables, hábitos de estudio y estrés académico; se encontró que la correlación era muy baja o poco significativa; no obstante, a que el estrés académico si tiene una relación con la capacidad organizativa de las tareas escolares, de parte de los estudiantes; es decir, los estudiantes experimentaban más estrés cuando no manejaban estrategias para administrar o gestionar sus actividades escolares.

Escajadillo (2019), de igual modo, llevó a cabo otra investigación. Su estudio, en 149 estudiantes del 4to año de secundaria de la institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos. Se trabajó la relación existente entre el estrés académico y hábitos de estudio; y entre los instrumentos usados para el recojo de los datos está el inventario SISCO de estrés académico. Luego de lo cual, se determinó que, si hay relación entre las variables estudiadas, de igual modo también se establecieron que entre las dimensiones de ambas variables existe una relación positiva. Lo que, en suma, nos da a entender este estudio, es que si existe relación entre una y otra variable; por tanto, se confirma las hipótesis planteadas en este estudio.

Torres (2018) también desarrolló una investigación en 1427 estudiantes, que fluctúan entre los 14 y 17 años de edad de tres instituciones educativas públicas del distrito de independencia. La variable en estudio fue el estrés académico y se empleó, el inventario SISCO. Los resultados generales revelaron que los estudiantes si experimentan estrés académico durante los procesos de enseñanza aprendizaje.

Acosta (2018), de igual modo, desarrollo otra investigación sobre el estrés académico. Para lo cual, se basó en 478 estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria, de dos instituciones educativas de la provincia constitucional del Callao. Estudió la relación entre la agresividad y el estrés académico. En dicho estudio, se hace uso, también del inventario de SISCO de estrés académico de Arturo Barraza. Entre las conclusiones tenemos que las variables poseen una relación directa y significativa, esto quiere decir que la agresividad es una de las manifestaciones de la experiencia del estrés académico en los estudiantes, a mayor estrés; mayor agresividad.

Toropoco (2018). Investigó a 201 estudiantes del nivel secundario de la institución educativa “El Amauta” del distrito de Comas, 2018, acerca de las tareas escolares y estrés académico. En este estudio, se llegaron a la conclusión de que más de la mitad de los estudiantes afirmaron experimentar estrés; no obstante, se encontró, también, que la relación entre estrés académico y tareas escolares no es muy significativa; es decir las tareas escolares es una variable interviniente en los procesos de generación del estrés; más no es determinante para definir la presencia de estrés e los estudiantes.

Huapaya (2017) hizo un estudio correlacional, entre autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en 240 estudiantes adolescentes de 10 y 19 años de la Institución Educativa El Pacifico – SMP – 2017. Uno de los instrumentos empleados para tal fin, fue la Escala de afrontamiento frente al estrés (ACS) y la Escala de percepción global de estrés. Los resultados a los que se llegaron en esta investigación fueron que, los estudiantes que presentaban una autoestima adecuada o alta, pudieron manejar mejor las situaciones de estrés; es decir, sus estrategias de afrontamiento al estrés fueron más efectivas que la de aquellos estudiantes que no poseían una alta autoestima.

Alejos (2017), desarrolló un estudio sobre el estrés académico, la cual presentaba las siguientes características, su muestra constaba de 140 estudiantes de una institución privada de San Juan de Lurigancho, de primer a quinto año de secundaria, de ambos sexos, entre edades que fluctúan los 12 y 17 años. El estudio fue a nivel descriptivo, empleando para ello el inventario SISCO de estrés académico de Barraza, información procesada en el programa SPSS 22. De este estudio se desprende que más de cuatro quintos de la población estudiada, esto es, más del 80% de estudiantes mencionaron haber experimentado un nivel moderado de estrés, teniendo como principales factores estresores las tareas escolares, así como las evaluaciones que realizan los docentes en las escuelas; de igual modo, se encontró que entre los principales síntomas más resaltantes que evidenciaron estrés en los estudiantes, fueron el desgano en realizar las tareas, sueño y falta de concentración para las mismas. Respecto a las estrategias de afrontamiento se encontró que, generalmente cuando los estudiantes experimentaban estrés, se concentraban en el problema del estrés, analizando la forma como afrontarlo y ver la mejor forma de asumir estas situaciones de estrés.

Mariños (2017) llevó a cabo un estudio descriptivo correlacional sobre el estrés académico y la expresión de la ira. Para tal estudio, se basó en la información proporcionada por 327 estudiantes de tercer y quinto año de educación secundaria, de colegios del distrito de Coishco. Los estudiantes eran de ambos sexos. Uno de los instrumentos empleados para tal estudio fue el inventario de SISCO de estrés académico de Barraza adaptado en el Perú por Puestas (2010). Los resultados obtenidos en esta investigación respecto a estas variables, fue de que, un poco más del 80% de estudiantes experimentaron estrés a nivel alto o profundo durante la época de la estancia escolar; mientras que la expresión de ira se presentó en más del 65% de estudiantes que señalan, un nivel alto de expresión de la ira en circunstancias de estrés. En suma, existe una correlación positiva baja entre estas variables de estudio. Esto significa que mientras mayor estrés experimentaban los estudiantes; mayor era la expresión de ira en los estudiantes.

García, Ríos (2016), igualmente, llevó a cabo un estudio de tipo correlacional sobre el estrés y el rendimiento académico, para tal estudio, se basó en la información dada por 167 estudiantes de los dos últimos grados de secundaria de

un colegio privado de Lima. En este estudio se empleó el Inventario de Estrés Académico SISCO. Según este estudio, se llegó a la conclusión de que la existencia de estrés en los estudiantes no es una circunstancia que influya de forma determinante en la producción intelectual de los estudiantes, por tanto, en los niveles de promoción de los mismos estudiantes hacia grados superiores.

Gonzales (2016), hizo un análisis correlacional sobre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento del estrés, en 180 estudiantes de primer y quinto grado de secundaria de una institución educativa de Lima Este. En este trabajo, también se empleó el Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Entre los principales hallazgos se dejó claro que el estrés académico afecta al 75% de los estudiantes y que al mismo tiempo esta variable guarda una relación positiva con los estilos de afrontamiento al estrés; pues se encontró que ante situaciones de estrés medio-alto, los estudiantes mencionaron que las estrategias mayormente utilizadas aplicadas fueron, la realización de actividades deportivas o lúdicas, así también hicieron mención a la estrategia de pasar un tiempo con sus amistades, así mismo como el dejar de pensar sobre el estrés que experimentan en el instante que lo viven.

Dentro de los estudios internacional que se han llevado a cabo, sobre la variable de investigación, podemos mencionar a los siguientes autores.

Wuthrich, Jagiello y Azzi, (2020), desplegaron una investigación sobre el estrés académico. Ellos hicieron una investigación sobre la literatura existente acerca de esta variable de estudio. En los resultados de esta investigación se pueden extraer que el estrés académico está en aumento, en especial en los momentos culminantes de la escolaridad y muchos de estos estados estresantes, que experimentan los estudiantes se relacionan con la angustia que viven en esos momentos de la escolaridad. Los niveles de angustia, a la vez, están asociados a ciertas particularidades presentes en los estudiantes, particularidades como el perfeccionismo, la capacidad de socializar, etc. se encuentran entre los principales agentes estresores en los adolescentes

Wang, Rost, Qiao y Monk (2020) desarrollaron, en China, un estudio en 520 estudiantes para establecer la relación entre el estrés académico y la dependencia

de los teléfonos inteligentes; así como su relación con la ansiedad o angustia psicológica y la resiliencia. Los instrumentos que se emplearon para tal estudio fueron, la escala del estrés académico, la escala de la resiliencia académica (ARS-30), el inventario breve de síntomas y el índice de adicción al teléfono móvil (MPAI). Las conclusiones a las que se arribaron en el presente estudio, fueron las siguientes: Existe una relación entre estrés y dependencia a los teléfonos; no obstante, esta relación se encuentra mediatizada por la angustia psicológica, es decir, ante ausencia del teléfono, mayor angustia o ansiedad, y a la vez, mayor estrés. Así mismo, se estableció una mediatización de la resiliencia entre el estrés y la dependencia de los teléfonos; pues ante la ausencia del teléfono, mayor resiliencia, por tanto, menor estrés.

Zhou, Jiang, Zhu, Huebner y Tian (2020), llevaron a cabo un estudio sobre los roles predictivos de la satisfacción de las necesidades psicológicas percibidas y el estrés en la escuela, en 1009 estudiantes chinos, de edades que fluctuaron entre los 10 a 15 años. En este estudio, los resultados a los cuales se abordaron fueron los siguientes: Existen una clasificación de tres grupos de adolescentes; adolescentes florecientes que presentaron bajos índices de depresión y ansiedad, autoestima alta y satisfacción por vivir; otro grupo fueron adolescentes vulnerables, que presentaron rasgos depresivos y ansiedad, baja autoestima, pero aun así, que se sentían satisfechos por vivir; y por último, el tercer grupo de adolescentes, adolescentes con problemas, que mostraron síntomas patentes de depresión y ansiedad, baja autoestima y no satisfacción con la vida. De igual modo se encontró que el nivel de satisfacción en la escuela, que encontraban los estudiantes chinos, se relacionaba con el nivel de estrés escolar que experimentaban; es decir, si encontraban satisfacción en la escuela, los índices de estrés escolar, en estos estudiantes eran menores.

Pinki y Duhan (2020), hicieron una investigación en 200 adolescentes del distrito de Hisar, estado de Haryana, India; las edades de los adolescentes oscilaron entre los 16 y 18 años de edad, de ambos sexos. La finalidad de este estudio, era analizar la relación que existía entre la aspiración de los padres y el estrés académico. En este estudio se emplearon los siguientes instrumentos, La escala de aspiración parental de Grover y Grover (1987) y la escala de estrés

académico de Rao (2012). Entre los resultados obtenidos en este trabajo, fueron; las familias que vivían en zonas urbanas del distrito, tenían expectativas más altas que las que vivían en zonas rurales; de igual modo, las familias de las estudiantes mujeres, tenían expectativas más altas que las familias de los estudiantes varones. Se halló también de que los estudiantes que viven en la zona urbana sentían más estrés que los estudiantes de las zonas rurales. Es decir, la aspiración que los padres tenían sobre sus hijos; generaba cierto estrés en los estudiantes; por tanto, existía una relación significativa entre estas dos variables, aspiración parental y estrés académico.

Fromer, Safar, Jakubec, Groffik y Zátka (2020) analizaron la relación existente entre la actividad física y el estrés académico, en adolescentes de 16 escuelas de la República Checa y estudiantes de 6 escuelas de Polonia, de ambos sexos. Entre los resultados obtenidos, es que no existieron diferencias significativas entre las actividades físicas entre hombres y mujeres; independientemente de las actividades físicas que practiquen, tanto hombres como mujeres; de la misma manera, se encontró que los estudiantes requieren desarrollar más actividades físicas acorde para moderar los niveles de estrés académico al cual se ven enfrentados.

Ye, Posada y Liu (2019), realizaron un seguimiento, durante los últimos 20 años, a estudiantes chinos, sobre la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico. Entre los resultados obtenidos, fue que no se halló una relación significativa entre estrés y rendimiento académico; pues se encontraron otros elementos que moderaron el efecto del estrés en el rendimiento académico, como lo son el tipo de educación y la resiliencia en los adolescentes chinos. Se recomendó hacer un estudio posterior acerca del estrés interpersonal y el estrés financiero para complementar, este estudio y obtener un marco referencial más completo sobre el estrés académico.

Zárate, Depraect, Soto, Decuir, Martínez, Aguirre, Castro, García, Jau, López, y Leyva (2018), desarrollaron una investigación de tipo correlacional sobre los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico. Este estudio se centró en el área de salud y se hizo en 741 estudiantes del primer año de licenciatura en medicina general. Para este estudio, se empleó el inventario de hábitos de estudio

de Vicuña y el inventario de estrés académico de Barraza. Dentro de las conclusiones de este trabajo se encontró que solo un tercio de los estudiantes poseen hábitos de estudio, a los otros dos tercios de los estudiantes, el no poseer hábitos de estudio, esta situación los estresa; del mismo modo, se encontró que el competir con sus compañeros de estudio, es un factor generador de estrés en los estudiantes, así mismo, se encontró que en más de cuatro quintos de los estudiantes encuestados, hay factores que desencadenan estrés en los estudiantes, como los son el exceso de tareas, el plazo que dejan para la entrega de los trabajos, las evaluaciones, entre otros.

Calle, Piedra, Barahona y Cárdenas. (2018) investigaron a 60 estudiantes, de 16 y 18 años de edad, de bachillerato, en colegios de la provincia de Chimborazo, Ecuador, en el año 2016-2017. En este estudio descriptivo, se empleó, como instrumento para el recojo de la información, el Inventario SISCO de Estrés Académico. Dentro de sus conclusiones se llegó a que saber que alrededor del 90% de estudiantes encuestados han experimentado estrés académico y que el nivel a la cual estaban sometidos estos estudiantes fue de nivel moderado-profundo, además de encontrar que, entre los factores causantes de estresores, se encontraban la evaluación de los docentes y la personalidad de los mismos, así también el hecho de competir con sus compañeros resultó ser un elemento productor de estrés en los estudiantes.

Soliz y Soliz (2016), desarrollaron una investigación en 165 estudiantes de secundaria con edades que fluctúan entre los 16 y 18 años, de la Unidad Educativa Domingo Savio en la ciudad de Sucre, Bolivia; se empleó para esta investigación, el Inventario SISCO de estrés académico. Dentro de los resultados de esta investigación se arrojó que los estudiantes manifiestan experimentar estrés académico, tanto en hombres como en mujeres; de igual modo se reconocieron que las principales agentes estresores se encuentran, el exceso o sobrecarga de tareas escolares, los exámenes y los plazos dejados para la entrega las tareas escolares. En cuanto a los síntomas presentados, no hubo diferencias significativas entre hombres y mujeres; más si se encontró diferencias significativas en cuanto a la respuesta o afrontamiento que hacen, ambos sexos al estrés.

García-Ros y Pérez-González (2016), con una muestra de 299 estudiantes de

Enseñanza Secundaria Obligatoria, analizaron la relación entre el nivel educativo, el género y el estrés académico. En este caso se manifestaron niveles de estrés en los estudiantes en todas las materias de estudio; así también se evidenciaron que el exceso de tareas escolares, los exámenes y las preocupaciones futuras de los estudiantes son fuentes generadoras de estrés, en ambos sexos. Hay si una diferencia significativa en ambos sexos en el sentido en que las mujeres se ven más afectadas, a diferencia de los hombres, en los momentos finales del proceso educativo.

Muñoz, Vega, Berra, Nava y Gómez (2015) desplegaron una investigación en 89 adolescentes, en base a la premisa de que existen factores de diversos tipos asociados a la generación de estrés en niños y adolescentes. Los factores genéticos, ambientales y conductuales estarían confluyendo en la génesis del estrés en estos adolescentes; así también se encontró que las tareas de la escuela tienen que ver con el origen de estrés, como también los factores emocionales como la culpa y la ansiedad en los adolescentes.

Ramírez (2015), tendió una investigación descriptiva correlacional sobre el clima escolar y el estrés académico, sobre la base de la información que proporcionaron 70 estudiantes del bachillerato durante 2013- 2014. En este estudio, uno de los instrumentos fue el Inventario SISCO del estrés académico de Arturo Barraza Macías (2007). Entre los resultados a las cuales se derivó en esta investigación, fueron las siguientes, se concluye que más de la mitad de estudiantes, concuerdan que no hay un adecuado clima escolar, producto de la poca práctica y aplicación de valores y normas; en cuanto al estrés se obtuvo solo un 10% de estudiantes no experimenta un nivel de estrés profundo, lo cual si ocurre con el otro porcentaje de estudiantes que si menciona estar afectado por una variedad de factores estresores como las exposiciones de trabajo, la participación en clase, los tópicos que se abordan en las clases. Por otro lado, los síntomas del estrés son advertidos por tres cuartos de estudiantes encuestados, el 75% de ellos, los cuales indican haber mostrado un nivel moderado de síntomas de estrés en sus vidas académicas.

## El Estrés

Haciendo una revisión etimológica sobre el término estrés, se dice que es un término que deriva del griego STRINGERE, que quiere decir tensión. Este término fue empleado al inglés, a mediados del siglo XII, en este idioma y luego al español, este término se entendió como estrés”, fatiga nerviosa, presión, tensión. Luego vendrían otros estudiosos sobre el estrés, que han formulado propuestas sobre su definición.

Bernard (1867) dentro de la teoría de sistemas, sostuvo que el ser humano podría ser quien modifica sus propias conductas; independientemente de las condiciones que existan al entorno del sujeto; la idea es que se mantenga una estabilidad emocional que les permita al sujeto desarrollar de forma aceptable sus actividades cotidianas. Mejor dicho, que, para hacer cambios en las conductas de las personas, lo que hay que cambiar es el entorno de esas personas; es decir el sujeto tiende a adaptarse o ajustarse al medio en el cual interactúa; si el medio era hostil, el sujeto iba a ser hostil; si el medio era acogedor, el sujeto iba a ser acogedor; por tanto, todo o mucho de lo que era el sujeto, lo era por su entorno.

Frente a esto Cannon, desde inicios del siglo pasado, analizó las reacciones fisiológicas que se manifiestan en los sujetos, ante los distintos estímulos a los que se ve expuesto y planteó el fenómeno de la homeostasia, para entender como cada sujeto logra internamente un equilibrio en el funcionamiento de su organismo.

Acorde con esto, ya desde el siglo anterior, se sostenía que el organismo generaba por sí mismo una conducta adaptativa al medio, llamado homeostasia, es decir, que el organismo del sujeto se regulaba de manera automática, según las condiciones externas ante las cuales se encontraba, que el organismo del sujeto optaba, ante eventos externos, con la finalidad de lograr un equilibrio.

En el primer tercio del siglo XX, Selye, estudiante de medicina de la Universidad de Praga, observó entre sus pacientes, entre otros síntomas, un síntoma que se repetía con mucha frecuencia, el cansancio o el complejo del estar enfermo; que luego se identificaría a este síntoma como estrés. Luego, desarrolló experimentos con ratas de laboratorio, en las cuales los sometió a tareas o

ejercicios agotadores, encontrando en ellas, ciertos cambios fisiológicos, a los cuales denominó “estrés biológico”. Posteriormente a estos experimentos, asoció los síntomas fisiológicos encontrados en su experimento con las ratas, con los síntomas fisiológicos similares en sus pacientes. Deduciendo que las causas de esos síntomas fisiológicos, son producto de las exigencias y amenazas sociales, a los cuales los pacientes se enfrentaron para lo cual tenían que desarrollar capacidades de adaptación a esas demandas sociales.

Ya desde el siglo pasado, se identifica el proceso psicofisiológico del estrés; y a la vez, se compromete el interés sobre el estrés a profesionales del campo de la biología, psicología, etc., entre las más importantes. Desde ya, antes de esta centuria, se halló que el estrés es un mecanismo psico-fisiológico, debido a los síntomas internos y externos, razón por la cual se entiende que el estrés requiera un estudio multidisciplinar.

Es, sin embargo, Selye, quién hizo la denominación de síndrome general de adaptación, al estrés, y en donde formula que se le presta mucha atención a la respuesta, más que al estímulo estresor del entorno. De ahí también se sostiene que, no es el estímulo estresor el que va matando al sujeto; sino la respuesta que da ante determinado estímulo. De acuerdo con esto, la reacción del individuo que busca adecuarse a una nueva situación, ante el cual no estaba preparado y por lo mismo, no tiene respuestas inmediatas ante ella, razón de la reacción ante ella es la que genera ese malestar.

Dicho de otro modo, el estrés vendría a ser ese plus de energía que el sujeto requiere y tiene que generar para mantener su equilibrio emocional; y que, al desplegar estas energías, el sujeto colapsa, se rinde ante las exigencias que se le presentan, pues no puede afrontarlas.

Martínez (2007) sostiene que este malestar o enfermedad del estrés, es importante tomarlo en cuenta y debe ser un elemento relevante para la sociedad, por los efectos negativos que se produce en sus miembros, en varios aspectos; principalmente, las consecuencias en el aspecto físico y comportamental. En este caso, el estrés es la respuesta de un sujeto que se ve ante un acontecimiento que acicatea al sujeto a responder de la misma forma o intensidad que lo requiere; el

sujeto al no poder responder a este acontecimiento, surgen ciertos comportamientos que no se ajustan al contexto y que revelarían su estrés.

Esto implica que, se sostiene al estrés como una condición de tipo emocional que se refleja en una angustia galopante, motivado por un agente externo que rebasa la capacidad de respuesta del sujeto ante ese evento. Es decir, se entiende que el estrés es una habilidad de tipo motivacional que un sujeto ha desarrollado ante el deseo de alcanzar u obtener algo que estaba definido, no por el sujeto mismo, sino por un elemento de su entorno. Este elemento o estímulo, impele, exige al sujeto a desarrollar una habilidad extra para alcanzar adecuarse a lo que el entorno le exige.

García (2011) hace alusión al estrés, como la presión que se produce en el sujeto, ya sea esta de naturaleza física o psicológica, y que a la larga genera efectos en la salud mental el mismo; y a la vez deteriora su capacidad de desarrollo en varias facetas. Así, el estrés es entendido como aquella presión o angustia que experimenta la persona y que afecta su salud, impidiéndole realizar sus actividades cotidianas de forma normal y obstaculizando el logro de sus objetivos. Es decir, el sujeto, se ve en la necesidad de invertir y producir una energía demás a lo que su organismo está adaptado para hacer frente esa presión o angustia que lo aqueja, dejando de lado otras prioridades.

En otros términos, se diría que, el estrés es una presión interna que se origina a raíz de circunstancias demandantes en el sujeto y que escapan de su capacidad para dar una respuesta adecuada al mismo; pero ante la cual no hay otro camino que el de adaptarnos a esta situación. El estrés es una fuerza interna y que actúa contra el sujeto mismo, lo que obliga al sujeto generar otra fuerza extra para afrontar esa fuerza. el sujeto intentaría sacar, fuera de sí, esa fuerza interna que lo presiona contra sí mismo, dependiendo del tipo o cantidad de fuerza que lo comprime también se ve obligado a buscar una fuerza contraria y proporcional a esa fuerza para afrontarla.

Las organizaciones especializadas en psicología, respecto al estrés, se hace alusión a la sensación de agotamiento que afecta al sujeto en cualquier etapa de sus vidas; generando cambios de tipo químico, fisiológico, conductual, etc. Se

entiende al estrés como aquella experiencia o vivencia de cansancio, desgaste, decaimiento, que el sujeto siente, producto del esfuerzo que tiene que hacer el sujeto tenga que adaptarse a un medio para el cual no estaba preparado. Estas vivencias involucran diversos cambios de tipo conductual, fisiológico, etc. en la vida de los que experimentan estrés en sus vidas.

A raíz de todo lo anterior, se puede sostener que el estrés involucra la presencia de varias disciplinas, pues se requiere ver desde diferentes enfoques teóricos esta problemática el fisiológico, el psicológico, el bioquímico, etc. Todo esto significa que el estrés viene siendo visto, desde varias perspectivas, en concordancia con la disciplina que lo aborde; cada una de ellas según su perspectiva, también tiene propuestas de acción que mitiguen el estado de estrés en que las personas se encuentren.

También, dentro del análisis del fenómeno del estrés, encontramos a Lopategui (2001), que se basa en la calidad del estrés, distinguiendo si es distrés o eutrés. El eutrés, ocurre cuando nuestras capacidades se ajustan a las demandas existentes; el distrés, cuando nuestra capacidad es menor a las demandas planteadas.

Según esto, el eutrés, es un tipo de estrés positivo, aceptable y hasta necesario para el sujeto, este estado no irrumpe con las expectativas del sujeto en cuanto a su capacidad de respuesta; es decir, el sujeto posee la capacidad necesaria para actuar ante ella de tal modo que le permite mantener un equilibrio emocional. E inversamente, el distrés se revela cuando nuestras respuestas a las exigencias externas no se corresponden, es la incapacidad de responder ante la circunstancia la que genera el distrés, que en sí misma representaría el estrés.

Esto indica, que el distrés, es el típico estrés que afecta a gran parte de la humanidad. Este tipo de estrés, el distrés, es el cual el sujeto no encuentra respuesta para ella cuando se enfrenta a ella, precisamente porque no tiene capacidad para responder ante ella. El distrés, rebasa la capacidad de respuesta del sujeto y es en ese momento en que aparecen los síntomas.

La propuesta teórica de Lazarus considera que hay que tener en cuenta el conjunto de factores, variables y procesos que confluyen en la generación del estrés. (Lazarus y Folkman, 1986, p. 35). Lo que esto querría decir, es que el estrés es un fenómeno, con distintas gradaciones que en distintos momentos afectan a la vida de las personas, independientemente de la capacidad de cada uno de ellos para responder a las demandas que les genera el estrés, por lo cual vemos que existen fases.

### Las fases del Estrés

De acuerdo con Selye, el médico fisiólogo austro-húngaro, el estrés se desarrolla a través de 3 fases:

**Fase de alarma:** En esta fase, la primaria, si podríamos llamarlo, se manifiestan en el sujeto, ciertos tipos de síntomas, que son producto del trastorno en el funcionamiento de ciertas glándulas secretoras de sustancias relacionadas con las actividades que regulan el sueño, la concentración, la sudoración, la irritabilidad, etc. Si las sustancias secretadas no logran regular estas funciones, pasarán a la otra fase.

**Fase de adaptación o resistencia:** En esta fase, el organismo del sujeto, ante la exposición de estímulos, y los síntomas presentados debe de optar por dos caminos, o va en el mismo sentido de la corriente, es decir, se adecúa a las demandas planteadas, aprende; o va contra la corriente, es decir, lucha por evitar ser presa de las demandas establecidas por las circunstancias, se resiste, se niega a asumir ese nuevo evento ante el cual se ve enfrentado. Esto implica que el sujeto triplique sus fuerzas para “combatir” a esos requerimientos que redoblan su capacidad natural de respuesta; al hacerlo pasa a la siguiente etapa.

**Fase de agotamiento:** En esta fase del estrés, el organismo, se devasta, se deteriora; surgen síntomas que alteran su funcionamiento físico y psíquico, e incluso síntomas que lo lleven a pensar en el auto-deterioro de su salud. Esto podría ser la consecuencia más grave que lleva esta fase del estrés.

## Teorías del Estrés

Existen diversas teorías que sustentan una posición respecto a la naturaleza del estrés, en esta línea vemos que varios investigadores tienen varias propuestas al respecto. La teoría Fisiológica de Selye (1935, citado por García, 2015), es una de ellas. En ella, se considera el estrés como una respuesta no específica del organismo, ante eventos exigentes para la capacidad de las personas. Al ser así, se asume que no hay una causa específica que genera el estrés, pero sea cual fuere la causa, genera cambios biológicos-fisiológicos en el sujeto. Los cambios que se producen en el sujeto alteran el equilibrio homeostático del mismo; de ahí el nombre de la teoría fisiológica, cambios en la fisiología del sujeto.

También, es importante mencionar a la teoría basada en el estímulo, teoría conocida también como la teoría de los sucesos vitales de Holmes (1967) quien es su principal representante. Esta teoría asume que el estrés está centrado en el conjunto estímulos que existen y se presentan ante el sujeto, y que son al mismo tiempo, generadores de un conjunto de síntomas en el sujeto. Estos distintos estímulos son los responsables de la presencia de un conjunto de síntomas en el sujeto. Esta teoría es denominada la teoría de los estímulos. Aquí se sostiene que existen eventos, emocionalmente extremos, como el enamoramiento, matrimonio, la paternidad, la muerte de un ser querido, etc., que son fuente de estrés. Esto significa que las circunstancias asociadas a las experiencias interpersonales entre individuos, y en especial, acontecimientos asociados a la ausencia o presencia de personas importantes en la vida de las personas; son fuentes de estrés, lo que significa, que no solo eventos catastróficos en la vida de las personas; sino también eventos prósperos, gratificantes, etc.; generan estrés en los seres humanos. Esta teoría es llamada la teoría psicosocial del estrés.

De la misma forma, existe la teoría de la interacción intrapersonal, sustentada por Richard Lazarus, que se basa o se centra en la importancia de los procesos que median entre los estímulos y las respuestas, es decir, el sujeto y sus distintos mecanismos para procesar y mediatizar los distintos incentivos que se le enfrentan, tienen un poder de definición en la manifestación del estrés en el sujeto.

## El Estrés Académico

El estrés académico, no es un fenómeno nuevo, varios investigadores, a raíz de la relevancia que asume el estrés en estos tiempos y en nuestras vidas; se ha comenzado a estudiar en la afectación o efecto que tiene en los estudiantes; pues no solo se estresan los adultos; sino también los jóvenes y adolescentes. En razón a esto se presentan varias definiciones sobre el estrés académico.

Barraza (2007a), refiere que, existen varias formas de abordar la problemática del estrés académico, no obstante, se pueden distinguir que una de ellas es, abordando desde los factores o agentes estresores; es decir, desde las causas que generan estrés en los estudiantes; otro abordamiento que se debe de realizar es, desde el punto de vista de los síntomas que se presentan, es decir desde, las manifestaciones de distinto tipo que acontecen en el sujeto. Otro abordaje es verla desde el punto de vista del afrontamiento al estrés. Sea como fuere Barraza, sostiene que la escuela, o la universidad, son espacios estresantes y que dentro de ella existen un conjunto de elementos estresantes en la vida académica de los estudiantes. A esto se refiere con el estrés académico.

Se puede definir, también al estrés académico; como aquella situación o estado de minusvalía que experimentan los estudiantes y que afecta su actividad psicológica y hasta su integridad física. Esto nos indica que el estrés es un elemento que resulta de la intimidación de un evento académico y que atenta contra la salud mental del estudiante, y que muchos estudiantes se ven sometidos a estos eventos intimidantes sin tener un repertorio de respuestas para las demandas exigidas.

Dicho de otro modo, el estrés académico es una de la vida estudiantil, en la que el estudiante está comprometido a variadas labores, roles y obligaciones que tienden a ser estresantes. También aquí se sostiene que el estrés se presenta cuando son varias las obligaciones académicas las que confluyen en un mismo momento, y que, al no poder asumirlas, todas o muchas de ellas, el estudiante cae presa del estrés.

También se puede entender al estrés académico como aquella distorsión afectiva que experimenta el estudiante cuando afronta situaciones que le obligan a desplegar más recursos de lo acostumbrado; el estudiante “sufre” al intentar adecuarse a los eventos escolares al cual se siente exigido; es allí donde se presenta el estrés académico.

Se puede agregar también, que el estrés educativo tiene relación con el desarrollo cognitivo y afectivo, en la que se produce una impresión que afecta estos aspectos de la vida escolar; el estrés, académico afecta las áreas cognitivas y afectivas de los estudiantes interrumpiendo la realización normal de sus actividades académicas.

De la misma manera, se hace alusión al estrés académico, cuando se señala que cuando los estudiantes inician su vida académica, recorren por una serie de experiencias que alteran su capacidad de asimilación de sus aprendizajes, elevadas tensiones o presiones a las que se ven sometidos y ante los cuales no puede responder. Dicho en otras palabras, el estrés académico, se presenta, ya desde etapas iniciales de los procesos de aprendizaje, y que consiste en una fuerte exigencia, en los centros de formación, por la realización de actividades académicas.

### Teoría del Estrés Académico

La teoría del estrés académico fue realizada en base a los estudios de la Teoría general de Sistemas de Bertalanfy y en el modelo transaccionalista del estrés de Lazarus y Folkman.

Barraza (2006) plantea su teoría, lo que a la vez representa la primera en américa latina, en elaborarse para el estrés académico. Se menciona que la teoría sistémica cognoscitivista del estrés académico, tiene como base la teoría de los sistemas y el modelo de transacción y estos se postularon para explicar el estrés académico. Esta teoría abarca dos postulados:

Postulado sistémico: El estrés académico genera una dinámica en la que el estudiante pone en juego un conjunto de recursos, en un proceso de ida y vuelta, en un vaivén, buscando la regulación y el equilibrio de sus emociones.

En este enfoque, se considera al estrés como un conjunto de eventos que se conjugan, que confluyen, de ahí su atribución de sistemas, que generan un efecto determinado. Y ante esto, no solo hay que ver el efecto, sino también los otros factores que intervienen en ella. Dentro de esta teoría sistémica, el estrés, está comprendido dentro de un conjunto de elementos, entre los cuales encontramos los factores estresores o causantes del estrés; así como, el repertorio de recursos patentes y potenciales, que “tiran y aflojan” de forma concatenada, en busca de una armonía o una sostenibilidad entre estos elementos estabilizadores y desestabilizadores en la psique del individuo.

Postulado cognoscitivo: Según este postulado, la respuesta del sujeto, va a depender de la forma como el sujeto interpreta y se explica así mismo, para entender los eventos, es decir el nivel de conciencia o razonamiento de su experiencia estresante es lo que puede definir que los efectos sean nocivos para su desenvolvimiento.

Es en base a esta teoría sistémica, que se elabora “El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico” (Barraza, 2006), este modelo se muestra como uno de los pioneros del estrés académico y hasta la fecha, se está tomando en cuenta, por lo cual se toma como fundamento teórico. Detrás de este modelo existe la hipótesis que reconoce tres elementos: Los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento ante el estrés.

El mismo autor, también plantea la presencia de varios estresores: Competitividad grupal; sobrecargas de tareas; exceso de responsabilidad; problemas o conflictos con sus compañeros; ambiente físico desagradable; falta de incentivos; tiempo limitado para hacer trabajo; evaluaciones, etc., entre los principales estresores que existen en la escuela.

Polo, Hernández y Pozo (1996) proponen También varios estresores: Realización de un examen; intervención en el aula; exposición de trabajos; masificación de las aulas; trabajo en grupo, entre los principales.

#### Los estresores Académicos

Los estresores académicos, se definidos como aquellas exigencias que

sobrecargan y tensionan a los estudiantes (García Muñoz, 2004, Barraza 2008). Se identifican tres los tipos de estresores: Los estresores físicos y sociales, que se encuentran en el entorno del sujeto; y los estresores psicológicos que surgen de las formas como responden los sujetos ante las demandas externas, sean físicas o sociales estas.

#### Dimensiones del Estrés Académico

Barraza (2007) mencionó que el constructo estrés educativo posee las siguientes dimensiones y, que son las que se van a medir en la presente investigación, como son las siguientes dimensiones:

##### Dimensión 1: Estresores

Lazarus y Folkman (1986) definen a los estresores como las demandas planteadas por la escuela hacia los estudiantes, sin tener en cuenta la capacidad o recursos de los estudiantes para responder a esas demandas. Los estresores académicos son el conjunto de peticiones que hacen las instituciones y los maestros, a los estudiantes y que estas peticiones institucionales o magisteriales desbordan las concesiones que los estudiantes pueden dar ante las mismas; es decir hay una incongruencia entre entrada y salida, la entrada es ancha y la repuesta es estrecha.

Barraza (2016) sostuvo que, el estresor se transforma en una intimidación a la capacidad del estudiante que, ante el reto, se ve disminuido, existen estresores como son los siguientes:

Las extenuantes labores que se les asignan a los estudiantes en la escuela; las tareas en grupo para ante los cuales, no todos los estudiantes tienen las mismas destrezas para hacer frente a ella; también encontramos como estresores a entornos inadecuados que afectan la realización de actividades en la escuela; del mismo modo, vemos que los escasos de tiempo para la entrega de tareas, dificultades en la comprensión de textos, constantes evaluaciones, etc.

##### Dimensión 2: Síntomas

En relación a los síntomas, se le puede entender como el conjunto de modificaciones y reacciones que son productos de eventos repetitivos que se

presentan a los sujetos y que se manifiestan interna como externamente en el sujeto, como una subida en la tensión arterial y de la frecuencia cardíaca, etc. En alusión a lo que se sostiene anteriormente, se entiende al estrés como al cúmulo de manifestaciones, que muchas veces no corresponden dentro de lo esperado por la persona misma o por el entorno, y que son resultados de condiciones que suceden de forma reiterativa, insistente, socavando la voluntad del sujeto, generando un estado de agotamiento que lo limita en la realización de sus actividades.

Esto nos da pie a encontrar de que existen tres tipos de reacciones ante el estrés educativo: Las reacciones fisiológicas, que son respuestas que están relacionadas con las funciones vitales del organismo es decir, hay definidas, determinadas categorías de conductas; las reacciones psíquicas, referidas al conjunto de emociones y actitudes que acompañan a los sujetos, durante la experiencia del estrés; y las reacciones conductuales que tienen que ver con las conductas que se exteriorizan en el sujeto y que denotan claramente, para los ojos de los demás, la experiencia de eventos estresantes por parte del sujeto.

En suma, existen una serie de manifestaciones, categorizadas y catalogadas, cada una de distinta naturaleza y gradación en cada sujeto; que se manifiestan en el sujeto, denominadas síntomas; que son consecuencia de eventos estresantes, denominados estresores, entendidos estos últimos como los elementos detonantes del estrés en los estudiantes. Ante esto, se requiere llevar un repertorio de respuestas para aquilatar o aminorar, a corto, mediano y/o largo plazo; los efectos del estrés y sus consecuencias en el aprendizaje de los estudiantes.

### Dimensión 3: Estrategias de Afrontamiento

Folkman y Lazarus (1986) indican que los sujetos que se encuentran enfrentados a acontecimientos estresantes y a sus respectivas sintomatologías; es que estos sujetos pueden y deben, de manejar o gestionar la serie de sintomatologías que se manifiestan en ellos y ellas; es decir, las personas expuestas a eventos estresantes deben de conocer ciertos mecanismos para contrarrestar los desenlaces o episodios estresantes de tal modo que puedan recobrar el equilibrio para desarrollar sus actividades cotidianas. A este conjunto o

repertorio, pertenecerían las estrategias de afrontamiento al estrés, es decir, las formas o maneras de cómo enfrentar eficientemente, los efectos dañinos del estrés.

Por otro lado, Barraza (2008) hace mención que las formas de afrontar el estrés están relacionadas con el tipo y el grado en que el estresor se presenta; de tal modo que, ante un determinado estresor, correspondería la aplicación de una determinada estrategia de afrontamiento. Entre estas estrategias encontramos a las siguientes: Buscar información sobre el estresor y sus respectivos mecanismos de afrontamiento; practicar la asertividad; reconocer su logros y fortalezas; plantearse objetivos; la búsqueda de la espiritualidad o religiosidad; la búsqueda de personas en quien confiar y narrar sus estados emocionales; entre las principales estrategias de afrontamiento al estrés.

Se señala la importancia del afrontamiento para estos casos, pues es vital que el sujeto mantenga el equilibrio emocional, condición que, sin el conocimiento ni manejo de un repertorio de respuestas ante los estados de estrés, no es posible mantener ese equilibrio; es decir, afrontar sin recursos el estrés, no se logrará el equilibrio esperado. O sea, se resalta la importancia de tener un procedimiento a actuar, luego de la vivencia del estrés, y si es posible tenerlo desde antes de que surjan los efectos, especialmente para que no afloren efectos destructivos o autodestructivos en los sujetos; de tal forma que les permitan a los sujetos que experimentan el estrés, manejar por sí mismos estos estados.

De forma análoga, las estrategias de afrontamiento al estrés, involucran la necesidad de que todo sujeto haga uso de un conjunto de herramientas ante situaciones que requieren grandes esfuerzos. Hace mención de un conjunto de pautas para actuar ante estas situaciones de estrés. Una de estas es que ante estos estados de debe de tener, de antemano, un abanico de estrategias posibles a desarrollar; asociar alguna estrategia con la personalidad de sujeto o su entorno; ser selectivo en la aplicación de las estrategias a determinados estresores; centrarse en el estresor específico que se presenta; entre las principales pautas de afrontamiento al estrés.

En suma, es importante conocer, manejar y aplicar un conjunto de estrategias que permitan al individuo recobrar su estado de normalidad o naturalidad inicial de

modo que mantenga el nivel de calidad de vida elegido por el propio sujeto. Sin la existencia, ni el manejo de este conjunto o repertorio de respuestas ante las demandas planteadas; el organismo cede, colapsa, se derrumba.

### Causas del Estrés Académico

Se ha encontrado, que los estresores más comunes que afectan a los estudiantes son, el exceso de tareas a desarrollar y la consecuente acumulación de las mismas al no poder desarrollarlas; el estilo vertical que emplean los docentes en las clases; entre los principales estresores. Por otro lado, García y Muñoz (2004) admiten también, la existencia de un conjunto de situaciones o eventos que se presentan en el entorno académico del estudiante y que generan estados de estrés en los mismos.

Al mismo tiempo, se identifican otro conjunto de eventos que estresan a los estudiantes en las escuelas; entre los cuales tenemos: La poca comunicación que hay entre los agentes de la comunidad educativa. En este sentido, se sugiere que se desarrollen procesos de socialización en la comunidad educativa con la idea de disminuir los índices de estrés que generan esta falta de interacción en los estudiantes.

En razón a esto, es que se reconoce la presencia de estrés académico a raíz de una serie de eventos dentro del ámbito educativo de forma cotidiana, es decir, se asume que la escuela, en muchas de sus actividades, deja expuestos elementos disruptivos de la vida académica de los estudiantes; actividades como, la aglomeración de tareas escolares, la constante aplicación de pruebas de rendimiento académico; el rendimiento constantes de pruebas, exposiciones, recibimiento de información de forma desmesurada, transcurrir por pruebas orales, etc. actividades que generan al fin, estados estresores en la vida académica de los estudiantes.

### Consecuencias del estrés Académico

Caldero, Pulido y Martínez (2007) señalan que este tipo de estrés que se generan en los estudiantes dentro del ámbito educativo; generan perjuicios en el desarrollo y adquisición de sus competencias; en otros términos, esto significa que

independientemente del factor estresor que genere estrés en los estudiantes; este, de algún modo y grado, menoscaba, vulnera la capacidad del estudiante para afrontar de manera exitosa sus retos educativos.

De otra parte, también, se han detectado que existen dos tipos de consecuencias que se generan como resultado de exponer a los estudiantes ante situaciones exigentes que rebasan sus capacidades ante los mismos. Una de ellas, son las consecuencias psíquicas, o sea, la aparición de procesos o estados que irrumpen la cotidianidad del sujeto; la melancolía, la angustia, tristeza, etc. Las consecuencias físicas, es decir alteraciones de su organismo en el nivel fisiológico, cambios en la respiración, el sueño, presión, etc.

Finalmente, se puede admitir que hay una serie de efectos que hacen su aparición en los estudiantes, luego de estar expuestos a situaciones estresantes. Carencia de habilidades para manejarse en el entorno social, baja autoestima, estados de irritación, etc. No obstante, a ello, aún queda la posibilidad de disminuir estos efectos negativos cuando se haga uso de un afrontamiento adecuado a estas situaciones estresantes para lograr el equilibrio emocional esperado.

En síntesis, y de acuerdo con lo tratado y vertido por los estudiosos del tema, el estrés académico, es aquella experiencia que se presenta en las actividades académicas de los estudiantes, que poseen diversas formas; denominados estos como estresores; que oprimen o comprimen y sobrepasan la capacidad de respuesta del individuo ante las mismas; estos agentes estresores, rebasan las competencias de los estudiantes, generándoles ciertos efectos en sus vidas académicas de tal modo que no solamente impiden el logro eficiente de sus aprendizajes; sino también que estos efectos se trasladan a la vida personal, familiar, amical de los mismos, afectando también, en algún grado a estos ámbitos de desenvolvimiento.

Es en razón a la presencia de estos desenlaces dolorosos que afecta la vida académica de los estudiantes; es que se hace necesaria e insoslayable la tarea de la tenencia o dominio de un repertorio de mecanismos para responder, no solo ante eventos estresantes a las cuales se ven enfrentados los estudiantes; sino también hacer frente a las secuelas nocivas de sus síntomas. Esto último, es una dimensión

importante a trabajar en este trabajo de investigación, pues se presenta a los estudiantes como un reto a superar, los estados de estrés de estos tiempos; elevados de manera exponencial, en esta época de pandemia, en donde a la vez confluyen otra serie de elementos y variables que sumados a los ya mencionados transforman en un reto mucho más difícil, a superar por parte de los estudiantes.

### **III. METODOLOGÍA.**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

Según Carrasco (2014), refiriéndose al tipo de investigación básica, pues este trabajo es una de ellos; señala que el tipo de investigación básica, no necesariamente tiene propósitos prácticos inmediatos; si busca obtener y acopiar información elemental sobre una problemática determinada y ahondarla en cierto sentido para que sirva de insumo a otras investigaciones sobre la misma temática. Entonces, se entiende que la investigación básica apunta a ser parte del acopio científico acerca de la temática o problemática abordada; más no busca obtener resultados inmediatos que se lleven a la práctica.

Igualmente, este trabajo tiene un enfoque cuantitativo debido a que se busca obtener información estadística sobre la ocurrencia y frecuencia de una determinada variable en juego, es decir, se intenta obtener una prueba palpable, tangible, ponderable sobre la evolución de la variable en juego. Según esto, es este trabajo encuadra en este enfoque cuantitativo, es decir obtener puntuaciones que permitan medir y comparar los niveles de estrés en estudiantes de estas dos instituciones educativas públicas, en este periodo de pandemia.

También podemos sostener que esta investigación es de nivel descriptivo-comparativo, pues son estudios que describen la realidad y esta descripción sirve a la vez, para comparar realidades que de algún modo comparten alguna característica, similitudes y diferencias. Busca encontrar diferencias o similitudes importantes sobre el comportamiento de una variable (Tamayo, 2003).

También se deja claro que el presente trabajo es un diseño de investigación No experimental, pues no hay un control o dominio de la variable en estudio, Hernández (2007); a su vez, se señala que el presente trabajo es de diseño transeccional, pues se intenta fotografiar el movimiento de una variable, el estrés académico, en un momento y lugar determinado; y obtener datos sobre cómo se desarrolló esta variable, en esa muestra determinada.

A continuación, el diseño de la investigación:

$$\begin{array}{ccc} \mathbf{M1} & & \mathbf{O1} \\ \mathbf{M2} & & \mathbf{O2} \\ \mathbf{M3} & & \mathbf{O3} \\ \mathbf{O1} = & \mathbf{O2} = & \mathbf{O3} \\ & \neq & \neq \end{array}$$

Dónde:

M = Muestra de estudiantes.

O = Observación) de las muestras

El método de investigación que se aplica en la tesis es el hipotético- deductivo, donde se obtienen información para evaluar si encuadra dentro de una teoría o hipótesis determinada. En orden a lo dicho anteriormente, en esta investigación, se parte de teorías y luego de la hipótesis a la deducción para establecer la veracidad o la falsedad de los acontecimientos. Lo que esto significa, es que se va a comprobar a partir de los hechos mencionados por los encuestados, aseveraciones que encajen o no con las teorías en las cuales se basa el estudio.

### 3.2. Variables y operacionalización.

#### Definición Conceptual del Estrés Académico

Se entiende como una definición conceptual, a aquel constructo que tiene la finalidad de delimitar las características de una variable; en este sentido, el estrés académico es un proceso de adecuación psicológica de los estudiantes, cuando se sienten expuestos a situaciones demandantes de sobre esfuerzo; este proceso tiene a restablecer el equilibrio inicial de los estudiantes (Barraza, 2014). Es decir, el esfuerzo hecho por los estudiantes, apunta al logro de su armonía emocional primaria, es decir, antes de la aparición de los estresores que generan el estrés en los estudiantes, de ahí que este autor lo denomina proceso sistémico.

#### Definición Operacional del Estrés Académico

La definición operacional, del estrés académico; están en base a los resultados que se obtienen de la sumatoria de los puntajes obtenidos. En este caso,

lo obtendremos de la sumatoria de los puntajes de las tres dimensiones que contiene la variable, los cuales corresponden a los Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento aquellos que serán medidos del grupo de preguntas N°3, N°4 y N°5, respectivamente del Inventario SISCO del estrés académico. Además, se puede operacionalizar los componentes del estrés académico según el inventario.

#### Dimensión Estresores Académicos

Respecto a la dimensión estresores, es decir al conjunto de demandas que generan estrés en los estudiantes; esta se obtiene de la sumatoria de los puntajes brutos de los Ítems 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9; que representan las respuestas a la pregunta N° 3 del inventario SISCO. En esta dimensión mientras mayores sean los puntajes obtenidos, sean de manera individual por estudiante o por muestra; entonces mayores serán los niveles de exposición a los estresores académicos, de parte de los estudiantes; de igual modo, si los puntajes obtenidos son menores, entonces, menores serán los niveles de exposición ante estos factores estresores.

#### Dimensión Síntomas/ Reacciones del Estrés Académico

En este caso, también se obtienen de la sumatoria de los puntajes brutos de los Ítems 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6 (Reacciones físicas); 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11 (Reacciones psicológicas); 4.12, 4.13, 4.14, 4.15 (Reacciones comportamentales); que representan las respuestas a la pregunta N° 4 del inventario SISCO. Lo que significa que mientras mayores sean los puntajes sumados en este grupo de preguntas; entonces, mayores serán los síntomas que se presentan en los estudiantes; caso contrario; si los puntajes son menores, entonces se puede sostener que los síntomas son menores en los estudiantes.

#### Dimensión Estrategias de afrontamiento del estrés académico

Esta dimensión se obtiene de la sumatoria de los puntajes brutos de los Ítems 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8, que representan las respuestas a la pregunta N° 5 del inventario SISCO. En esta otra ocasión, se puede admitir que mientras mayores sean los puntajes obtenidos en esta dimensión, entonces quiere decir que

los estudiantes emplearon más estrategias de afrontamiento ante el estrés académico. La escala de medición empleada para este caso han sido los rangos establecidos para la medición de la variable que son, los tres niveles de afrontamiento; bajo, medio y alto.

### 3.3. Población y muestra

#### Población

Se puede definir a la población como el conjunto de elementos que se ubican en un contexto dado, es decir, en unas circunstancias específicas determinadas. Esto significa que la población debe estar delimitada según el compartimiento de características que tengan en común los elementos que componen la población.

Otros señalan y definen que la población debe de estar delimitada a unas características en común que comparten sus miembros que la componen; es decir, los miembros que constituyen la población deben de compartir elementos en común para ser señalada como población del cual se va a obtener la muestra de estudio.

En el caso de la presente investigación, los miembros que constituyen la población de estudio, está representada por 369 estudiantes de 5° grado de las I.E. “República de Bolivia” del distrito de Villa El Salvador y la I.E “Ramiro Priale Priale” del distrito de San Juan de Miraflores. Los cuales tiene en común varias características, ambas poblaciones son de 5° año de educación de secundaria. La siguiente tabla, muestra la distribución de la población:

**Tabla 1***Distribución de la Población 1*

<i>Institución Educativa</i>	<i>Grado</i>	<i>N° Alumnos</i>	<i>%</i>
<i>República de Bolivia</i>	<i>5° A</i>	<i>35</i>	<i>16%</i>
	<i>5° B</i>	<i>35</i>	<i>16%</i>
	<i>5° C</i>	<i>35</i>	<i>16%</i>
	<i>5° D</i>	<i>37</i>	<i>17%</i>
	<i>5° E</i>	<i>38</i>	<i>18%</i>
	<i>5° F</i>	<i>37</i>	<i>17%</i>
<i>Total</i>		<i>217</i>	<i>100%</i>

**Tabla 2***Distribución de la Población 2*

<i>Institución Educativa</i>	<i>Grado</i>	<i>N° Alumnos</i>	<i>%</i>
<i>Ramiro Priale Priale</i>	<i>5° A</i>	<i>30</i>	<i>20%</i>
	<i>5° B</i>	<i>30</i>	<i>20%</i>
	<i>5° C</i>	<i>28</i>	<i>19%</i>
	<i>5° D</i>	<i>33</i>	<i>21%</i>
	<i>5° E</i>	<i>31</i>	<i>2%</i>
<i>Total</i>		<i>152</i>	<i>100</i>

**Muestra**

La muestra está definida como un segmento o sector de la población que comparten con la población las mismas, algunas características, Esto es, la muestra, es una porción representativa de la población que está incluida en la investigación, comparten con la población; características similares, hecho que la legitima para ser designada como la muestra.

La muestra es la simbolización de un sector de la población, que corresponde n = 60 estudiantes de 5° grado de secundaria; que desarrollaron el cuestionario, en

base a los protocolos establecidos. Son estudiantes de ambos sexos, que cursan ambos turnos y este año terminan sus estudios.

Hay que indicar, además, que para que haya uniformidad en las muestras, se ha tomado, de ambas poblaciones de estudiantes, en ambos colegios, la misma cantidad de muestras, tal como se indica en la siguiente tabla.

**Tabla 3**

*Distribución de la Muestra*

<i>Institución Educativa</i>	<i>Grado</i>	<i>N° Alumnos</i>	<i>%</i>
<i>República de Bolivia</i>	<i>5° B</i>	<i>30</i>	<i>16%</i>
<i>Ramiro Prialé Prialé</i>	<i>5° A</i>	<i>30</i>	<i>20%</i>

También se observa la distribución de la muestra según sexo:

**Tabla 4**

*Distribución de la Muestra, según Sexo*

<i>Sexo</i>	<i>Institución Educativa</i>	<i>N°</i>	<i>%</i>
<i>Masculino</i>	<i>República de Bolivia</i>	<i>18</i>	<i>60%</i>
<i>Femenino</i>	<i>República de Bolivia</i>	<i>12</i>	<i>40%</i>
<i>Masculino</i>	<i>Ramiro Prialé Prialé</i>	<i>17</i>	<i>57%</i>
<i>Femenino</i>	<i>Ramiro Prialé Prialé</i>	<i>13</i>	<i>43%</i>
<i>Total</i>		<i>60</i>	

Se realizó un muestreo no probabilístico intencional o de muestras dirigidas, pues la elección de casos depende del criterio de cada investigador. Es llamado intencionado u opinático pues la muestra representativa, es definida por criterios que maneja el investigador (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Según esto,

la elección de la muestra y su cantidad, no fue su porcentaje; sino fue la cercanía y conocimiento que tenía el investigador con los estudiantes que conformaron la muestra; es decir, el investigador, no se basó en porcentajes para definir la muestra; sino por su mayor conocimiento y accesibilidad a la muestra, a diferencia de las otras secciones que conformaban la población de estudio. Esa fue la razón de la elección de la muestra.

#### Criterios de Inclusión

Estudiantes que se encuentran comprendidos dentro de las Instituciones educativas “República de Bolivia” y “Ramiro Prialé”.

Estudiantes que aceptaron, con un SÍ, participar en la investigación.

Estudiantes que aceptaron haber experimentado estrés en alguna medida.

Estudiantes que están cursando el 5to de secundaria.

Estudiantes de ambos géneros.

#### Criterios de Exclusión

Estudiantes que no pertenecen a las Instituciones educativas mencionadas.

Estudiantes que señalaron con un NO, no participar en el presente estudio.

Estudiantes que no integran las aulas a evaluar.

Estudiantes que han llenado incorrectamente los cuestionarios.

Respecto a la primera pregunta dicotómica, y que fue considerado como un criterio de exclusión una respuesta de No participar en la presente investigación; es lógico que, si responde con un NO, es porque no ha llenado el cuestionario.

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### Técnica

En la presente investigación se hizo uso de la encuesta, técnica que sirvió para el recojo de la información de las respuestas del Inventario de estrés académico SISCO, instrumento utilizado para analizar el comportamiento de la

variable estrés académico, en esta investigación.

#### Instrumento

El instrumento empleado en esta investigación, fue el Inventario de estrés académico SISCO, que detallamos a continuación.

#### Ficha técnica del instrumento para medir la variable Estrés académico

Denominación	: Inventario de Estrés Académico SISCO
Autor	: Arturo Barraza Macías
Adaptación	: Puestas 2010. Lima -Perú
Lugar	: Los Olivos
Fecha de aplicación	: diciembre 2018
Administrado a	: Adolescentes 14 a 16 años
Tiempo	: 10 a 15 minutos
Numero de ítem	: 31 ítems
Margen de error	: 0.5
Valores	: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre.
Estructura	: Integrado por 34 ítems:

Un ítem, planteado en términos dicotómicos para determinar si el encuestado es apto o no a contestar el inventario, con toda honestidad.

Un ítem planteado en escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho).

Nueve ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales.

Quince ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales.

Ocho ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales.

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

El objetivo de la aplicación de este instrumento, es, conocer los niveles de estrés académico que experimentan los estudiantes de niveles medio, medio superior y superior, de edades que van desde los 12 años, de acuerdo con lo mencionado por el autor Antonio Barraza Macías. También se emplean para identificar eventos relacionados con los estresores, las reacciones y las estrategias de cómo afrontan los estudiantes estos eventos.

#### Validez del instrumento

La validación del instrumento, Inventario de Estrés Académico SISCO, para esta investigación, ha sido llevada a cabo por los siguientes profesionales, que a continuación señalamos:

Jurado 1: Mg. José Raúl Lévano Muchotrigo

Jurado 2: Mg. Yanet Olinda Quispe Apaza

#### Confiabilidad del instrumento

La confiabilidad del instrumento, Inventario de Estrés Académico SISCO, se realizó a través del estadístico de fiabilidad Alfa de Cronbach, obteniendo para la I.E. "Ramiro Prialé Prialé" un valor de 0.877; y para la I.E. "República de Bolivia" un valor de 0.918; lo que indican que en ambos casos el instrumento si es confiable para el trabajo de investigación llevado a cabo.

*Índice de fiabilidad: I.E. Ramiro Prialé Prialé*

---

#### Estadísticas de Fiabilidad

---

Alfa de Cronbach	Nº de Elementos
,877	31

---

Estadísticas de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de Elementos
,918	31

### 3.5. Procedimientos

Para recabar la información en los estudiantes, primero se coordinaron reuniones con la dirección de ambas instituciones educativas, a fin de explicar y presentar la propuesta de investigación. Para ello fue necesario una carta de presentación de la universidad para formalizar dicho requerimiento, el mismo que fue aceptado.

Se indicó que la coordinación también debía ser con los tutores de 5 de secundaria, a quienes se les explicó el objetivo de la aplicación del cuestionario, obteniendo por parte de ellos el visto bueno. Es importante señalar que todas las coordinaciones se realizaron por vía virtual, toda vez que aún seguimos en la emergencia sanitaria y no ha actividad presencial en las escuelas públicas.

La encuesta se trabajó en formato de google drive (forms), el mismo que permitió elaborar la base de datos que posteriormente ha sido analizado, haciendo uso de las herramientas pertinentes para ello.

### 3.6 Método de análisis de datos

El tratamiento de los datos obtenidos, es decir, el procesamiento de toda la información obtenida mediante el instrumento, Inventario de Estrés Académico SISCO, ha sido posible gracias al empleo del software SPSS 26 (Statistical Package for the social Sciences); a través del cual se obtuvo los índices de fiabilidad de ambas instituciones educativas, (alfa de Cronbach); así como también elaboración y organización de los percentiles y rangos respectivos de cada uno de las respuestas dadas por los estudiantes, y la elaboración de las tablas y gráficos respectivos.

Para el análisis inferencial y la contrastación de las hipótesis se empleó, primero el estadístico para la prueba de normalidad (Kolmogórov-Smirnov) dentro de las pruebas no-paramétricas; y luego el estadístico de la prueba de U de Mann-Whitney para la contrastación de hipótesis.

### 3.7. Aspectos éticos

En el presente trabajo de investigación, como en todo trabajo de investigación, se han empleado conocimientos, ideas u opiniones de diversos autores; los cuales muchos de ellos han sido objeto de interpretación y explicación de cada una de ellos; hecho que evidenciaría el conocimiento y entendimiento de los aportes hechos por los autores diversos, de parte del autor de la investigación. Así mismo, dentro de este aspecto se ha realizado la respectiva solicitud a las direcciones de ambas instituciones educativas, a través de una carta de presentación otorgada por la UCV; obteniendo la correspondiente aprobación para llevar a cabo el presente estudio de investigación. Además, debemos señalar que, se han respetado los protocolos del procesamiento de la información, en el sentido que se han respetado la autenticidad de las respuestas obtenidas por cada uno de los estudiantes, sin que hayan sufrido cambios en su forma y fondo. Por tanto, consideramos que este trabajo de investigación comparte un elemento ético.

## IV. RESULTADOS

### Análisis descriptivo

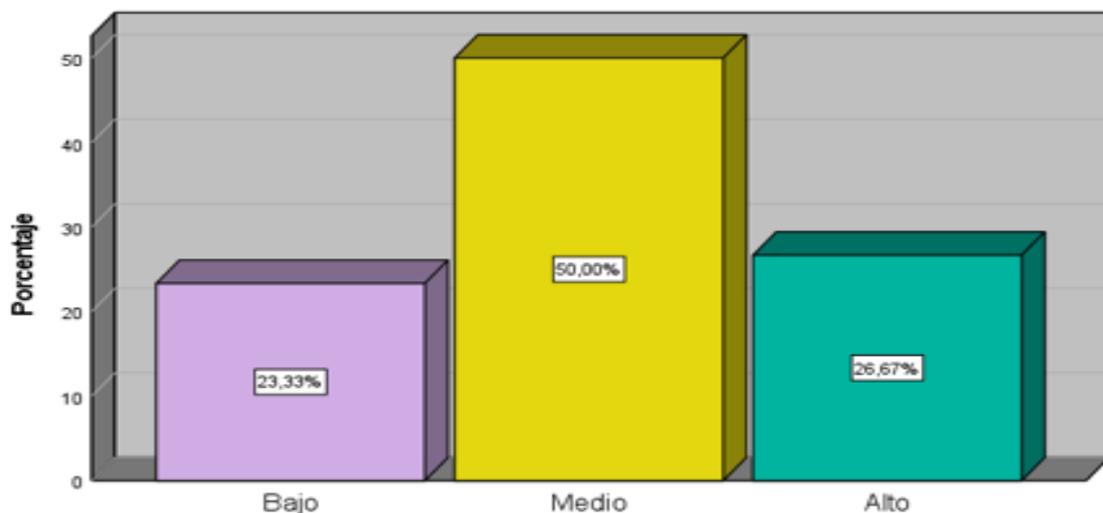
Tabla 5

*Nivel de Estrés Académico II.EE “Ramiro Prialé” SJM*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	7	23,3	23,3	23,3
	Medio	15	50,0	50,0	73,3
	Alto	8	26,7	26,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Figura 1

*Nivel de estrés académico II.EE “Ramiro Prialé” SJM*



Nota: Se observa en la tabla 5, que el 50% de la muestra estudiada en la II.EE “Ramiro Prialé” SJM, se ubica en un nivel medio de estrés académico; el 26,7% se ubica en un nivel alto, mientras que 23,3% se ubica en un nivel bajo.

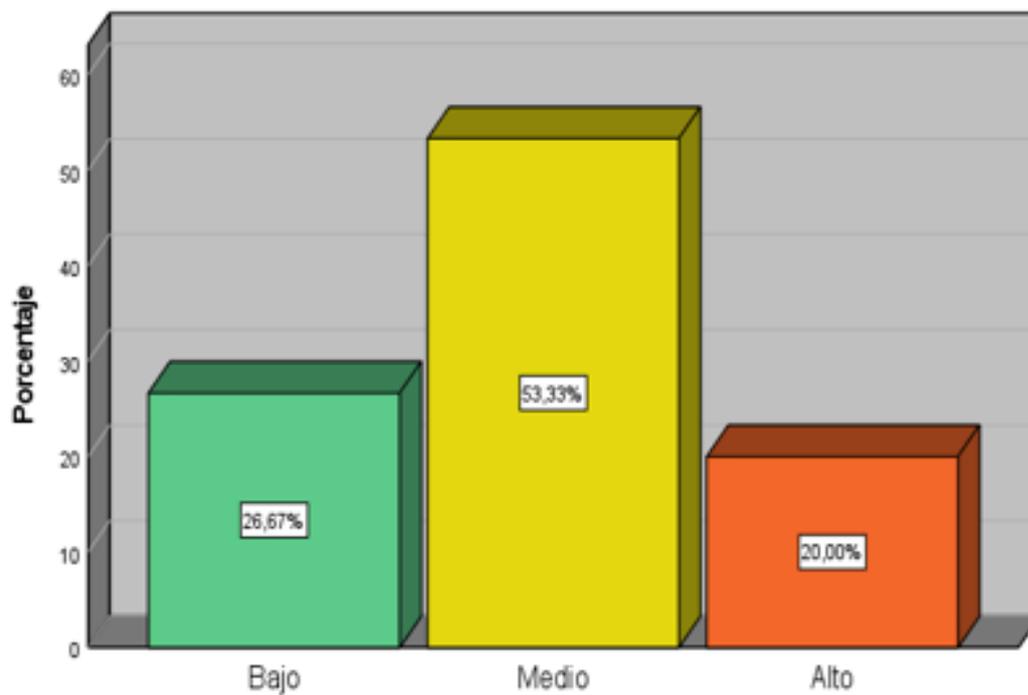
**Tabla 6**

*Nivel de Estrés Académico II.EE “República de Bolivia” VES*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	8	26,7	26,7	26,7
	Medio	16	53,3	53,3	80,0
	Alto	6	20,0	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Figura 2**

Nivel de estrés académico II.EE “República de Bolivia” VES



Nota: Se observa en la tabla 6, que el 53,3% de la muestra estudiada en la II.EE “República de Bolivia” VES, se ubica en un nivel medio de estrés académico; el 26,7% se ubica en un nivel bajo, mientras que 20% se ubica en un nivel alto.

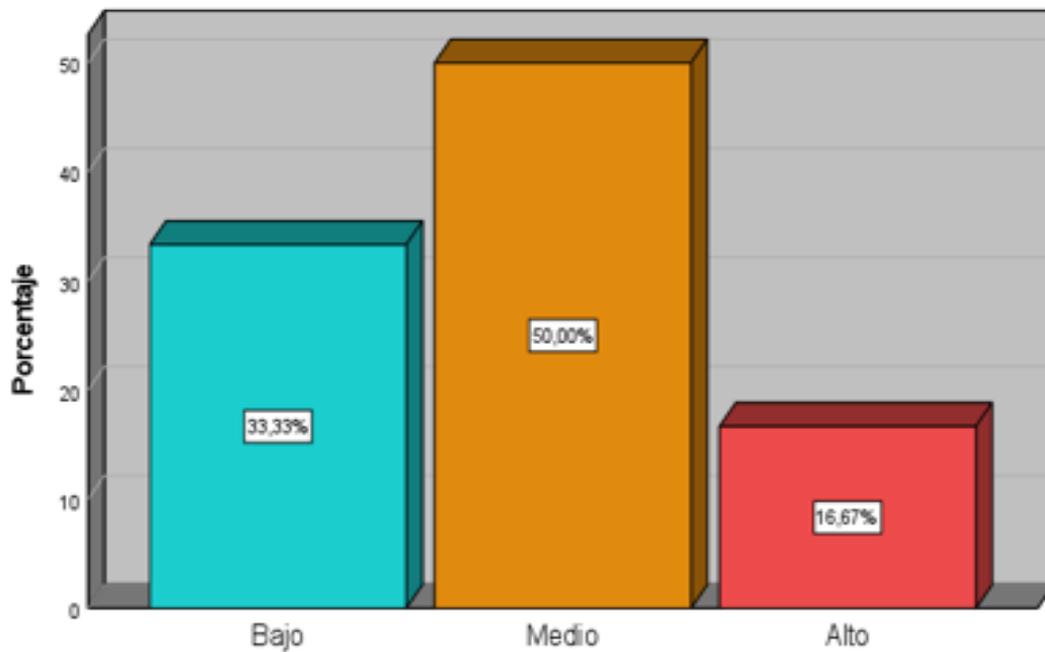
**Tabla 7**

*Nivel del Factor Estresores Académicos - II.EE. "Ramiro Prialé" SJM*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	10	33,3	33,3	33,3
	Medio	15	50,0	50,0	83,3
	Alto	5	16,7	16,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Figura 3**

*Nivel del factor estresores académicos II.EE Ramiro Prialé" SJM*



Nota: Se observa en la tabla 7, que el 50% de la muestra estudiada en la II.EE "Ramiro Prialé" SJM se ubica en un nivel medio con respecto al factor estresores académicos; el 33.3% se ubica en un nivel bajo, mientras que 16.7% se ubica en un nivel alto.

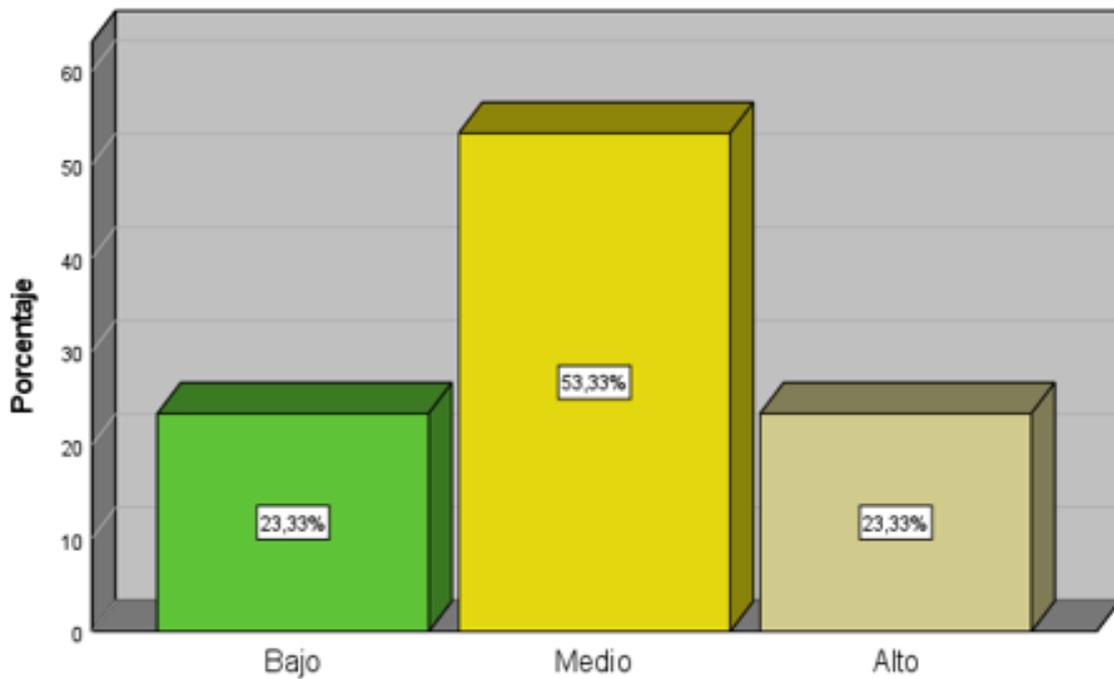
**Tabla 8**

*Nivel del Factor Estresores Académicos - II.EE. "República de Bolivia" VES*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	7	23,3	23,3	23,3
	Medio	16	53,3	53,3	76,7
	Alto	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Figura 4**

*Nivel del factor estresores académicos II.EE "República de Bolivia" VES*



Nota: Se observa en la tabla 8, que el 53.3% de la muestra estudiada en la II.EE "República de Bolivia" VES, se ubica en un nivel medio con respecto al factor estresores académicos; el 23.3% se ubica en un nivel bajo, mientras que 23.3% se ubica en un nivel alto.

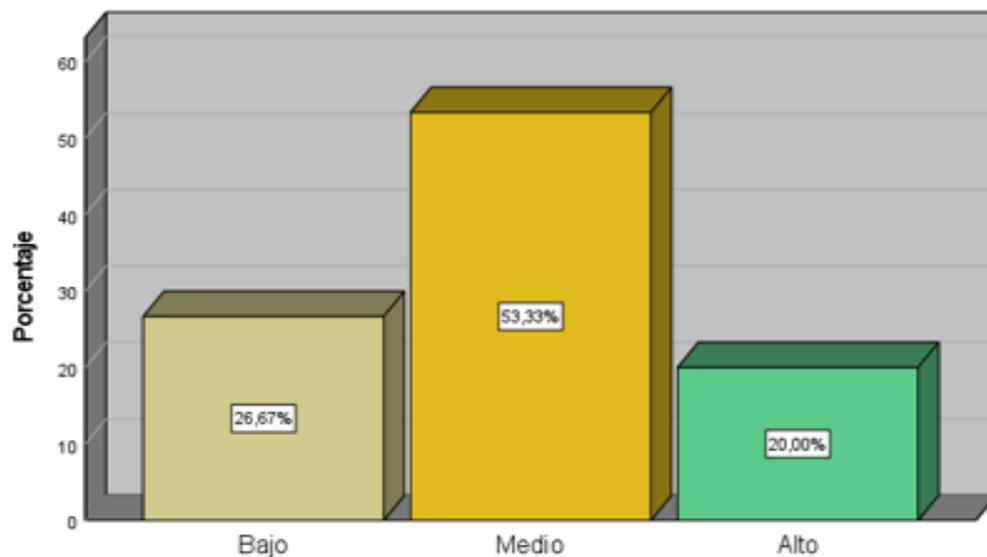
**Tabla 9**

*Nivel del Factor Reacciones Físicas - II.EE. "Ramiro Prialé" SJM*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	8	26,7	26,7	26,7
	Medio	16	53,3	53,3	80,0
	Alto	6	20,0	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Figura 5**

*Nivel del factor reacciones físicas II.EE "Ramiro Prialé" SJM*



Nota: Se observa en la tabla 9, que el 53.3% de la muestra estudiada en la II.EE "Ramiro Prialé" SJM, se ubica en un nivel medio con respecto al factor reacciones físicas; el 26.7% se ubica en un nivel bajo, mientras que 20% se ubica en un nivel alto

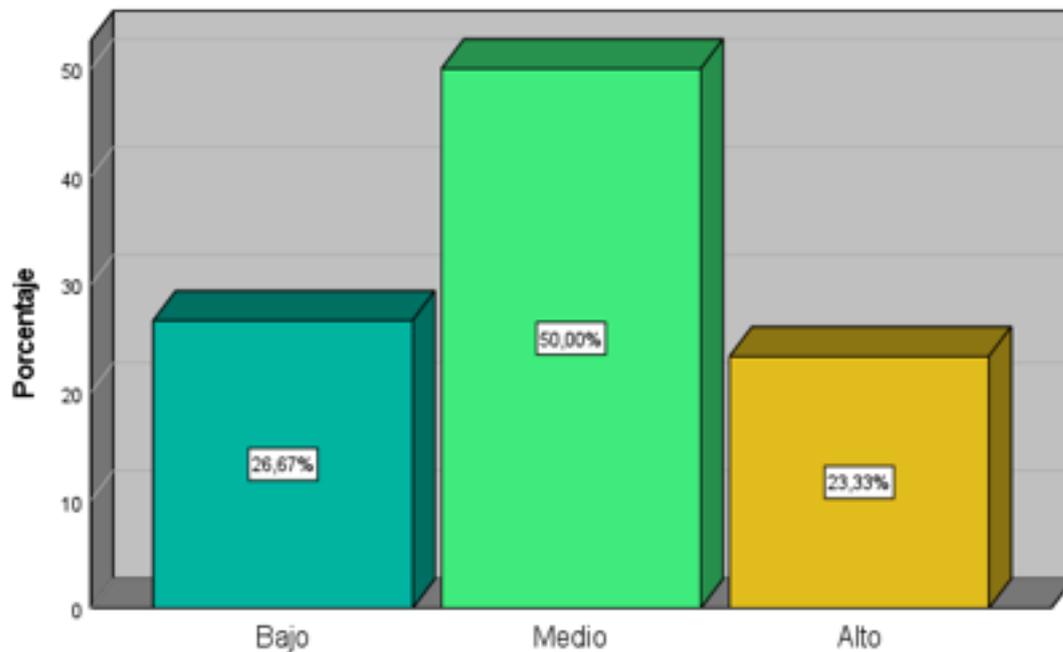
**Tabla 10**

*Nivel del Factor Reacciones Físicas - II.EE. "República de Bolivia" VES*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	8	26,7	26,7	26,7
	Medio	15	50,0	50,0	76,7
	Alto	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Figura 6**

*Nivel del Factor Reacciones Físicas II.EE "República de Bolivia" VES*



Nota: Se observa en la tabla 10, que el 50% de la muestra estudiada en la II.EE "República de Bolivia" VES, se ubica en un nivel medio con respecto al factor reacciones físicas; el 26.7% se ubica en un nivel bajo, mientras que 23.3% se ubica en un nivel alto.

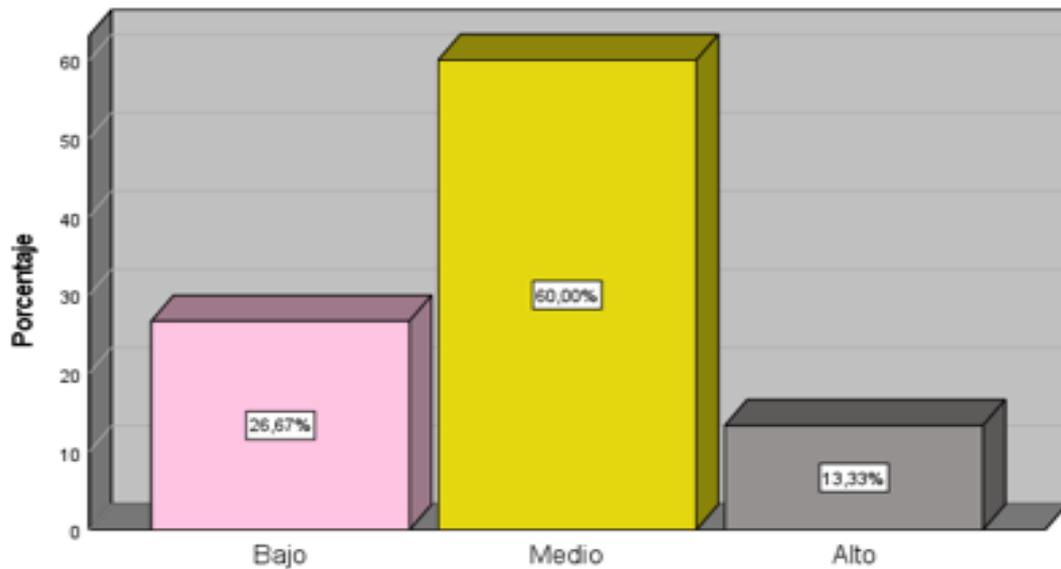
**Tabla 11**

*Nivel del Factor Reacciones Psicológicas - II.EE. "Ramiro Prialé" SJM*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	8	26,7	26,7	26,7
	Medio	18	60,0	60,0	86,7
	Alto	4	13,3	13,3	100,0
Total		30	100,0	100,0	

**Figura 7**

Nivel del Factor Reacciones Psicológicas II.EE Ramiro Prialé" SJM



Nota: Se observa en la tabla 11 que, el 60% de la muestra estudiada en la II.EE "Ramiro Prialé" SJM, se ubica en un nivel medio con respecto al factor reacciones psicológicas; el 26.7% se ubica en un nivel bajo, mientras que 13.3% se ubica en un nivel alto.

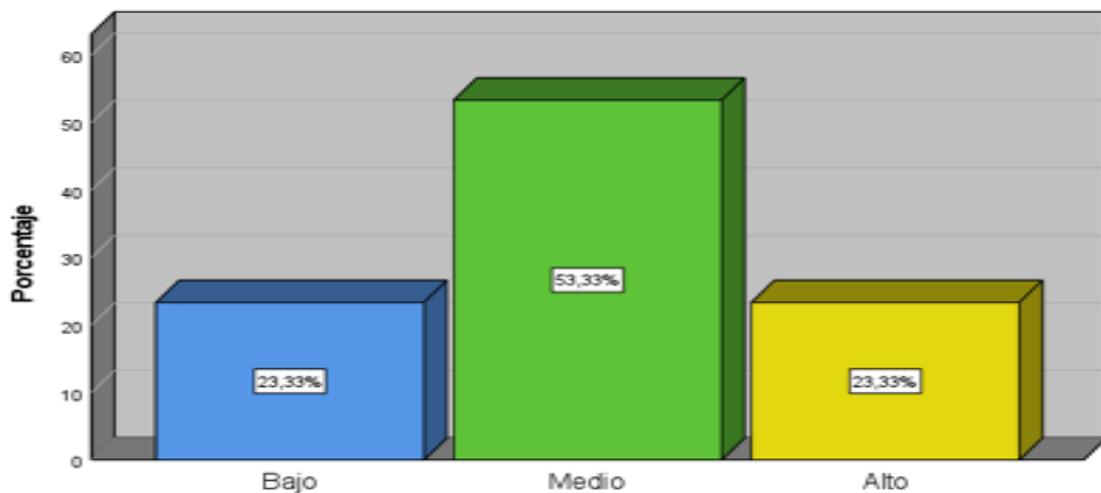
**Tabla 12**

*Nivel del Factor Reacciones Psicológicas - II.EE. "República de Bolivia" VES*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	7	23,3	23,3	23,3
	Medio	16	53,3	53,3	76,7
	Alto	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Figura 8**

*Nivel del Factor Reacciones Psicológicas II.EE "República De Bolivia" VES*



Nota: Se observa en la tabla 12 que, el 53.3% de la muestra estudiada en la II.EE "República de Bolivia" VES, se ubica en un nivel medio con respecto al factor reacciones psicológicas; el 23.3% se ubica en un nivel bajo, mientras que 23.3% se ubica en un nivel alto.

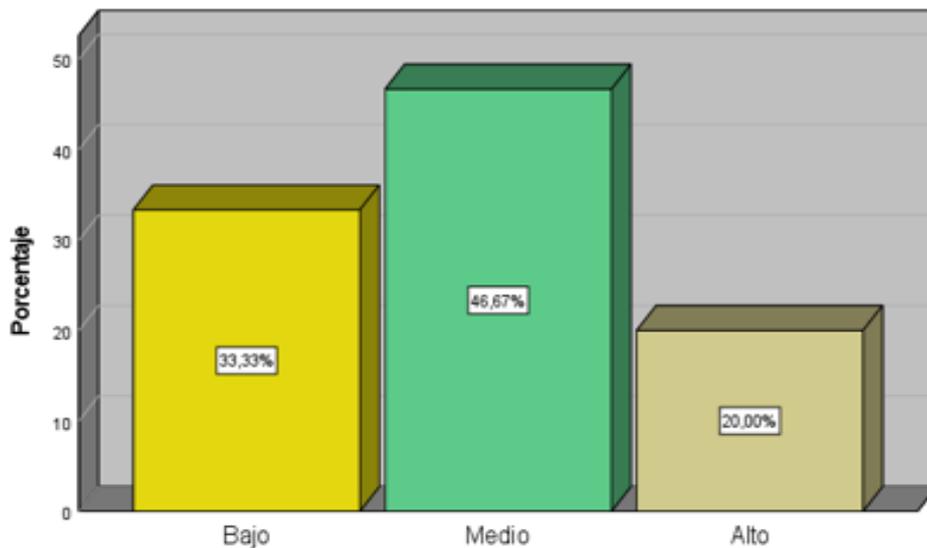
**Tabla 13**

*Nivel de Reacciones Comportamentales - II.EE. "Ramiro Prialé" SJM*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	10	33,3	33,3	33,3
	Medio	14	46,7	46,7	80,0
	Alto	6	20,0	20,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Figura 9**

*Nivel de Reacciones Comportamentales II.EE "Ramiro Prialé" SJM*



Nota: Se observa en la tabla 13 que, el 46.7% de la muestra estudiada en la II.EE "Ramiro Prialé" SJM, se ubica en un nivel medio con respecto al factor reacciones comportamentales; el 33.3% se ubica en un nivel bajo, mientras que 20% se ubica en un nivel alto.

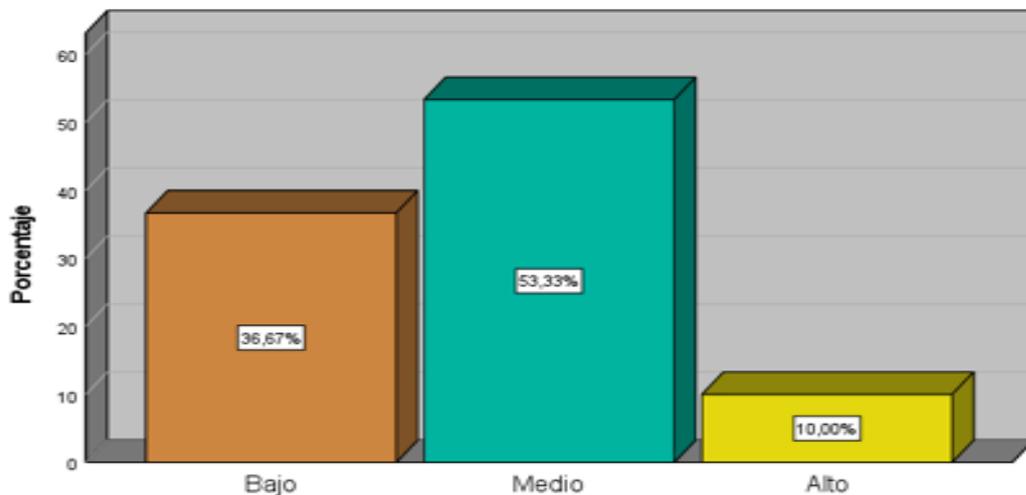
**Tabla 14**

*Nivel de Reacciones Comportamentales - II.EE. "República de Bolivia" VES*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	11	36,7	36,7	36,7
	Medio	16	53,3	53,3	90,0
	Alto	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Figura 10**

*Nivel de Reacciones Comportamentales II.EE "República De Bolivia" VES*



Nota: Se observa en la tabla 14 que, el 53.3% de la muestra estudiada en la II.EE "República de Bolivia" VES, se ubica en un nivel medio con respecto al factor reacciones comportamentales; el 36.7% se ubica en un nivel bajo, mientras que 10% se ubica en un nivel alto.

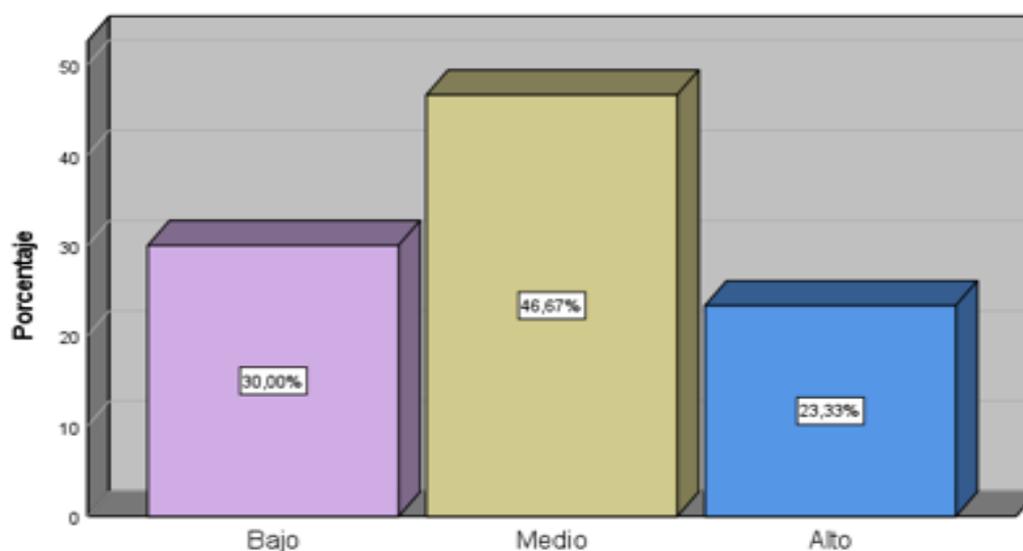
**Tabla 15**

*Nivel de Estrategias de Afrontamiento - II.EE. "Ramiro Prialé" SJM*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	9	30,0	30,0	30,0
	Medio	14	46,7	46,7	76,7
	Alto	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**Figura 11**

Nivel de Estrategias de Afrontamiento II.EE "Ramiro Prialé" SJM



Nota: Se observa en la tabla 15 que, el 46.7% de la muestra estudiada en la II.EE "Ramiro Prialé" SJM, se ubica en un nivel medio con respecto al factor estrategias de afrontamiento; el 30% se ubica en un nivel bajo, mientras que 23.3% se ubica en un nivel alto.

**Tabla 16**

*Nivel de Estrategias de Afrontamiento - II.EE. República de Bolivia*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	30	100,0	100,0	100,0

**Figura 12**

*Nivel del factor estrategias de afrontamiento II.EE "República de Bolivia" VES*



Nota: Se observa en la tabla 16 que, el 100% de la muestra estudiada en la II.EE "República de Bolivia" VES, se ubica en un nivel bajo, respecto a las estrategias de afrontamiento del estrés.

## Análisis inferencial

**Tabla 17**

*Pruebas de normalidad*

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
V. Ramiro	,092	30	,200*	,975	30	,686
V. Bolivia	,152	30	,076	,891	30	,005

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Nota: Se observa en la tabla 17, que los valores de significancia para la prueba de normalidad, son mayores o iguales que 0,05. Esto nos lleva a contrastar las hipótesis haciendo uso de la prueba de la U de Mann-Withney.

**Tabla 18**

*Análisis de Media de Grupos Estudiados*

Rangos				
	Colegios	N	Rango promedio	Suma de rangos
ESTRÉS	Ramiro Prialé	30	32,28	968,50
ACADEMICO	República de Bolivia	30	28,72	861,50
	Total	60		

Nota: Se observa en la tabla 18 que, el rango promedio para la variable estrés académico en la II.EE “Ramiro Prialé”, es de 32,28; mientras que para la II.EE “República de Bolivia”, es de 28,72. Así mismo, se observa que la suma de rangos para II.EE “Ramiro Prialé” es, de 968,50; mientras que para la II.EE República de Bolivia es de 861,50.

**Tabla 19***Diferencia de Medias del Estrés Académico*

<b>Estadísticos de Prueba<sup>a</sup></b>	
<b>ESTRÉS ACADÉMICO</b>	
U de Mann-Whitney	396,500
W de Wilcoxon	861,500
Z	-,791
Sig. asin. (bilateral)	,429

a. Variable de agrupación: Colegios

Nota: Se observa en la tabla 19 que, el valor de la prueba U de Mann-Whitney, para la igualdad de rangos con la prueba para muestras independientes es de ,429.

**Tabla 20***Análisis de Media de Estresores Académicos*

<b>Rangos</b>				
			Rango	
	Colegios	N	promedio	Suma de rangos
Estresor	Ramiro Prialé	30	29,05	871,50
	República de Bolivia	30	31,95	958,50
	Total	60		

Nota: Se observa en la tabla 20 que, el rango promedio para los estresores académicos en la II.EE "Ramiro Prialé Prialé" es de 29,05; mientras que para la II.EE "República de Bolivia" es, de 31,95. Así mismo, la suma de rangos para II.EE Ramiro Prialé Prialé" es de 8871,50, mientras que para la II.EE "República de Bolivia" es de 958,50.

**Tabla 21***Diferencia de Medias de los Estresores Académicos***Estadísticos de Prueba<sup>a</sup>**

	Estresor
U de Mann Whitney	406,500
W de Wilcoxon	871,500
Z	-,645
Sig. asin. (bilateral)	,519

a. Variable de agrupación: Colegios

Nota: Se observa en la tabla 21, que el valor de la prueba U de Mann Whitney para la igualdad de rangos con la prueba para muestras independientes es de ,519.

**Tabla 22***Análisis de Media de las Reacciones Físicas***Rangos**

	Colegios	N	Rango promedio	Suma de rangos
Reacciones	Ramiro Priale	30	33,47	1004,00
Físicas	República de Bolivia	30	27,53	826,00
	Total	60		

Nota: Se observa en la tabla 22, que el rango promedio para las reacciones físicas en la II.EE “Ramiro Prialé Prialé”, es de 33,47; mientras que para la II.EE “República de Bolivia” es de 27,53. Igualmente, la suma de rangos para II.EE “Ramiro Prialé Prialé” es de 1004,00; mientras que para la II.EE “República de Bolivia” es de 826,00

**Tabla 23***Diferencia de medias de las Reacciones Físicas*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
	Reacciones Físicas
U de Mann-Whitney	361,000
W de Wilcoxon	826,000
Z	-1,319
Sig. asin. (bilateral)	,187

a. Variable de agrupación: Colegios

Nota: Se observa en la tabla 23 que, el valor de la prueba U de Mann-Whitney para la igualdad de rangos con la prueba para muestras independientes es de ,187.

**Tabla 24***Análisis de Media de las Reacciones Psicológicas*

<b>Rangos</b>				
	Colegios	N	Rango promedio	Suma de rangos
Reacciones	Ramiro Prialé	30	30,30	909,00
Psicológicas	República de Bolivia	30	30,70	921,00
	<b>Total</b>	<b>60</b>		

Nota: Se observa en la tabla 24 que el rango promedio para las reacciones psicológicas en la II.EE “Ramiro Prialé Prialé” es de 30,30; mientras que para la II.EE “República de Bolivia” es de 30,70. Del mismo modo, la suma de rangos para II.EE “Ramiro Prialé Prialé” es de 909,00; mientras que para la II.EE “República de Bolivia” es de 921,00.

**Tabla 25***Diferencia de Medias de las Reacciones Psicológicas*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
	Reacciones Psicológicas
U de Mann-Whitney	444,000
W de Wilcoxon	909,000
Z	-,089
Sig. asin. (bilateral)	,929

a. Variable de agrupación: Colegios

Nota: Se observa en la tabla 25 que el valor de la prueba U de Mann-Whitney para la igualdad de rangos con la prueba para muestras independientes es de ,929.

**Tabla 26***Análisis de Media de las Reacciones Comportamentales*

<b>Rangos</b>				
	Colegios	N	Rango promedio	Suma de rangos
Reacciones	Ramiro Prialé	30	29,37	881,00
Comportamentales	República de Bolivia	30	31,63	949,00
	Total	60		

Nota: Se observa en la tabla 26, que el rango promedio para las reacciones comportamentales en la II.EE “Ramiro Prialé Prialé” es de 29,37; mientras que para la II.EE “República de Bolivia” es de 31,63: De la misma forma, la suma de rangos para la II.EE “Ramiro Prialé Prialé” es de 881,00; mientras que para la II.EE “República de Bolivia” es de 949,00.

**Tabla 27***Diferencia de Medias de las Reacciones Comportamentales*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
Reacciones Comportamentales	
U de Mann-Whitney	416,000
W de Wilcoxon	881,000
Z	-,506
Sig. asin. (bilateral)	,613

a. Variable de agrupación: Colegios

Nota: Se observa en la tabla 27, que el valor de la prueba U de Mann-Whitney para la igualdad de rangos con la prueba para muestras independientes es de ,613.

**Tabla 28***Análisis de Medía de las Estrategias de Afrontamiento*

<b>Rangos</b>				
	Colegios	N	Rango promedio	Suma de rangos
Estrategias	Ramiro Prialé	30	33,83	1015,00
Afrontamiento	República de Bolivia	30	27,17	815,00
	Total	60		

Nota: Se observa en la tabla 28, que el rango promedio para las estrategias de afrontamiento en la II.EE “Ramiro Prialé” es de 33,83; mientras que para la II.EE “República de Bolivia” es de 27,17. Igualmente, la suma de rangos para II.EE “Ramiro Prialé es de 1015,00; mientras que para la II.EE “República de Bolivia”, es de 815,00.

**Tabla 29**

*Diferencia de Medias de las Estrategias de Afrontamiento*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
	<b>Estrategias Afrontamiento</b>
U de Mann-Whitney	350,000
W de Wilcoxon	815,000
Z	-1,481
Sig. asin. (bilateral)	,139

a. Variable de agrupación: Colegios

Nota: Se observa en la tabla 29, que el valor de la prueba U de Mann-Whitney, para la igualdad de medias con la prueba para muestras independientes es de ,139.

## V. DISCUSIÓN

En cuanto a la validez interna de la investigación el presente trabajo tuvo un estudio de carácter comparativo, el cual estaba orientado a establecer las diferencias existentes en la variable estrés académico en dos grupos de estudiantes de las instituciones educativas “Ramiro Prialé Prialé” y “República de Bolivia”. El instrumento empleado, obtuvo una confiabilidad aceptada para ambos grupos, obteniendo como resultado un valor de alfa de Cronbach de ,877 para los estudiantes de la II.EE Ramiro Prialé y un valor de alfa de Cronbach de ,918 para los estudiantes de la II.EE República de Bolivia. En ambos, se demostró que el inventario de estrés académico SISCO es muy confiable, esto significa que los datos que se obtengan con dicho instrumento son fiables.

En lo que se refiere a la hipótesis general, los resultados que se obtuvieron del análisis inferencial para la variable estrés académico permitieron establecer un valor de la prueba U de Mann-Whitney de 0,429 lo que indica que no existe diferencias en cuanto a los niveles de estrés académico que experimentan los estudiantes de ambas instituciones educativas. Por tanto, se está en condiciones de aceptar la hipótesis nula. Ambos grupos experimentan niveles de estrés parecidos, frente a estímulos académicos que puedan experimentar en la escuela y ello se ve reflejado en los diferentes síntomas y modos de afrontamiento que despliegan frente al mismo. Las reacciones tanto físicas como psicológicas, de acuerdo con los resultados, van a presentarse de manera similar en los estudiantes de las dos instituciones educativas. Se sabe, por experiencias propias, que los estudiantes, durante toda su época escolar, experimentan altas presiones, por tanto, es obvio que los niveles de estrés se presenten, lo capital es saber gestionar esos niveles de estrés. Esto significa que, el estrés académico, es una condición omnipresente en la vida académica de todo estudiante, el estrés académico no es propio de estudiantes de educación básica, también es frecuente en niveles superiores. Por tanto, los resultados de este estudio nos llevan a reflexionar, tanto a docentes como a estudiantes, a principalmente, otorgar y desarrollar un repertorio de recursos prácticos para afrontar de modo aceptable y efectivo el estrés académico, pues el estrés, en distintos niveles van a ser experimentados por los

estudiantes, por tanto, se requiere una atención capital si se desea obtener aprendizajes óptimos durante la vida académica de los estudiantes.

Acorde con esto, se puede admitir que, si los estresores académicos se van a presentar, frecuentemente en la vida académica de los estudiantes; una de las principales tareas a trabajar, es desarrollar la capacidad de gestión de estos estados de estrés para responder a estas demandas impuesta de manera eficiente sin que tenga que poner en juego el logro de sus aprendizajes.

En este sentido, Román (2012, citado por Alejos, 2017) señalan que el estrés académico se da en todos los aspectos y estratos del mundo académico. No hay diferencias sustanciales, es algo en común que experimentan los estudiantes.

Asimismo, es importante resaltar que, como factor estresante adicional es el actual contexto de aislamiento social, sin precedente alguno, tomado como medida de prevención por el estado peruano ante la presente pandemia ocasionada por el virus SARS-CoV-2, que ha generado un gran cambio en el ámbito educativo provocando estrés ya que no todos los estudiantes poseen los mismos recursos y capacidades para afrontar la enseñanza virtual. La existencia de los estresores descritos puede desarrollar elevados niveles de estrés académico en el estudiante ello resulta una problemática constante en la escuela ya que se relacionan generalmente con la insatisfacción en el aprendizaje conllevando a elevadas tasas de estudiantes reprobados y finalmente deserción académica.

También, en relación a la hipótesis específica 1, los resultados indican que el valor de la prueba U de Mann-Whitney, en cuanto a la prueba para muestras independientes en relación a los estresores académicos es de 0,519, menor que 0,10, lo que indica que no existen diferencias significativas entre ambos grupos de estudiantes. Lo real, es que los estudiantes experimentan de modo similar, las siguientes situaciones: sobrecarga de tareas escolares, evaluación de los profesores, clases poco comprensibles, la personalidad del profesor y los tiempos para cumplir con las tareas. Todo ello es vivenciado por los estudiantes y acarrea la respuesta de estrés.

Lo anteriormente señalado, tiene relación con la investigación realizada por Gonzales, E. (2016) donde los estresores más resaltantes en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima Este, son las evaluaciones (37.2%) y tareas (36.1%) También García y Ríos (2015) en un estudio a estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana, halló que los estresores más frecuentes fueron la competitividad que hay con sus compañeros de aula, las tareas y las exposiciones en el aula.

En lo referente a la hipótesis específica 2, los resultados indican que el valor de la prueba U de Mann-Whitney en la prueba de muestras independientes en relación a las reacciones físicas del estrés académico, es de 0,187, menor que 0,10, lo que indica que no existe diferencias significativas entre ambos grupos de estudiantes. Lo que significa que los estudiantes comparten de modo parecido diversos síntomas: cansancio, falta de sueño, dolor dolores en el cuerpo, etc. Las altas demandas a que están sometidos los estudiantes se presentan como una amenaza para la salud y los aprendizajes de los estudiantes.

Por otro lado, en lo que respecta a la hipótesis específica 3, los resultados indican que el valor de la prueba U de Mann-Whitney, para la prueba para muestras independientes en relación a las reacciones psicológicas es de 0,929, menor a 0,10, lo que indica que no existe diferencias significativas entre ambos grupos de estudiantes. En el fondo, los estudiantes desarrollan, de igual forma, los siguientes síntomas: irritabilidad, melancolía, insociabilidad, preocupación excesiva, aislamiento y/o absentismo, ansiedad e indecisión.

Asimismo, es importante comprender el mecanismo psicológico frente a una situación de estrés en la escuela. Barraza (2014) sostiene que son diversos los estresores que actúan sobre los estudiantes y que obligan a actuar para alcanzar el anhelado equilibrio armónico en sus emociones. Esto significa que, el estudiante experimenta un desequilibrio emocional frente a un estímulo estresante, pero al mismo tiempo busca como restaurar dicha reacción.

Igualmente, en cuanto a la hipótesis específica 4, los resultados indican que el valor de la prueba U de Mann-Whitney, en la prueba de muestras independientes, en relación a las reacciones comportamentales, fue de 0,613, menor a 0,10, lo que

indica que no existe diferencias significativas entre ambos grupos de estudiantes. Al final, los estudiantes muestran de modo semejante, cuando están estresados, las siguientes conductas: Tendencia a polemizar o discutir, conflictos frecuentes, incremento o disminución de la ingesta de alimento. En relación a este resultado, se observa, en las escuelas que en los estudiantes se presentan ciertos comportamientos inadecuados en los estudiantes, cuando experimentan estados de estrés; consumo de sustancias prohibidas, participación en pandillas callejeras o de barras, discusiones familiares, etc.

Finalmente, en relación a la hipótesis específica 5, los resultados indican que el valor de la prueba U de Mann-Whitney para la prueba para muestras independientes en relación a las estrategias de afrontamiento, es de 0,139, menor a 0,10, lo que indica que no existe diferencias significativas entre ambos grupos de estudiantes. Lo que esto significa es que, los estudiantes afrontan de modo paralelo, las situaciones estresantes, del siguiente modo: Ser asertivo, concentrarse, buscar información, elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante, elogiarse. Se puede señalar que los estudiantes utilizan diferentes estrategias para afrontar el estrés y con ello proteger su integridad física y emocional. Es una respuesta casi automática y corresponde concebirlo desde la óptica de la supervivencia que es parte de la naturaleza humana.

Al respecto, Barraza (2008) señala lo siguiente: frente a estas demandas el alumno realiza una valoración cognitiva de los acontecimientos y de los recursos que presenta para enfrentarlos. Si presenta los recursos, el alumno se mantiene en un equilibrio sistémico, pero de no presentar recursos, éstas son valoradas como una amenaza, pérdida, desafío o puede asociarse a emociones negativas y el alumno lo considera como estresores, lo cual causaría un desequilibrio sistémico que se manifestaría mediante indicadores físicos, psicológicos y comportamentales. Entonces, el alumno para volver a un equilibrio sistémico necesita actuar, por ende, necesita realizar una segunda valoración para determinar cuál será su estrategia de afrontamiento, una vez decidida la estrategia el sujeto actúa y finalmente hace una nueva valoración para determinar el éxito del afrontamiento o si es necesario realizar ajustes. Lo planteado por el autor, respecto a los resultados obtenidos en la presente investigación, coinciden, en el sentido que los estudiantes no poseen, ni poseían previamente, respuestas predeterminadas para afrontar situaciones demandantes de estrés, mucho más en este contexto de pandemia; este contexto ha potenciado los efectos de los estresores académicos en sus actividades académicas y familiares; entonces en consonancia con Barraza, se requiere otra oportunidad para que los estudiantes puedan afrontar de manera, regularmente exitosa estas situaciones de estrés, con las herramientas respectivas.

## **VI. CONCLUSIONES**

### Conclusión General

De acuerdo con el objetivo general planteado en el presente trabajo de investigación, y luego de los análisis descriptivos e inferenciales para la variable estrés académico; la conclusión a la que se llegó es que, no existen diferencias respecto a los niveles de estrés académico que experimentan los estudiantes de ambas instituciones educativas. Ambos grupos experimentan niveles de estrés frente a estímulos académicos que puedan experimentar en la escuela y ello se ve reflejado en los diferentes síntomas y modos de afrontamiento que despliegan frente al mismo.

### Conclusión específica 1

En relación, al objetivo específico 1, luego de los análisis descriptivos e inferenciales de los resultados para los estresores académicos, se llegó a la conclusión de que, no existen diferencias significativas entre ambos grupos de estudiantes, pues, los estresores académicos actúan en la misma forma e intensidad en ambos grupos de estudiantes.

### Conclusión específica 2

En cuanto al objetivo específico 2, luego de los análisis descriptivos e inferenciales de los resultados para las reacciones físicas del estrés académico; se llegó a la conclusión de que, no existen diferencias significativas entre ambos grupos de estudiantes, respecto a las reacciones físicas que manifiestan al estar expuestos a los estresores académicos. En la práctica, los estudiantes experimentan de manera similar las siguientes situaciones: dolor de cabeza y/o espalda, cansancio, fatiga crónica, disfunciones gástricas, dificultad para dormir o sueño irregular.

### Conclusión específica 3

Referente al objetivo específico 3, podemos sostener que, luego de los análisis descriptivos e inferenciales de los resultados para las reacciones

psicológicas ante el estrés académico; se llegó a la conclusión de que, no existen diferencias significativas entre ambos grupos de estudiantes, respecto a las reacciones psicológicas que experimentan. En la realidad, los estudiantes experimentan de manera semejante los siguientes síntomas: Ansiedad e indecisión, tono de humor depresivo y/o tristeza, irritabilidad y/o preocupación excesiva, aislamiento y/o absentismo, desgano.

#### Conclusión específica 4

Respecto al objetivo específico 4, afirmamos que, luego de los análisis descriptivos e inferenciales de los resultados para las reacciones comportamentales ante el estrés académico; se llegó a la conclusión de que no existen diferencias significativas entre ambos grupos de estudiantes, respecto a las reacciones comportamentales que se observan en ellos y ellas. En su quehacer académico, los estudiantes se comportan de forma análoga, es decir, manifiestan las siguientes conductas: Tendencia a polemizar o discutir, conflictos frecuentes, incremento o disminución de la ingesta de alimento.

#### Conclusión específica 5

Finalmente, en lo concerniente al objetivo específico 5, aseveramos que, luego de los análisis descriptivos e inferenciales de los resultados para las estrategias de afrontamiento al estrés académico, se llegó a la conclusión de que; no existen diferencias significativas entre ambos grupos de estudiantes, con relación a las estrategias de afrontamiento al estrés académico; es decir, ambos grupos de estudiantes, carecen de una serie de herramientas o recursos para afrontar el estrés académico. En casos excepcionales, son asertivos, mantienen una actitud optimista ante estas situaciones estresantes, en otros pocos casos, se concentran y buscan información sobre mecanismos para afrontar estas situaciones de estrés académico; esto, sumado a la actual situación de emergencia que se vive, es decir, la pandemia; no es nada fácil el manejo de estas situaciones estresantes.

## VII. RECOMENDACIONES

### Primera

Se recomienda desarrollar investigaciones con la variable en cuestión, pero con muestras muchos mayores, con la intención de identificar presencias o ausencias de diferencias significativas en estos grupos de estudios y así y extrapolar y validar estos resultados a poblaciones mayores.

### Segunda

Se recomienda seguir realizando investigaciones teniendo en cuenta otras variables que pudieran determinar cuáles serían las principales causas del estrés académico de los estudiantes debido a que están sometidos a muchos otros factores académicos y sociales, tomando en cuenta la situación de la emergencia sanitaria en la que nos encontramos.

### Tercera

Tomando como referencia los resultados obtenidos, se recomienda que la institución educativa promueva la creación de programas y talleres destinados a desarrollar en los estudiantes, su capacidad de gestión de las reacciones físicas que presentan cuando están con estrés académico.

### Cuarta

Se recomienda que los docentes en la hora destinada a la Tutoría y psicología, podrían de desarrollar sesiones que incluyan el manejo de los síntomas psicológicos que presentan los estudiantes cuando se ven enfrentados a situaciones de exigencia máxima que les generan estrés académico.

### Quinta

Se recomienda desarrollar talleres de padres para que les enseñen a reconocer, en sus hijos, comportamientos que revelen que están experimentando estrés académico, pues a veces los estudiantes prefieren ocultar su sentir y encerrarse en su mundo, y es ahí, donde los padres pueden identificar situaciones

que está viviendo el adolescente pero que prefiere encapsularse en sus problemas, pensando que esa es la solución.

#### Sexta

Pensando en el desarrollo de competencias autónomas y en la salud emocional de los estudiantes; se recomienda adiestrar a los estudiantes, en la adquisición de diversas estrategias prácticas y teóricas sobre la manera de hacer frente a situaciones demandantes que desbordan su capacidad de respuesta. Es decir, proporcionarles un repertorio de herramientas o recursos para afrontar de manera eficiente sus estados de estrés, a raíz de las labores académicas.

## REFERENCIAS

- Acosta Boza, J. R. (2018). *Agresividad y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de dos instituciones educativas de la Provincia Constitucional del Callao*, 2018.  
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25259/Acosta\\_BJR.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25259/Acosta_BJR.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Agencia andina (2016) Excesivas tareas escolares en casa pueden generar estrés y conflictos entre padres e hijos. <https://andina.pe/agencia/noticia-excesivas-tareas-escolares-casa-pueden-generar-estres-y-conflictos-entre-padres-e-hijos-622759.aspx>
- Alejos Yataco, R. E. (2017). *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho*, 2017.  
<http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1839/TRAB.SUF.PROF.%20ROCIO%20ELIZABETH%20ALEJOS%20YATACO.pdf?sequence=2>
- Barraza Macías, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Universidad Autónoma de Durango. Revista electrónica digital*.  
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicología/psiclin/vol9num3/art6vl9no3.pdf>
- Barraza Macías, A. (2007) El inventario SISCO del estrés académico. Arturo barraza macías 2007 inventario SISCO-Google académico.
- Barraza Macías, A. (2014) *Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria*.  
<https://revistas.upb.edu.c/index.php/informespsicologicos/article/view/726>
- Barraza Macías, A. (2016) El estrés académico en estudiantes de gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México. *Revista de*

psicología, Universidad de Antioquía, 2016. Recuperado de [https://scholar.google.com.pe/scholar?q=arturo+barraza+mac%C3%ADas+2016+estres+academico&hl=es&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart](https://scholar.google.com.pe/scholar?q=arturo+barraza+mac%C3%ADas+2016+estres+academico&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart)

Bernard Claude (1867) *Introducción al estudio de la medicina experimental*. Recuperado de <https://www.galenusrevista.com/?Claude-Bernard>

Caldera Montes, J. F., & Pulido Castro, B. E. (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos*. Recuperado de <http://148.202.112.11:8080/jspui/bitstream/123456789/319/1/Niveles%20de%20estr%C3%A9s%20y%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en.pdf>

Calle, J. V. Q., Piedra, M. D. C. T., Barahona, D. P. B., & Cardenas, O. S. N. (2018). *Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. Revista electrónica de psicología Iztacala, 20(3), 253-276*.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>

Carrasco C. Angel (2014). *Tendencias Internacionales de la investigación en comunicación actual*. [https://www.researchgate.net/profile/Angel\\_Carrasco-Campos/publication/6161474\\_tendencias\\_internacionales](https://www.researchgate.net/profile/Angel_Carrasco-Campos/publication/6161474_tendencias_internacionales).

Castillo Talexio, M. & Huamán Suazo F. (2019) *Clima social y estrés académico en estudiantes de secundaria de Lima*.  
<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/628191>

Collazo, C. A. R., Rodríguez, F. O., & Rodríguez, Y. H. (2008). *El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. Rev. Psiquiatr Clín, 25, 23-29*.  
[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45833515/2371Collazo\\_unlocked.pdf?1463843448=&response-content-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45833515/2371Collazo_unlocked.pdf?1463843448=&response-content-)

disposition=inline%3B+filename%3DRevista\_Iberoamericana\_de\_Educacion.pdf&Expires=1605085347&Signature=HB8mF7rB4Ar9EfIX8TRWkX7D6dhDIQWCPat6nMIZ5rti3tWdxHyJxqx4ZHL5JzxAtkOtzIEErDffUr4b-76Mt1xyKkq8g529qO3GoVsS0iqs1DkLiPJkcxix0h02vbCcSQbSVsX~2l-kloxQPkBKb8a32qASxuBvr3Pr7URJ4EyfGx-BRFmh3uHeswAyzjAqe84JPKCuR6D7vdCxi68lxWWUXPmJurQ2q-5dBdrE4EnTOKhEEAO3Twkc0Zhul5g0ii6l14YW1Vgy3Dx8FOnHImjl0S5dlNp76oQeubMKfA~klGbkCQgzazwMaOPCcu0ZQcdiMEbtT5fb1ap9buOQ\_\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Cueva Solís, E. A. (2019). *Hábitos de estudio y estrés escolar en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IEP Santa Anita, 2019*. file:///C:/Users/JOSE%20RAUL/Downloads/Cueva\_SEA%20(1).pdf

De la Torre, M. J., Casanova, P. F., García, M. C., Carpio, M. V., & Cerezo, M. T. (2011). *Estilos educativos paternos y estrés en estudiantes de educación secundaria obligatoria*. *Psicología Conductual*, 19(3), 577. <https://search.proquest.com/openview/2b6757b7cbca03ecbd47d31c8c9e5b2e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=966333>

Escajadillo Pilco, A. V. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra-Los Olivos, 2018*. [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo\\_PAV.pdf?sequence=1](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1)

Frömel, K., Šafář, M., Jakubec, L., Groffik, D., & Žatka, R. (2020). Academic Stress and Physical Activity in Adolescents. *BioMed Research International*, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2020/4696592>

García, N. B., & Zea, R. M. (2011). *Estrés académico*. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82.

file:///C:/Users/JOSE%20RAUL/Downloads/11369-  
Texto%20del%20art%C3%ADculo-36170-1-10-20120427.pdf

García Pérez, R., & Ríos Ríos, G. K. (2016). *Estrés Académico y Rendimiento Académico en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana, 2015.*  
[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/554/Raquel\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/554/Raquel_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1)

García-Ros, R., & Pérez-González, F. (2016). *Análisis del estrés académico en la adolescencia: Efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria. Información Psicológica, (110), 2-12.*  
file:///C:/Users/JOSE%20RAUL/Downloads/466-1833-1-PB.pdf

Gonzales Mueras, E. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015.*  
[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/527/Elizabeth\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/527/Elizabeth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1)

Gutiérrez Hub, A. (2016) *Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil.*  
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/quipu/article/view/12457>

Hernández C., Fernández (2007). *Fundamentos de la investigación científica.*  
[https://scholar.google.com.pe/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&as\\_vis=1&q=investigación+cuantitativa+hernández](https://scholar.google.com.pe/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&q=investigación+cuantitativa+hernández).

Huamán Suazo, F. S., & Castillo Talexio, M. D. R. (2019). *Clima social escolar y estrés académico en estudiantes de secundaria de Lima.*  
[https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628191/Castillo\\_TM.pdf?sequence=11](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628191/Castillo_TM.pdf?sequence=11)

- Huapaya Condor, Y. E. (2017). *Relación entre autoestima, percepción y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de 10 y 19 años institución educativa El Pacífico–SMP–2017*.  
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12052/Huapaya\\_CYE.pdf?sequence=1](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12052/Huapaya_CYE.pdf?sequence=1)
- Instituto de análisis y comunicación, RPP (2015) El 58% de peruanos sufre de estrés. <https://rpp.pe/peru/actualidad/el-58-de-los-peruanos-sufre-de-estres-noticia-764777>
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986). “Estrés y procesos cognitivos”. Barcelona: Adaptado por Barraza, M.A. “Estrés, burnout y bienestar subjetiva”.  
[http://redie.mx/librosyrevistas/libros/estres\\_burnout\\_y\\_bienestar\\_sujetivo.pdf#page=10](http://redie.mx/librosyrevistas/libros/estres_burnout_y_bienestar_sujetivo.pdf#page=10)
- Lopategui, E., (2001) “Estrés: Concepto, causa y control”.  
<http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>  
<http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/19083/Capitulo2.pdf>
- Mariños Rojas, B. J. (2017). *Estrés académico y expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las instituciones públicas del distrito de Coishco*.  
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/405/mari%C3%B1os\\_rb.pdf?sequence=1](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/405/mari%C3%B1os_rb.pdf?sequence=1)
- Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar*.  
[http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/2209/2007\\_Mart%C3%ADnez\\_Una%20aproximaci%C3%B3n%20psicosocial%20al%20estr%C3%A9s%20escolar.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/2209/2007_Mart%C3%ADnez_Una%20aproximaci%C3%B3n%20psicosocial%20al%20estr%C3%A9s%20escolar.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Maturana, H. A., & Vargas, S. A. (2015). *El estrés escolar*. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41.  
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864015000073?token=DC55>

1E101D01BD60D05DB1A57DF9CEDD56B15FFA77C919117A8BFBF7BD  
9D00EE86A3764A5F851040BDF05E3AD358BF94

Muñoz, S., Vega, Z., Berra, E., Nava, C., & Gómez, G. (2015). *Asociación entre estrés, afrontamiento, emociones e IMC en adolescentes*. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 11-29. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935002.pdf>

Observatorio Lima como vamos, El Comercio (2017) Encuesta Lima como vamos. [www.limacomovamos.org/cm/wp-content/uploads/2018/03/EncuestaLimaCómoVamos\\_2017.pdf](http://www.limacomovamos.org/cm/wp-content/uploads/2018/03/EncuestaLimaCómoVamos_2017.pdf)

Perú 21 (2017) Atención padres de familia: ¿Qué tan peligroso puede ser el estrés escolar? <https://peru22.pe/vida/atencion-padres-familia-peligroso-estres-escolar-69222-noticia/>

Pinki, & Duhan, K. (2020). A comparative study on parental aspiration and academic stress among adolescents of rural and urban area. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 11(4–6), 203–207. <http://web.b.ebscohost.com.upc.remotexs.xyz/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=2588417f-6002-4fb5-9fc0-405795e377d6%40sessionmgr103>

Ramírez, L. (2015). *El clima escolar y el estrés académico de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Monseñor Alberto Zambrano Palacios, Cantón Olmedo* (Doctoral dissertation, Tesis de pregrado) Universidad Nacional de Loja. Ecuador. <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/13734/1/Laura%20Eliza%20beth%20Ram%C3%ADrez%20%20Cuenca.pdf>. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/13734>

Resolución Ministerial, N. (2017). N 627-2016-MINEDU. *Norma Técnica denominada "Normas y orientaciones para el desarrollo del año escolar 2017, en Instituciones Educativas y Programas Educativos de la Educación*

Básica. [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/151780/\\_627-2016-MINEDU\\_-\\_15-12-2016\\_10\\_48\\_28\\_-RM\\_N\\_\\_627-2016-MINEDU.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/151780/_627-2016-MINEDU_-_15-12-2016_10_48_28_-RM_N__627-2016-MINEDU.pdf)

Román., Ortiz, F., Hernández, Y. (2008). “Estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina”, *Revista Iberoamericana de educación* ISSN 681-5653. Vol.46 úm.7-  
<https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>

Soliz, R., & Solis, G. (2016). *Exploración del estrés académico en estudiantes de 5to y 6to “a, byc” de secundaria en la Unidad Educativa Domingo Savio de la ciudad de Sucre* (Doctoral dissertation, Tesis de pregrado). Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca. Sucre, Bolivia).  
[https://www.usfx.bo/nueva/Dicyt/Handbooks/Ciencias%20Sociales%20y%20Humanidades\\_1/Ciencias%20Sociales%20y%20Humanidades\\_Handbook\\_Vol%20I/PAPERS\\_31/Social%201\\_Art%2019.pdf](https://www.usfx.bo/nueva/Dicyt/Handbooks/Ciencias%20Sociales%20y%20Humanidades_1/Ciencias%20Sociales%20y%20Humanidades_Handbook_Vol%20I/PAPERS_31/Social%201_Art%2019.pdf)

Tamayo, T. M. (2003). *El proceso de la investigación científica*. Editorial Limusa S.A. de C.V. Grupo Noriega Editores – México Cuarta edición.  
<http://evirtual.uaslp.mx/ENF/220/Biblioteca/Tamayo%20Tamayo-El%20proceso%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20cient%C3%ADfica2002.pdf>

Torpoco Jiménez, A. (2018). *Tareas escolares y Estrés académico de los alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa “El Amauta” del distrito de Comas, 2018*.  
[file:///C:/Users/JOSE%20RAUL/Downloads/Torpoco\\_%20JA.pdf](file:///C:/Users/JOSE%20RAUL/Downloads/Torpoco_%20JA.pdf)

Torres Sáenz, A. R. (2018). *Inventario SISCO de estrés académico: evidencias psicométricas en estudiantes de tercero a quinto de secundaria de tres instituciones educativas públicas-Independencia, 2018*.  
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29967/Torres\\_SAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29967/Torres_SAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Wang, J.-L., Rost, D. H., Qiao, R.-J., & Monk, R. (2020). Academic stress and smartphone dependence among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Children & Youth Services Review*, 118, N.PAG. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105029>
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(6), 986–1015. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>
- Ye, L., Posada, A., & Liu, Y. (2019). A Review on the Relationship Between Chinese Adolescents' Stress and Academic Achievement. *New Directions for Child & Adolescent Development*, 2019(163), 81–95. <https://doi.org/10.1002/cad.20265>
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M. (2018). *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s2014-98322018000300007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2014-98322018000300007)
- Zhou, J., Jiang, S., Zhu, X., Huebner, E. S., & Tian, L. (2020). Profiles and Transitions of Dual-Factor Mental Health among Chinese Early Adolescents: The Predictive Roles of Perceived Psychological Need Satisfaction and Stress in School. *Journal of Youth & Adolescence*, 49(10), 2090–2108. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01253-7>

## ANEXOS

## ANEXOS 1.

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

<b>Título:</b> Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020							
<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES E INDICADORES</b>				
<p><b>General:</b> ¿Cuáles son las diferencias que existen, respecto al nivel de estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima en periodo de pandemia, 2020?</p> <p><b>Específicos:</b> <b>Específico 1</b> ¿Qué diferencias existen, respecto a los estresores académicos, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020?</p> <p><b>Específico 2</b> ¿Qué diferencias existen, respecto a las reacciones físicas del estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020?</p> <p><b>Específico 3</b> ¿Qué diferencias existen, respecto a las reacciones psicológicas del estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020?</p> <p><b>Específico 4</b> ¿Qué diferencias existen, respecto a las reacciones comportamentales</p>	<p><b>General:</b> Analizar las diferencias que existen, respecto al nivel de estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima en periodo de pandemia, 2020</p> <p><b>Específicos:</b> <b>Específico 1</b> Describir las diferencias que existen, respecto a los estresores académicos, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020</p> <p><b>Específico 2</b> Describir las diferencias que existen, respecto a las reacciones físicas del estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020</p> <p><b>Específico 3</b> Describir las diferencias que existen, respecto a las reacciones psicológicas del estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020</p> <p><b>Específico 4</b> Describir las diferencias que existen, respecto a las reacciones</p>	<p><b>General:</b> Existe diferencia significativa, respecto al nivel de estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima en periodo de pandemia, 2020</p> <p><b>Específico:</b> <b>Específico 1</b> Existe diferencias, respecto a los estresores académicos, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020.</p> <p><b>Específica 2</b> Existe diferencias, respecto a las reacciones físicas del estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020.</p> <p><b>Específica 3</b> Existe diferencias, respecto a las reacciones psicológicas del estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020.</p> <p><b>Específica 4</b> Existe diferencias, respecto a las reacciones comportamentales del estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia,</p>	<b>Variable 1: Estrés Académico</b>				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Nivel y Rango
			Dimensiones 1	Factores Estresores	1 - 8	- Nunca - Rara vez - Algunas veces - Casi siempre - Siempre -	Bajo: 10 - 33,3 Medio: 15 - 50 Alto: 5 - 16,7
			Dimensiones 2	Reacciones Físicas	9 - 14	- Nunca - Rara vez - Algunas veces - Casi siempre - Siempre -	Bajo: 8 - 26,7 Medio: 16 - 53,3 Alto: 6 - 20
			Dimensiones 3	Reacciones Psicológicas	15 - 19	- Nunca - Rara vez - Algunas veces - Casi siempre - Siempre	Bajo: 8 - 26,7 Medio: 18 - 60 Alto: 4 - 13,3
Dimensiones 4	Reacciones Comportamentales	20 - 23	- Nunca - Rara vez - Algunas veces	Bajo: 10 - 33,3 Medio: 14 - 46,7 Alto: 6 - 20			

<p>del estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020?</p> <p><b>Específico 5</b> ¿Qué diferencias existen, respecto a las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020?</p>	<p>comportamentales del estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020.</p> <p><b>Específico 5</b> Describir las diferencias que existen, respecto a las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020.</p>	<p>2020</p> <p><b>Específica 5</b> Existe diferencias, respecto a las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima, en periodo de pandemia, 2020.</p>	<p></p> <p>Dimensiones 5</p>	<p></p> <p>Estrategias de Afrontamiento</p>	<p></p> <p>24 - 31</p>	<p>- Casi siempre - Siempre</p> <p>- Nunca - Rara vez - Algunas veces - Casi siempre - Siempre</p>	<p></p> <p>Bajo: 9 - 30 Medio: 14 – 46,7 Alto: 7 – 23,3</p>
---	---	--	----------------------------------	---	------------------------	--	---

## Anexo 2. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### Inventario SISCO

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

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

(   ) Si    (   ) No

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

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

<b>FACTORES ESTRESORES</b>	<b>1 Nunca</b>	<b>2 Rara vez</b>	<b>3 Algunas veces</b>	<b>4 Casi siempre</b>	<b>5 Siempre</b>
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra (Especifique)					

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>REACCIONES FÍSICAS</b>	<b>1 Nunca</b>	<b>2 Rara vez</b>	<b>3 Algunas veces</b>	<b>4 Casi siempre</b>	<b>5 Siempre</b>
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

<b>REACCIONES PSICOLÓGICAS</b>	<b>1 Nunca</b>	<b>2 Rara vez</b>	<b>3 Algunas veces</b>	<b>4 Casi siempre</b>	<b>5 Siempre</b>
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Otra:					

<b>REACCIONES COMPORTAMENTALES</b>	<b>1 Nunca</b>	<b>2 Rara vez</b>	<b>3 Algunas veces</b>	<b>4 Casi siempre</b>	<b>5 Siempre</b>
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otra:					

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

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

### Anexo 3.

### Certificados de validación de instrumentos

#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ENSEÑANZA CIENTÍFICA

##### Inventario SISCO

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>5</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Factores estresores</b>							
1	La competencia con los compañeros del grupo.	X		X		X		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	X		X		X		
3	La personalidad y el carácter del profesor.	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X		
6	No entender los temas que se abordan en la clase.	X		X		X		
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X		X		X		
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo.							
	<b>DIMENSIÓN 2: Reacciones Físicas</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X		
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
11	Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X		
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X		X		X		
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 3: Reacciones Psicológicas</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X		
17	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		
18	Problemas de concentración.	X		X		X		
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 4: Reacciones Comportamentales</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	X		X		X		
21	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
22	Desgano para realizar las labores escolares.	X		X		X		
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 5: Estrategias de Afrontamiento</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	

24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
26	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
27	Elogios a sí mismo.	X		X		X		
28	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	X		X		X		
29	Búsqueda de información sobre la situación.	X		X		X		
30	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.	X		X		X		
31	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Los cuestionarios de las dos variables pueden ser aplicados en su integridad.

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ X ]      Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.
Elogios a sí mismo.
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).
Búsqueda de información sobre la situación.
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)

**Apellidos y nombres del juez validador:** Mg. APAZA QUISPE, YANET OLINDA

**Grado y Especialidad del validador:** Maestra en gestión pública

**DNI:**09699069

<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar el componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Noviembre del 2020**

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Mg. Yanet Apaza Quispe  
DIRECTORA  
I.E. REPUBLICA DE BOLIVIA

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA ENSEÑANZA CIENTÍFICA**

**Inventario SISCO**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Factores estresores</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1	La competencia con los compañeros del grupo.	X		X		X		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	X		X		X		
3	La personalidad y el carácter del profesor.	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X		
6	No entender los temas que se abordan en la clase.	X		X		X		
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X		X		X		
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo.							
	<b>DIMENSIÓN 2: Reacciones Físicas</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X		
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
11	Dolores de cabeza o migrañas	X		X		X		
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X		X		X		
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 3: Reacciones Psicológicas</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X		
17	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		
18	Problemas de concentración.	X		X		X		
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 4: Reacciones Comportamentales</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	X		X		X		
21	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
22	Desgano para realizar las labores escolares.	X		X		X		
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 5: Estrategias de Afrontamiento</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	

24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X	
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	X		X		X	
26	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	X		X		X	
27	Elogios a sí mismo.	X		X		X	
28	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	X		X		X	
29	Búsqueda de información sobre la situación.	X		X		X	
30	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.	X		X		X	
31	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X	

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Los cuestionarios de las dos variables pueden ser aplicados en su integridad.

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ X ]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.
Elogios a sí mismo.
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).
Búsqueda de información sobre la situación.
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)

**Apellidos y nombres del juez validador:** Mg. LEVANO MUCHOTRIGO, JOSE RAUL

**DNI:** 21873892

**Grado y Especialidad del validador:** Magister en Psicología Clínica y de Salud

**Noviembre del 2020**



<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



#### Anexo 4. Confiabilidad de los instrumentos

I.E. “Ramiro Priale Priale” – S.J.M.

##### **Estadísticas de fiabilidad**

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N de elementos</b>
<b>,877</b>	<b>31</b>

*Fuente: SPSS 26*

I.E. “República de Bolivia” V.E.S.

##### **Estadísticas de fiabilidad**

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N de elementos</b>
<b>,918</b>	<b>31</b>

*Fuente: SPSS 26*

## Anexo 5. Carta de presentación



*Escuela de Posgrado*

*"Año de la universalización de la salud"*

Lima S.J.L, 17 de noviembre de 2020

Carta P. 751 – 2020 EPG – UCY LE

**SEÑOR(A)**

Mg. Laura Lici Caldas Espinoza

Directora de la Institución Educativa N° 7079 "Ramiro Priale Priale"

San Juan de Miraflores.

**Asunto:** Carta de Presentación del estudiante **CARLOS ENRIQUE LINARES RIOS.**

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **CARLOS ENRIQUE LINARES RIOS**, identificado(a) con DNI N°08966972 y código de matrícula N° 7000360096; estudiante del Programa de **PSICOLOGIA EDUCATIVA**, quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis):

### **ESTRÉS ACADÉMICO EN ESCOLARES DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS EN PERIODO DE PANDEMIA, LIMA, 2020**

En ese sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso de nuestro(a) estudiante a su Institución a fin de que pueda aplicar entrevistas y/o encuestas y poder recabar información necesaria.

Con este motivo, le saluda atentamente,



**LIMA NORTE** Av. Alfredo Mondúlez 6232, Los Olivos. Tel.:(+51) 202 4342 Fax.:(+51) 202 4342  
**LIMA ESTE** Av. del Parque 640, Urb. Canta Rey, San Juan de Lurigancho Tel.:(+51) 200 9030 Anx.2656,  
**ATE** Carretera Central Km. 8.3 Tel.:(+51) 200 9030 Anx.: 8184  
**CALLAO** Av. Argentina 1795 Tel.:(+51) 202 4342 Anx.: 2656.

"Año de la universalización de la salud"

Lima SJL, 17 de noviembre de 2020

Carta P. 746 – 2020 EPG – UCV LE

**SEÑOR(A)**

Lic. Yanet Olinda Apaza Quispe.  
Directora de la Institución Educativa "República de Bolivia"  
Villa el Salvador.

**Asunto:** Carta de Presentación del estudiante **CARLOS ENRIQUE LINARES RIOS**.

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **CARLOS ENRIQUE LINARES RIOS**, identificado(a) con DNI N°08966972 y código de matrícula N° 7000360098; estudiante del Programa de **PSICOLOGIA EDUCATIVA**, quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis):

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESCOLARES DE DOS INSTITUCIONES  
EDUCATIVAS PÚBLICAS EN PERIODO DE PANDEMIA, LIMA, 2020**

En ese sentido, solicito a su digna persona facilitar el acceso de nuestro(a) estudiante a su Institución a fin de que pueda aplicar entrevistas y/o encuestas y poder recabar información necesaria.

Con este motivo, le saluda atentamente,

  
**Dr. Raúl Delgado Arenas**  
JEFE DE UNIDAD DE POSGRADO  
FILIAL LIMA – CAMPUS LIMA ESTE

  
**Lic. Yanet Apaza Quispe**  
D.E. REPUBLICA DE BOLIVIA

Anexo 6. Base de dato

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA N° 7079 "RAMIRO PRIALE PRIALE" - S.J.M.																																					
VARIABLE	ESTRÉS ACADÉMICO																																				
	FACTOR ESTRESOR								REACCIONES												TRATEGIA AFRONTAMIENT																
	MENSIONE									FISICAS				PSICOLOGICAS				MPORTAMENTA																			
SUJETO	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8						
1	1	4	1	3	3	2	1	1	16	2	4	3	2	3	1	15	1	1	1	3	1	7	1	1	3	1	6	4	3	2	3	3	3	3	24	68	
2	2	3	2	2	1	1	1	2	14	4	2	3	2	2	2	15	2	3	2	2	2	11	2	3	2	2	9	2	3	2	1	1	2	2	3	16	65
3	2	2	1	2	2	2	2	3	16	3	2	3	1	2	2	13	2	2	1	2	2	9	2	2	2	2	8	4	3	3	4	3	3	4	3	27	73
4	2	2	1	2	2	3	1	1	14	5	3	2	1	5	1	17	3	2	1	4	1	11	2	4	2	3	11	4	3	4	2	5	4	4	2	28	81
5	1	3	3	4	3	4	4	5	27	4	2	3	1	4	3	17	5	5	5	4	3	22	2	5	5	4	16	5	1	5	1	4	2	5	5	28	110
6	3	4	2	3	3	3	4	5	27	3	3	4	3	3	4	20	3	4	3	3	2	15	3	4	3	3	13	4	4	4	3	3	4	3	2	27	102
7	3	5	5	5	5	5	4	5	37	5	4	4	5	4	5	27	4	5	5	5	3	22	3	5	5	3	16	4	3	3	2	2	4	4	3	25	127
8	1	4	2	2	3	4	4	3	23	3	3	4	3	4	3	20	2	4	3	4	3	16	3	2	4	3	12	3	2	3	3	2	3	4	2	22	93
9	1	4	2	2	4	3	2	4	22	3	2	4	2	2	4	17	3	2	2	3	4	11	1	3	2	4	10	4	1	3	1	5	3	2	5	24	84
10	1	3	1	3	2	2	1	3	16	1	2	2	1	1	4	11	3	1	1	4	2	11	2	2	3	1	8	1	1	2	2	1	2	2	3	14	60
11	1	4	3	2	2	2	2	5	21	1	2	4	1	1	3	12	1	1	1	2	1	6	2	3	2	1	8	5	4	5	5	3	2	5	5	34	81
12	1	3	3	3	3	2	2	3	20	3	2	3	3	4	3	18	3	3	3	2	2	13	3	3	3	2	11	4	3	4	3	2	3	4	3	26	88
13	1	4	2	2	2	3	1	1	16	2	3	3	1	2	1	12	2	3	3	3	2	13	2	2	3	1	8	3	3	4	2	3	2	2	2	21	70
14	4	3	2	3	2	3	3	3	23	3	3	4	1	3	2	16	2	2	3	3	4	14	2	4	2	2	10	4	3	3	4	3	3	2	4	26	89
15	2	3	1	1	4	3	3	4	21	1	1	1	1	1	2	7	1	1	2	2	1	7	1	3	1	2	7	1	2	2	3	4	5	5	3	25	67
16	2	5	3	2	3	3	3	5	26	3	3	4	1	4	4	19	3	3	3	4	3	16	2	2	3	4	11	5	3	4	3	3	3	3	2	26	98
17	2	3	1	5	5	3	4	3	26	3	3	2	2	2	2	14	1	2	2	3	1	9	1	2	2	2	7	5	5	5	3	5	5	5	4	37	93
18	1	2	1	2	2	2	1	2	13	2	2	2	3	2	2	13	2	3	2	3	2	12	1	1	2	1	5	4	4	4	3	3	2	4	3	27	70
19	1	3	1	2	2	2	1	1	13	2	3	2	1	1	2	11	2	1	1	1	1	6	1	1	1	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	40	74
20	2	4	2	3	3	4	3	4	25	5	2	2	2	5	4	20	5	3	4	3	4	19	3	4	3	3	13	4	1	4	1	1	3	5	3	22	99
21	2	4	2	3	4	3	5	4	27	2	1	3	3	2	1	12	2	4	2	2	1	11	3	2	2	2	9	4	3	4	3	5	4	4	4	31	90
22	4	4	3	3	3	3	4	2	26	3	4	4	3	2	3	19	3	3	3	3	4	16	3	4	4	3	14	4	3	3	3	3	3	3	3	25	100
23	1	2	2	1	1	3	2	3	15	4	5	5	4	2	3	23	1	5	4	3	1	14	1	3	2	4	10	5	5	5	5	5	5	5	5	40	102
24	5	2	2	3	1	3	1	2	19	1	1	1	1	3	4	11	1	3	2	4	2	12	2	4	2	1	9	1	2	5	2	3	2	2	3	20	71
25	2	3	2	2	2	2	2	2	17	3	4	3	1	2	3	16	4	3	3	2	2	14	2	2	3	2	9	3	3	3	2	2	2	3	5	23	79
26	2	4	2	3	2	3	1	1	18	3	4	3	1	1	3	15	3	3	3	3	3	15	3	1	3	3	10	3	3	5	3	4	4	4	3	29	87
27	1	2	3	2	1	2	3	2	16	1	1	2	2	2	1	9	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	2	2	4	3	2	3	3	3	22	56
28	2	3	3	2	4	2	1	1	18	2	3	3	2	4	5	19	2	2	2	1	2	9	2	5	2	3	12	2	4	5	5	3	5	3	4	31	89
29	1	5	2	2	2	3	3	4	22	3	4	3	3	4	4	21	5	5	5	3	4	22	3	4	4	4	15	3	3	2	1	1	5	2	2	19	99
30	2	1	2	2	2	3	1	1	14	5	3	2	1	5	1	17	3	2	1	4	1	11	2	4	2	3	11	4	3	4	2	5	4	4	2	28	81
31	1	5	2	4	4	3	4	5	28	4	4	3	1	4	2	18	4	3	3	4	2	16	2	3	4	1	10	3	3	3	3	2	3	2	2	21	93

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA "REPÚBLICA DE BOLIVIA" - V.E.S.**

VARIABLE	ESTRÉS ACADÉMICO																																				
	MENSION	FACTOR ESTRESOR								REACCIONES												STRATEGIA AFRONTAMIENTO															
										FISICAS						PSICOLOGICAS						MPORTAMENTA															
SUJETO	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8						
1	2	3	2	3	3	4	5	3	25	1	3	3	2	2	2	13	3	3	4	1	1	12	2	1	2	3	8	3	3	3	3	2	4	3	3	24	82
2	1	2	1	3	3	2	3	2	17	2	2	1	1	4	3	13	1	3	2	2	1	9	1	3	3	1	8	2	3	3	1	3	4	2	2	20	67
3	2	2	2	3	3	2	2	2	18	2	3	1	2	3	2	13	2	3	3	2	3	13	2	2	3	1	8	3	2	3	4	2	4	4	4	26	78
4	3	4	2	1	1	3	5	4	23	5	5	4	4	3	4	25	3	5	5	5	5	23	5	5	4	4	18	3	4	4	1	5	5	4	2	28	117
5	1	3	2	3	1	3	3	3	19	1	2	3	1	2	1	10	1	2	3	2	2	10	2	3	1	2	8	3	2	4	3	2	4	3	2	23	70
6	2	3	2	3	3	2	3	3	21	3	3	2	2	2	3	15	2	2	2	3	3	12	2	2	3	3	10	3	2	2	3	2	3	3	3	21	79
7	2	4	1	2	3	3	2	3	20	3	3	3	2	1	4	16	2	2	3	4	1	12	2	3	2	2	9	2	3	3	2	1	3	3	2	19	76
8	5	5	5	5	5	5	5	5	40	5	5	5	5	5	5	30	5	5	5	5	5	25	5	5	5	5	20	5	5	5	1	1	5	5	5	32	147
9	2	5	3	4	2	2	3	4	25	4	4	3	2	5	3	21	3	4	3	3	4	17	4	4	3	1	12	4	3	5	5	3	4	4	4	32	107
10	1	2	1	1	2	1	3	2	13	1	2	1	1	2	3	10	2	2	1	1	1	7	1	2	2	2	7	1	2	2	1	1	2	2	1	12	49
11	1	2	1	1	2	1	3	2	13	1	2	1	1	2	3	10	2	2	1	1	1	7	1	2	2	2	7	1	2	2	1	1	2	2	1	12	49
12	2	4	3	2	3	3	3	2	22	3	4	1	1	5	5	19	2	1	2	4	3	12	2	1	3	1	7	2	1	2	1	1	1	1	1	10	70
13	2	3	2	2	2	3	3	3	20	1	3	1	1	2	2	10	1	3	2	3	2	11	2	2	3	2	9	4	3	3	2	3	3	3	3	24	74
14	2	3	2	2	2	3	3	3	20	1	3	1	1	2	2	10	1	3	2	3	2	11	2	2	3	2	9	4	3	3	2	3	3	3	3	24	74
15	1	2	1	3	2	3	3	1	16	3	2	3	1	2	3	14	2	4	1	2	1	10	1	4	2	1	8	4	5	5	2	3	2	5	3	29	77
16	2	4	2	3	3	3	3	3	23	3	2	3	2	1	3	14	3	2	2	3	3	13	3	3	4	3	13	2	2	3	4	2	3	3	3	22	85
17	2	5	3	2	3	2	2	5	24	5	1	3	1	1	1	12	5	2	1	2	2	12	2	5	2	4	13	4	2	4	1	1	4	2	2	20	81
18	3	3	2	4	3	2	2	4	23	2	3	4	2	2	3	16	2	3	3	2	2	12	2	4	2	2	10	4	4	3	4	3	2	4	3	27	88
19	1	4	3	3	5	5	5	5	31	5	5	4	2	1	5	22	3	3	4	4	3	17	2	3	5	3	13	1	1	4	1	1	1	3	1	13	96
20	2	3	3	2	3	1	3	2	19	3	2	3	2	2	2	14	3	2	2	3	3	13	3	3	3	3	12	2	2	3	2	1	3	2	2	17	75
21	2	4	3	3	3	3	4	3	25	3	3	2	1	5	3	17	4	4	3	4	3	18	3	3	4	3	13	3	2	3	1	4	3	1	2	19	92
22	3	4	2	3	2	3	1	2	20	3	3	3	1	2	2	14	4	4	3	4	3	18	3	4	5	2	14	3	3	3	3	1	2	2	2	19	85
23	2	2	1	3	2	3	2	3	18	2	3	2	1	2	2	12	2	2	3	2	3	12	3	3	3	2	11	4	5	5	3	5	4	5	2	33	86
24	3	1	1	2	1	1	1	3	13	1	2	1	3	2	2	11	2	1	1	2	1	7	1	2	1	2	6	5	5	5	4	4	5	4	4	36	73
25	2	3	2	4	1	3	4	2	21	2	3	1	1	1	2	10	3	3	4	2	1	13	2	3	1	2	8	4	3	4	2	3	4	4	3	27	79
26	3	3	2	3	2	2	3	3	21	2	3	1	1	1	3	11	3	3	3	2	2	13	2	3	1	2	8	3	4	4	2	2	4	3	3	25	78
27	5	5	1	4	4	1	3	5	28	1	5	4	3	1	4	18	1	3	1	5	1	11	2	4	5	1	12	2	4	4	3	3	4	3	3	26	95
28	2	3	3	3	2	2	3	5	23	3	3	3	1	1	1	12	1	3	3	2	1	10	3	3	3	3	12	5	5	5	5	5	5	5	3	38	95
29	3	3	3	3	3	2	3	4	24	5	4	3	2	1	4	19	2	3	3	2	3	13	3	3	3	4	13	3	4	3	3	1	3	3	3	23	92
30	2	4	3	2	3	4	4	4	26	3	3	3	2	4	4	19	3	3	4	3	3	16	2	2	3	3	10	4	3	3	1	3	2	2	3	21	92
31	2	3	2	3	3	2	3	3	21	3	3	2	2	2	3	15	2	2	2	3	3	12	2	2	3	3	10	3	2	2	3	2	3	3	3	21	79