



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Estrés académico en los estudiantes de secundaria del colegio  
América International School-Lima, 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**Licenciada en Enfermería**

**AUTORAS:**

Aguirre Flores, Maggiori Xiomely (orcid.org/0000-0002-6037-8991)

Santos Ramos, Meryhan (orcid.org/0000-0001-7247-2881)

**ASESORA:**

Mgtr. Zegarra Leon, Nadia Liany (orcid.org/0000-0001-9245-5843)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Salud Mental

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2023

## **DEDICATORIA**

La presente investigación va dedicada en primer lugar a Dios y en segundo, a mis padres Yesenia y Josué, así mismo a mi familia, quienes, estuvieron apoyándome, dando fuerzas para continuar y no rendirme, y por último un agradecimiento especial a mis docentes quienes estuvieron aportando conocimientos en todo el periodo académico, con la promesa a todos ellos de ser una profesional íntegra, empática, proactiva, capaz de tomar retos y de lograr metas.

La presente investigación va dedicada a mis docentes por compartir sus conocimientos, ética, lo cual nos conlleva ser profesionales holísticas, así mismo a mis adorados hijos que son el eje de mi superación profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

A todos los docentes, por compartir sus conocimientos con nosotros, por enseñarnos la empatía, y animarnos cada día a ser mejores y poder concluir este proceso educativo, así mismo agradecer a la institución por haber permitido que nuestra investigación se llevara a cabo, de igual manera a nuestros encuestados por su confianza.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, ZEGARRA LEON NADIA LIANY, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis titulada: "Estrés académico en los estudiantes de secundaria del colegio América International School-Lima, 2023", cuyos autores son SANTOS RAMOS MERYHAN, AGUIRRE FLORES MAGGIORI XIOMELY, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 07 de Diciembre del 2023

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
ZEGARRA LEON NADIA LIANY DNI: 41282651 ORCID: 0000-0001-9245-5843	Firmado electrónicamente por: NZEGARRAL el 14- 12-2023 22:34:43

Código documento Trilce: TRI - 0687287



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

### **Declaratoria de Originalidad de los Autores**

Nosotros, SANTOS RAMOS MERYHAN, AGUIRRE FLORES MAGGIORI XIOMELY estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Estrés académico en los estudiantes de secundaria del colegio América International School-Lima, 2023", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
MAGGIORI XIOMELY AGUIRRE FLORES <b>DNI:</b> 76550477 <b>ORCID:</b> 0000-0002-6037-8991	Firmado electrónicamente por: MAGUIRREFL el 07-12- 2023 18:38:33
MERYHAN SANTOS RAMOS <b>DNI:</b> 43225147 <b>ORCID:</b> 0000-0001-7247-2881	Firmado electrónicamente por: SMSANTOSS el 07-12- 2023 18:35:08

Código documento Trilce: TRI - 0687288

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA	
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR .....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DE LOS AUTORES.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT .....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. METODOLOGÍA.....	12
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	12
3.2. Variables y Operacionalización.....	12
3.3. Población, muestra y muestreo.....	12
3.3.1. Población.....	12
3.3.2. Muestra.....	13
3.3.3. Muestreo.....	13
3.3.4. Unidad de análisis.....	13
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	13
3.5. Procedimientos.....	14
3.6. Método de análisis de datos.....	14
3.7. Aspectos éticos .....	15
IV. RESULTADOS .....	16
V. DISCUSIÓN.....	22
VI. CONCLUSIONES.....	27
VII. RECOMENDACIONES .....	28
REFERENCIAS.....	29
ANEXOS	

## ÍNDICE DE TABLAS

Figura 1: Nivel de estrés de los estudiantes del 4to y 5to de secundaria de la I.E.P América International School, 2023	15
Figura 2: Nivel de estrés académico en la dimensión estresores en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del América internacional school, 2023	16
Figura 3: Nivel de estrés académico en la dimensión reacción física en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América international school, 2023	17
Figura 4: Determinar el nivel de estrés académico en la dimensión reacción psicología en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América international school, 2023	18
Figura 5: Nivel de estrés académico en la dimensión reacción comportamental en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América international school, 2023	19
Figura 6: Nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América international school, 2023	20

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo principal identificar los niveles del estrés en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América International School, 2023. La metodología que se usó para este trabajo de investigación es de enfoque cuantitativo, de tipo básica, de diseño no experimental y de corte transversal, descriptivo, la muestra estuvo conformada por 150 alumnos de cuarto y quinto grado del América International School en el año 2023. La técnica usada es la encuesta y el instrumento fue el cuestionario, donde se evaluará las dimensiones, estresores, reacción física, reacción psicológica, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento. Los resultados obtenidos muestran que, un 68.3% de los estudiantes presentan un estrés severo; el 29.3% de la población presenta un estrés moderado y el 2.4% de los estudiantes presentaron un estrés leve. Se concluye que los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América International School, presentan en su gran mayoría un estrés severo, seguido por un estrés moderado, esto nos indica que los estudiantes si presentan un problema de estrés.

**Palabras clave:** Estrés, niveles, estudiantes, secundaria.

## **ABSTRACT**

The main objective of this research work was to identify the levels of stress in 4th and 5th grade high school students of the America International School, 2023. The methodology used for this research work is quantitative approach, basic type, non-experimental design and cross-sectional, descriptive, the sample consisted of 150 students of fourth and fifth grade of America International School in the year 2023. The technique used was the survey and the instrument was the questionnaire, where the dimensions, stressors, physical reaction, psychological reaction, behavioral reactions and coping strategies were evaluated. The results obtained show that 68.3% of the students presented severe stress; 29.3% of the population presented moderate stress and 2.4% of the students presented mild stress. It is concluded that the students of the 4th and 5th year of high school at the America International School, present in their great majority a severe stress, followed by a moderate stress, this indicates that the students do present a stress problem.

**Keywords:** Stress, levels, students, high school.

## I. INTRODUCCIÓN

El estrés académico ha ganado popularidad recientemente debido a que los estudiantes deben adaptarse constantemente a nuevas normas creadas por su entorno, lograr satisfacer sus intereses y lidiar con las diversas demandas académicas que surgen del alineamiento escolar. Los estudiantes también encuentran cambios constantes en su camino de alineación académica profesional.<sup>1</sup>

Se informa que el grado de estrés académico que experimentan los adolescentes jóvenes en América latina es bastante prevalente y alcanza un nivel moderado en el 67% de los entornos educativos. Debido a que los estudiantes logran contribuir al proceso de estrés académico, están sujetos a una variedad de aspectos estresantes en su entorno, incluyendo falta de tiempo, sobrecarga de trabajo y estrés por exámenes.<sup>1</sup>

Por otro lado, las exigencias que el entorno educativo impone a los educadores resultan en presión académica. De hecho, esta investigación inquieta por igual a educadores y estudiantes.<sup>2</sup>

Si bien la escuela puede ser muy beneficiosa, también puede ser un gran desafío, particularmente durante la fase de transformaciones personales que se caracteriza por una trayectoria de autoconciencia e identificación de circunstancias.<sup>3</sup>

La situación se vuelve ligeramente más inquietante para los estudiantes que están matriculados en formación optativa, concretamente en 4º y 5º curso, ya que el final del curso escolar implica el paso a un ciclo educativo superior (secundaria/universitaria). Esto implica que los estudiantes deben tomar una decisión sobre para qué entrenar o hacer después de la escuela, y esta decisión suele ser mucho más difícil porque hay más factores a considerar (situación financiera, establecimiento de objetivos, resultados escolares, apoyo de organizaciones familiares, colegas).

En el colegio Internacional América, ubicado en el distrito de Huarochirí, podemos observar que los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria tienen un bajo rendimiento académico. Al mismo tiempo,

podemos ver que están preocupados durante las reuniones, no completan sus tareas y no estudian para los exámenes. Cuando se trata de entregar tareas, completar evaluaciones, solicitar empleo, ser evaluado por el servicio de capacitación y participar en competencias numéricas, la mayoría de los estudiantes exhiben un comportamiento agitado. Estas tareas generalmente los presionan. su esclarecedora explicación.

Los estudiantes exhibieron una variedad de síntomas, incluyendo ansiedad y tensión cuando se les pidió participar en mediaciones en clase, somnolencia, cansancio y dificultad para concentrarse durante las reuniones de clase, así como pereza al iniciar los horarios principales. estudiantes del día. Determinar si la presión escolar y las tendencias de revisión están relacionadas entre los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria del colegio América International fue el fundamento de la revisión.

A la vez se logró identificar que la investigación de manera práctica y estratégica, complemento utilizando la metodología cuantitativa de exploración lógica, que instruye al sistema a seguir una estrategia lógica. Se recopilarán datos para un análisis claro mediante un estudio realizado en América International School. Como resultado, se emplearán herramientas y técnicas que hayan demostrado su validez y confiabilidad, así como su aplicabilidad en futuros proyectos.

La presente investigación se llegó a justificar en el aspecto del valor teórico donde este informe servirá como fundamento teórico para futuros estudios relevantes porque define la variable de estudio, la vincula con teorías que sustentan nuestro tema de investigación y define sus dimensiones e indicadores simultáneamente.

Por otro lado, en el aspecto metodológico la presente investigación será administrada por la encuesta donde a la población elegida se aplicó el cuestionario con el fin de recopilar datos. Este método ayudará a identificar los problemas que son específicos de la población.

Seguidamente en el valor práctico la población recibirá de nuestra parte recomendaciones sobre los pasos que debe tomar para abordar la situación con base en los resultados del proceso de investigación.

Finalmente, en el valor social para evitar que este problema empeore entre los estudiantes, permitirá a los pacientes y al público en general adquirir más conocimientos sobre el manejo del estrés.

En base al trabajo de investigación se estableció como pregunta general, saber ¿Cuáles son los niveles del estrés en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América internacional school, 2023? a la vez presentaremos los siguientes problemas específicos: ¿Cuál es el nivel de estrés académico en la dimensión estresores en los estudiantes del 4to de secundaria del colegio América internacional school, 2023?, ¿Cuál es el nivel de estrés académico en la dimensión reacción física en los estudiantes del 4to de secundaria del colegio América internacional school, 2023?, ¿Cuál es el nivel de estrés académico en la dimensión reacción psicología en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América internacional school, 2023?, ¿Cuál es el nivel de estrés académico en la dimensión reacción comportamental en los estudiantes del 4to de secundaria del colegio América internacional school, 2023? ¿Cuál es el nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América internacional school, 2023? Para dar respuesta al problema se planteó como objetivo general: Identificar los niveles del estrés en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América internacional school, 2023. De la misma manera se formulara el objetivo específico: Determinar el nivel de estrés académico en la dimensión estresores en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América internacional school, 2023, Determinar el nivel de estrés académico en la dimensión reacción física en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América internacional school, 2023, Determinar el nivel de estrés académico en la dimensión reacción psicología en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América internacional school, 2023, Determinar el nivel de estrés académico en la dimensión reacción comportamental en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América internacional school, 2023, Identificar el nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América internacional school, 2023.

## II. MARCO TEÓRICO

Morales-Mota et al. (2021) elaboraron una investigación cuyo propósito fue determinar el estrés académico en alumnos mexicanos durante la pandemia por COVID-19. Es importante señalar que, a pesar de las limitaciones metodológicas del estudio como estudio cuantitativo, descriptivo, transversal, con 246 estudiantes de secundaria como población y muestra, el investigador utilizó el instrumento de inventario CISCO para adquirir los hallazgos primarios. Se encontró la presencia de los tres indicadores principales del estrés académico: reacciones conductuales ( $X = 2,93$ ), psicológicas ( $X = 3,13$ ) y fisiológicas ( $X = 2,91$ ). La conclusión final del autor dijo que, si bien los niveles de estrés entre los estudiantes mexicanos son generalmente bajos, es importante señalar que ciertos niños tenían niveles de moderados a altos, por lo que se sugirió hacer un seguimiento.<sup>4</sup>

Subramani y Venkatachalam (2019), elaboraron una investigación cuyo propósito fue identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de secundaria superior, 198 estudiantes de secundaria de tres centros educativos diferentes conforman la población y muestra de este estudio descriptivo-cuantitativo transversal, que sigue una metodología particular. El investigador utilizó el instrumento CISCO y los hallazgos mostraron que el estrés escolar es causado principalmente por el ambiente académico. En definitiva, el autor concluyó que los estudiantes que participaron en la encuesta exhiben niveles altos durante un período prolongado de tiempo, lo que frecuentemente tiene un impacto en su rendimiento académico y resulta en un desequilibrio sistemático.<sup>5</sup>

Larrea (2019) crearon un estudio descriptivo-cuantitativo con un diseño no experimental cuyo único objetivo fue determinar la relación entre los niveles de las dimensiones del estrés académico la población y la muestra fueron los resultados de la prueba SISCO, que fue aplicada a 190 niños de cuarto grado de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle", reveló que el 80% de los alumnos presenta estrés moderado.<sup>6</sup>

Chacón, et al. (2018), Crearon un estudio con el objetivo principal de identificar la conexión entre los niveles de estrés académico de los estudiantes de secundaria. Fue un diseño descriptivo-cuantitativo no

experimental utilizando como población y muestra metodológicamente a 94 alumnos. El autor utilizó un instrumento para medir los niveles de estrés académico, lo que llevó a los estudiantes a idear mecanismos para afrontar circunstancias difíciles. Según la conclusión del autor, la mayoría de los alumnos que obtienen una puntuación baja o media-baja en la escala de ansiedad suelen mostrar preocupación o inquietud en un nivel que se sitúa entre alto y medio-alto. También se observa que un factor de estrés académico son las evaluaciones de los docentes. Además, la somnolencia o una mayor necesidad de dormir es una reacción al estrés. Finalmente, los problemas de concentración, ansiedad y desesperación son síntomas psicológicos que presenta un estudiante con estrés.<sup>7</sup>

Peinado (2018), Para comprender mejor cómo el estrés académico afecta las capacidades cognitivas, realicé un estudio utilizando como población y muestra a 142 estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria, utilizando un enfoque metodológico descriptivo-cuantitativo, no experimental. Los hallazgos arrojaron que el 80% de los estudiantes encuestados asiste a los programas de psicología y trabajo social encuestados, y que el 30% trabaja de forma independiente y el 50% trabaja de forma dependiente durante el día. Al final, se determina que el estrés afecta una variedad de facetas de la vida, particularmente el rendimiento académico.<sup>8</sup>

A nivel nacional, presentamos los antecedentes acompañantes que están relacionados con nuestro tema.

Castro, Antuanett. Cusi, Gerson. (2021) Utilizando una población y muestra de 120 estudiantes de tercer grado y como instrumento el cuestionario CISCO, realicé un análisis para determinar el grado de estrés académico que experimentan los estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 - San Juan de Lurigancho, 2021. En definitiva, el autor determinó los resultados. Debido a nuestras circunstancias actuales y al volumen de trabajo que nos asignan, los estudiantes sufren niveles moderados de estrés (89,2%), lo que llevó a los investigadores a concluir que el nivel de estrés moderado.<sup>9</sup>

Alvarado, L (2021) realizó una investigación donde el objetivo general fue Estimar el nivel de estrés académico experimentado por los estudiantes de una escuela pública del distrito Imperial de la provincia de Cañete en el año 2020. Utilizando el instrumento SISCO sobre una población y muestra de 101 estudiantes, el autor estableció metodológicamente el enfoque cuantitativo y el diseño no experimental. A partir de esto pudo determinar los siguientes resultados: la mayoría de los estudiantes (42,6%) mostró un nivel de estrés académico medio a alto, la mayoría (44,6%) mostró un nivel alto en la dimensión estresor y la mayoría (65,3%) mostró un alto nivel de síntomas de estrés. Además, el 52,5% (n=53) de los estudiantes tenían niveles bajos en el componente de técnicas de afrontamiento, lo que lleva a la conclusión final de que una variedad de factores estresantes contribuye al alto nivel promedio de estrés académico que experimentan los estudiantes de escuelas públicas.<sup>10</sup>

Linares C. En el año 2020, realizó una investigación donde el principal objetivo Analizar las diferencias en los niveles de estrés académico que existen, construyendo un marco metodológico. La investigación es transversal y descriptiva básica a la vez contando con una población y muestra. Sesenta y un estudiantes de entre dieciséis y dieciocho años que completaron la evaluación de estrés académico informaron que el veinte por ciento de los estudiantes tenía niveles altos de estrés académico, el cincuenta y tres por ciento tenía niveles medios y el veintiséis por ciento tenía niveles bajos. Además, la dimensión de técnicas de afrontamiento reveló que el 30,0% de la población tenía niveles bajos, el 23,3% tenía niveles altos y el 46,7% tenía un nivel moderado. Finalmente se determinó que el estrés académico es moderado y que es más común en la población femenina.<sup>11</sup>

Turpo J. del año 2020, realizó una investigación donde el principal objetivo general fue Determinar el impacto del estrés académico en el bienestar psicológico en situaciones de pandemia utilizando una metodología cuantitativa, básica y explicativa con 109 estudiantes como población y muestra donde el investigador utilizó el instrumento cuestionario, llegó a la

conclusión de que el 37% de los estudiantes presentaba estrés académico severo, el 13% estrés académico leve y el 51% estrés académico moderado.

El hallazgo final del autor es que los alumnos de secundaria de un colegio privado en Cusco se ven afectados psicológicamente por el estrés pandémico.<sup>12</sup>

Alejos (2019) llegó a realizar una investigación cuyo objetivo averigüe qué tan estresado está por la escuela. El estudio descriptivo y práctico se realizó en alumnos de secundaria del colegio privado San Juan de Lurigancho de Lima, Perú, donde 140 estudiantes sirvieron como población y muestra, y el autor creó metodológicamente la técnica cuantitativa y el diseño no experimental, llegando a la conclusión general que el 81.4% de los estudiantes experimentó estrés académico. El autor finalmente llegó a la conclusión de que ha sido un tema de investigación en psicología clínica y educativa durante diez años y que está relacionado con factores como el género, la edad, la carrera, etc.<sup>13</sup>

El presente trabajo de investigación se fue respaldado por las siguientes conceptualizaciones:

El estrés es un concepto bastante amplio. La frase se utilizaba para describir el estrés y el malestar ya en el siglo XIV. Hoy en día, la idea es ampliamente aceptada y se atribuye al cansancio y al estado de ánimo. De manera similar, el grado de estrés está relacionado con el proceso de cambio de una persona. Puede surgir aprovechando las causas creativas que lo desencadenaron.<sup>14</sup>

Se define como aquellos patrones psicológicos y emocionales que, de acuerdo con las exigencias que les imponen las escuelas, impiden que los niños de las escuelas auxiliares mejoren sus tareas en el aula. También se describe comúnmente como la evolución dinámica de la varianza provocada por factores estresantes en los ciclos educativos de los estudiantes.<sup>15</sup>

Sin embargo, es importante reconocer que un estudiante no debe parecer anormal cuando se enfrenta a un factor estresante, ya que esto podría indicar los indicadores sintomatológicos primarios, que exigen que el estudiante busque una estrategia de adaptación útil.<sup>16</sup>

Sin embargo, según Alania R. et al., el estrés en el entorno educativo se define como la respuesta física, profunda, intelectual y conductual de una persona ante ciertos eventos perturbadores. Es importante porque puede tener efectos negativos sobre la fortaleza de una persona, como abusar del alcohol o desarrollar otras adicciones.<sup>17</sup>

Con respecto a las cualidades de la presión escolar, se delega a continuación: Estresores: El sujeto puede ver cualquier actualización – interna o externa, disponible, intensa o continua– como urgente, peligrosa o posiblemente incluso capaz de alterarla, conduciendo a una agravación aún desconocida del monstruo. Las manifestaciones físicas de los efectos secundarios de la presión que la gente identifica y denomina inconvenientes incluyen vibraciones asociadas con la indolencia, trastornos del sueño, temblores y una variedad de enfermedades.<sup>18</sup>

Métodos de supervivencia: Estas son las energías que surgen cuando la incertidumbre rodea la aparición de una enfermedad, tanto mental como socialmente. Como resultado, producen un entorno crucial que exige a la persona que se adapte a los ciclos cambiantes.<sup>19</sup>

Recuerde que la juventud, tal como la define la Organización Mundial de la Salud, es el período de la vida comprendido entre los 10 y los 19 años. También es una etapa destacable que marca el desarrollo de la juventud y es vivida por cada individuo. hasta la edad adulta, lo que trae consigo cambios de perspectivas, comenzando con alteraciones fisiológicas y psicológicas y continuando con cambios adicionales biológicos, escolares y sociales. Así se indexa: la primera, inmadurez superdotada o precoz, que se presenta entre los 10 y 14 años; la segunda, o pubertad tardía, que ocurre en algún momento entre las edades de 15 y 19 años e incluye.<sup>20</sup>

Sin embargo, el MINSA afirma que los individuos de la localidad de adultos jóvenes son aquellos que han alcanzado la edad adulta entre las edades de 12 a 17 años, 11 meses y 29 días.<sup>20</sup>

Según Pacheco, la idea de Callista Roy identificó la hipótesis de la variación, que se desarrolló tras sorprenderse de lo adaptables que podían ser los individuos jóvenes. El modelo es una metateoría en el sentido de que

se construyó utilizando una variedad de conjeturas, como la hipótesis marco general de A. La hipótesis de la variación de Harry Helson plantea que el propósito del ajuste está relacionado con la inducción adoptada y el grado de flexibilidad del individuo. Rapoport ve el problema como una técnica para adaptarse.<sup>21</sup>

Teniendo en cuenta lo anterior, se piensa que los individuos se diferencian en cuatro áreas: al igual que el curso, el grado de calor interno, la respiración, los fluidos naturales, el reposo, el movimiento, la ingestión y la descarga son deficiencias orgánicas básicas. Por el contrario, la auto visión mental se relaciona con el yo del individuo y lo obliga a reaccionar ante los cambios en su situación actual.<sup>22</sup>

Por el contrario, el dominio del trabajo es algo que cada persona necesita realizar de una manera única, según sus circunstancias (tutores, jóvenes, personas destruidas), así como su evento (trabajar desde casa hasta jubilarse) y cómo se adapta a las nuevas circunstancias. trabajo que tienen que afrontar. Por último, la confianza está relacionada con la imagen mental que uno tiene de sí mismo y de su poder en situaciones sociales. También implica hacer conexiones, realizar acciones y ensamblar efectos que pueden verse afectados por las variaciones climáticas.<sup>19</sup>

El término "transformación" describe las actividades mentales y sociales que están diseñadas para monitorear ciertas solicitudes, ya sea que provengan del exterior o posiblemente del interior, y se evalúan como excesivas o significativas de los recursos de la persona. Una parte de los ciclos mentales se incluyen en el piloto: los ciclos de percepción, impresión y consideración se incluyen en el grado de información; en el nivel focal se incluyen los ciclos de codificación, conceptualización, memoria y lenguaje; y los ciclos de ordenación y respuesta motora se encuentran comúnmente en el nivel de resultados. Dado que se trata de mejoras extra primarias y orientadas al contexto, la práctica, la percepción y el entrenamiento táctiles cercanos pueden interferir con la terminología mencionada anteriormente como componente de la cognición.<sup>20</sup>

Dentro del ámbito educativo de las escuelas, la presión escolar se define como la influencia que se puede generar sobre la situación actual de

un estudiante allí, dado que las solicitudes de enseñanza tienen el potencial de generar presiones perjudiciales para la salud emocional del estudiante. y el rendimiento académico de los alumnos.<sup>21</sup>

De manera similar, se tienen en cuenta los cuatro componentes de esta cuestión educativa: factores estresantes, afectos, resultados y factores de dirección de la presión escolar.<sup>22</sup>

Herrera et al. Afirman que hay tres tipos diferentes de tensión: el período de tiempo crucial se conoce como cautela; Durante esta fase, el factor estresante se detecta y se trata mientras se evoca un rasgo particular o una reacción fisiológica que prepara al objeto o sustancia natural para avanzar y hacer frente a la tensión. Por ejemplo, la liberación de adrenalina de las glándulas suprarrenales produce músculos tensos, vasos sanguíneos contraídos, latidos cardíacos rápidos y respiración repetitiva, todo lo cual ayuda al animal a prepararse rápidamente para circunstancias potencialmente peligrosas.

Esto muestra cómo la estructura endocrina impulsa las neuronas hipotalámicas en esta etapa inicial. Además, el tallo de la corteza frontal libera noradrenalina, lo que provoca hipervigilancia.<sup>22</sup>

Teoría biológica de Canon. Según Arceo et al. (2015) “Cuando Cannon estudia el sistema homeostático, observa las modificaciones que ocurren cuando se estimulan las glándulas suprarrenales y el SNS de animales y personas, como cuando se los somete a temperaturas muy bajas. niveles bajos de azúcar en la sangre, niveles bajos de oxígeno y problemas emocionales son algunos de estos cambios.<sup>23</sup>

Niveles de estrés expuso: Hay seis niveles diferentes de estrés: (a) Grado 1, que se considera leve; Permite un aumento de la productividad para un mejor desempeño en la actividad que se realiza, siempre y cuando no persista por un período prolongado de tiempo. (b) Segundo grado: Tiene que ver con la existencia de los primeros síntomas perturbadores, como taquicardia, agotamiento y dificultad para relajarse. (c) Tercer grado: se produce una mayor gravedad de los síntomas mencionados anteriormente, junto con episodios de insomnio y agotamiento persistente. (d) En cuarto grado A la persona le resulta más difícil completar una jornada laboral debido

a sus capacidades cognitivas y proactivas disminuidas, lo que resalta los costos. (e) Quinto Grado Dado su extremo cansancio, queda claro lo difícil que le resulta a la joven realizar las tareas diarias. (f) En sexto grado, todos los síntomas empeoran hasta el punto de que es difícil funcionar.<sup>24</sup>

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de estudio fue básico, Teniendo en cuenta que nuestro objetivo fue investigar las características teóricas de las variables en estudio y cómo se relacionan entre sí.

El diseño de investigación no experimental, descriptivo-correlacional utilizado en este estudio intenta evaluar la relación entre dos o más variables dentro de un mismo contexto.

#### 3.2. Variables y Operacionalización

**Variable 1:** El estrés académico

**Definición Conceptual:** Se refiere a una variedad de comportamientos que experimentan los estudiantes cuando se enfrentan a circunstancias o estados que los ponen en peligro física o emocionalmente y les hacen sentir que deben esforzarse más y cumplir con mayores exigencias<sup>16</sup>.

**Definición Operacional:** Utilizando el instrumento SISCO de 29 ítems, Al examinar los factores estresantes, los síntomas (físicos, psicológicos y conductuales) y los mecanismos de afrontamiento, se evaluará la gravedad del estrés académico.

**Indicadores:**

Estresores

Reacción Física

Reacción psicológica

Reacciones comportamentales

Estrategias de afrontamiento

**Escala de medición:** Ordinal

#### 3.3. Población, muestra y muestreo

##### 3.3.1. Población

Es el grupo de personas que comparten un conjunto de criterios.

Para la presente investigación se consideró a 150 alumnos de cuarto y quinto grado del América International School en el año 2023.

### **Criterios de inclusión**

- Alumnos que actualmente están matriculados.
- Alumnos que sus padres se encuentre conforme con el estudio
- Alumnos que se encontraron cursando el 4º y 5º de secundaria
- Alumnos que no registran faltas a clases.

### **Criterios de exclusión**

- Alumnos que actualmente no están matriculados.
- Alumnos que sus padres no se encuentren conforme con el estudio
- Alumnos que no se encontraron cursando el 4º y 5º de secundaria
- Alumnos que faltan a clases.

#### **3.3.2. Muestra**

Considerado como el subconjunto de componentes elegidos para el estudio de una población<sup>41</sup>. Un total de 98 estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria del Colegio Internacional América, 2023, fueron identificados mediante la fórmula para poblaciones finitas.

#### **3.3.3. Muestreo**

Dado que cada estudiante de la institución antes mencionada tenía la misma probabilidad de ser seleccionado para la muestra, el método estadístico utilizado fue el de probabilidad aleatoria simple. <sup>41</sup>.

#### **3.3.4. Unidad de análisis**

Estudiantes del 4to y 5to de secundaria

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

García Ferrando (1993) define una encuesta como una indagación realizada sobre una muestra elegida para conocer las características objetivas y subjetivas del área estudiada con el fin de conocer los resultados de la investigación.

Según Bernal, Con el fin de crear una encuesta necesaria para llevar a cabo la interpretación de los hallazgos, la encuesta se utiliza como

herramienta de consulta. "En la investigación actual, se utilizó como herramienta contra la población"

El Inventario de Estrés Académico SISCO, diseñado originalmente en 2007 por Arturo Barraza Macas, fue adaptado en 2010 para Perú por Por quecas en Lima. Su administración analiza una serie de extensiones y consta de 31 preguntas: Los estudiantes de secundaria son el público objetivo del curso de 10 a 15 minutos sobre factores estresantes, síntomas y estrategias de afrontamiento.

**Validez:** Álvaro Torres Sáenz, creador del instrumento, validó el inventario de estrés académico SISCO mediante la prueba de Aiken, arrojando un valor de 0,998, lo que significa que el instrumento se considera aceptable para su uso.

**Confiabilidad:** Mientras tanto, Álvaro Torres Sáenz, quien armó el inventario del SISCO desde Barraza, lo desarrolló. La confiabilidad del instrumento fue evaluada mediante el coeficiente Omega de McDonald, que tuvo un valor de 0,937. lo que sugiere que es bastante confiable.

### **3.5. Procedimientos**

Para el desarrollo de la presente investigación se siguió los siguientes procedimientos:

A través de un oficio se solicitó autorización al director del colegio  
Se estableció el cronograma de aplicación del instrumento.  
Se llegó a dosificar el instrumento a la muestra seleccionada  
Se determinaron los resultados estadísticos  
Finalmente se elaboró la discusión, conclusión y recomendaciones

### **3.6. Método de análisis de datos**

Luego de la aplicación de las encuestas, los datos serán tabulados en el software estadístico SPSS v25 de manera que nos permita crear tablas y gráficos estadísticos donde se puedan entender los resultados. Este proceso nos ayudará a formular los resultados y sugerencias de la investigación.

### **3.7. Aspectos éticos**

Autonomía: Durante todo el proceso de investigación se respetará la participación voluntaria del estudiante.

Beneficencia: Se respetarán las opiniones e ideas de los estudiantes y su participación será gratuita.

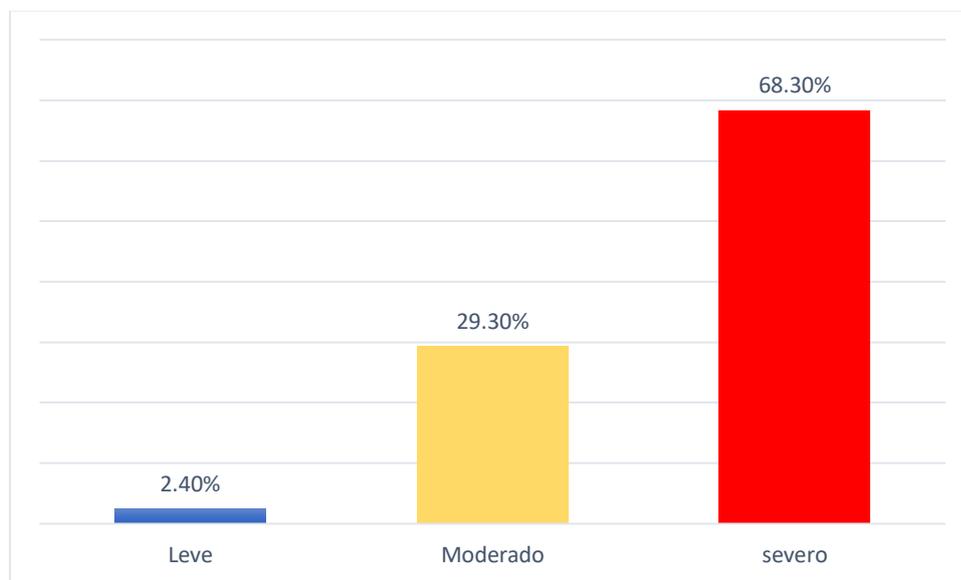
No a la maleficencia: Se garantiza una privacidad total, la información estadística que se recopilará y los nombres de los estudiantes no se compartirán de ninguna manera.

Justicia: Habrá las garantías en el proceso del desarrollo de la investigación donde se presentarán los resultados verídicos sin ser alterados o manipulados.

## IV. RESULTADOS

### a. Resultados descriptivos

Figura 1: Nivel de estrés de los estudiantes del 4to y 5to de secundaria de la I.E.P América International School, 2023

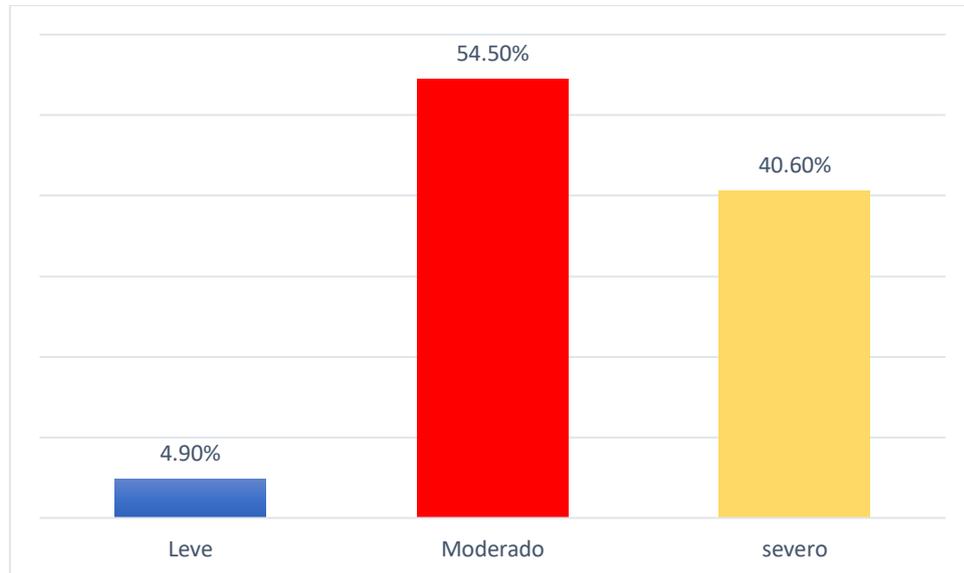


Fuente: Base de datos spss.v.26.

### Interpretación

En la figura 1 se observa que el 68.3% de los estudiantes de 4 to y 5 to de secundaria de la I.E.P América International School presenta un estrés severo; el 29.3% de la población presenta un estrés moderado y el 2.4% de los estudiantes presentaron un estrés leve.

Figura 2: Nivel de estrés académico en la dimensión estresores en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América Internacional School, 2023

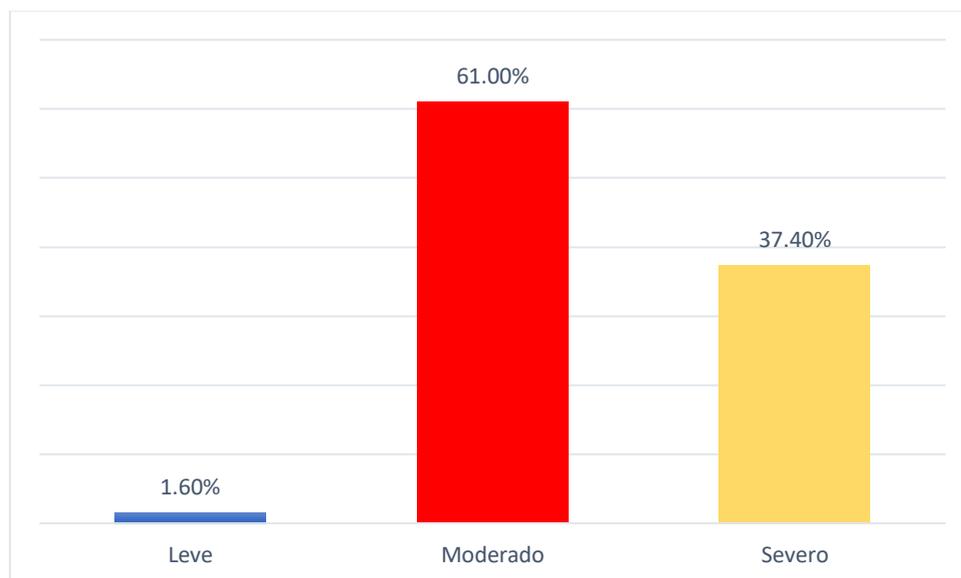


Fuente: Base de datos spss.v.26.

### **Interpretación**

En la figura 2 se observa que el 54.5% de los estudiantes de 4 to y 5 to de secundaria de la I.E.P América Internacional School, presenta estrés moderado en la dimensión estresores; el 40.6% de la población presenta un estrés severo y el 4.9% de los estudiantes presentaron un estrés leve.

Figura 3: Nivel de estrés académico en la dimensión reacción física en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América International School, 2023

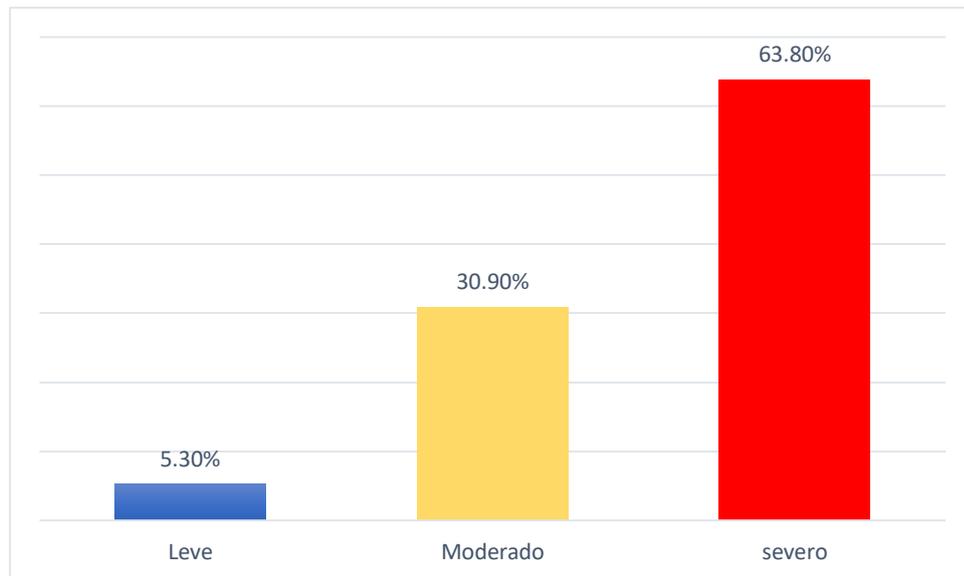


Fuente: Base de datos spss.v.26.

### **Interpretación**

En la figura 3 se observa que el 61 % de los estudiantes de 4 to y 5 to de secundaria de la I.E.P América International School, presenta estrés moderado en la dimensión reacción física; el 37.4% de la población presenta un estrés severo y el 1.6% de los estudiantes presentaron un estrés leve.

Figura 4: Determinar el nivel de estrés académico en la dimensión reacción psicología en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América International School, 2023

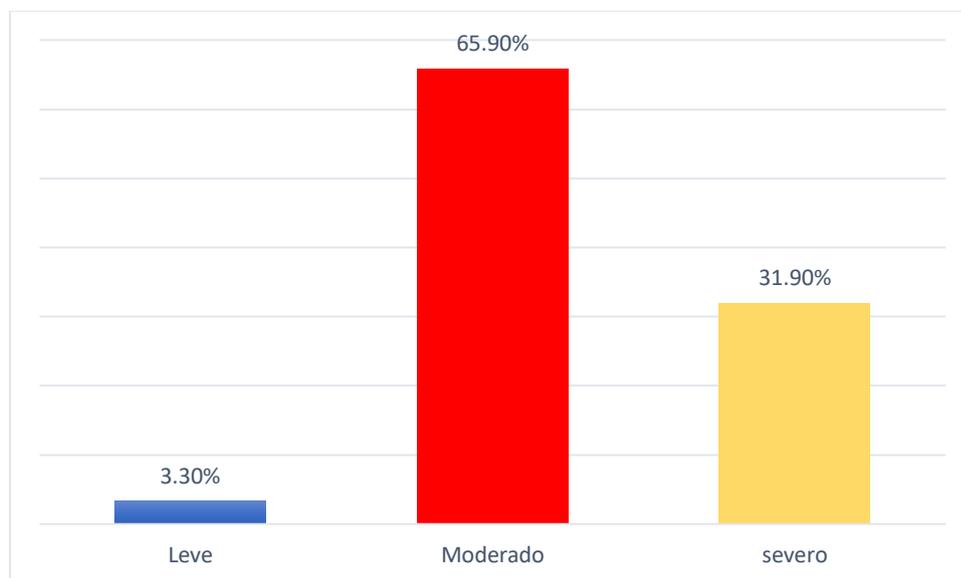


Fuente: Base de datos spss.v.26.

### **Interpretación**

En la figura 4 se observa que el 63.8% de los estudiantes de 4 to y 5 to de secundaria de la I.E.P América International School, presenta estrés severo en la dimensión reacciones psicológicas; el 30.9% de la población presenta un estrés moderado y el 5.3% de los estudiantes presentaron un estrés leve.

Figura 5: Nivel de estrés académico en la dimensión reacción comportamental en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América International School, 2023

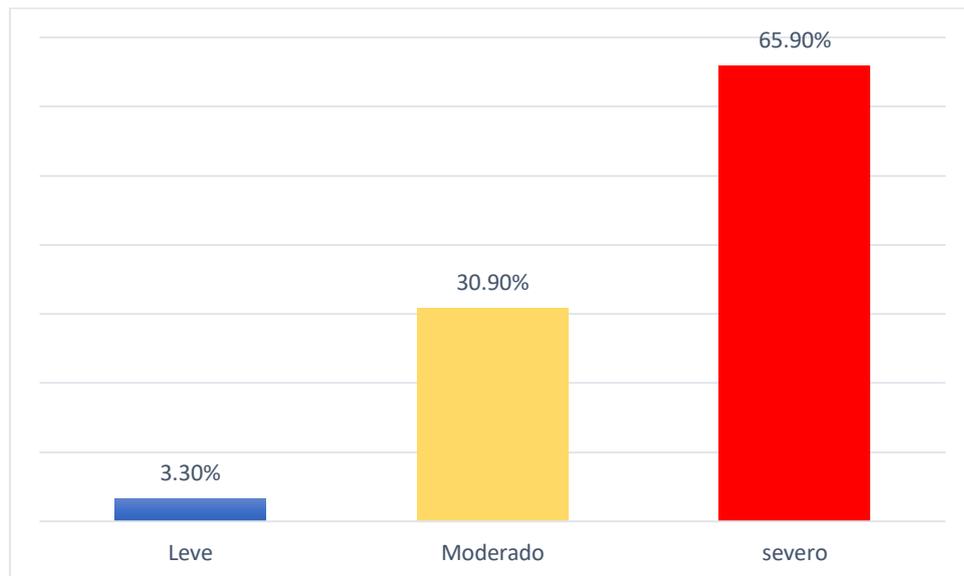


Fuente: Reporte del SPSS

### **Interpretación**

En la figura 5 se observa que el 65.9% de los estudiantes de 4 to y 5 to de secundaria de la I.E.P América International School, presenta estrés moderado en la dimensión reacciones comportamental; el 31.9% de la población presenta un estrés severo y el 3.3% de los estudiantes presentaron un estrés leve.

Figura 6: Nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América International School, 2023



Fuente: Reporte del SPSS

### **Interpretación**

En la figura 6 se observa que el 65.9% de los estudiantes de 4 to y 5 to de secundaria de la I.E.P América International School, presenta estrés severo en la dimensión estrategias de afrontamiento; el 30.9% de la población presenta un estrés moderado y el 3.3% de los estudiantes presentaron un estrés leve.

## V. DISCUSIÓN

En base a los resultados encontrados en la presente investigación se realizó la discusión de los resultados teniendo como objetivo general de identificar los niveles de estrés, los resultados fueron que el 68.3% de los estudiantes de 4 to y 5 to de secundaria de la I.E.P América International School presenta un estrés severo; el 29.3% de la población presenta un estrés moderado y el 2.4% de los estudiantes presentaron un estrés leve, estos resultados son similares con los resultados de Castro .A, Cusi .G en el 2021 , que identifico los niveles de estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037, quienes tuvieron como resultado que los alumnos experimentan un nivel severo representado por el 69.2%,<sup>9</sup> relacionándose con nuestra investigación en el nivel de estrés donde ambas investigaciones coinciden en un mismo nivel . La causa del estrés en los estudiantes muchas veces se ve relacionado por el exceso de tareas que los docentes dejan en cada asignatura por otro lado podemos evidenciar que la mayoría de los estudiantes por las tardes se encuentran estudiando en otros talleres o estudiando otros idiomas en institutos , esta rutina que enfrentan a diario, hacen que descuiden el ámbito estudiantil, ocasionando cambio en el comportamiento, falta de compromiso, estos resultados se encuentran respaldados por la teoría de Alania (2021), quien dice que el estrés en el aula se define como el enfoque de una persona para cambiar o responder en sus perspectivas físicas, profundas, intelectuales y conductuales, incluso frente a eventos perturbadores particulares. Es importante porque el estrés puede tener efectos negativos sobre la fortaleza de una persona, como abusar del alcohol o desarrollar otras adicciones.<sup>17</sup>

En relación al primer objetivo específico en la dimensión estresores en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América International School, 2023 se observa que el 54.5% de los estudiantes, presenta un nivel moderado de factores que contribuyen a un alto nivel de estrés; el 40.6% de la población presenta un estrés severo y el 4.9% de los estudiantes presentaron un estrés leve. El resultado de este primer objetivo específico se relaciona con la investigación de Alvarado, L (2021)

quien realizó una investigación en nuestro país donde logró determinar el nivel de estrés en los estudiantes de la provincia de Cañete obteniendo como resultado de 42% en nivel moderado dentro de la dimensión estresores.<sup>10</sup> Por otro lado, también se relaciona con la investigación en el ámbito internacional de Larrea (2019) quien desarrolló un estudio cuyo único objetivo fue determinar la relación entre los niveles de las dimensiones estresores, fue aplicada a la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle", reveló que el 80% de los alumnos presenta estrés moderado.<sup>6</sup> En relación a esta dimensión se logró identificar que uno de los factores que elevan el estrés en los estudiantes es la competencia que realizan entre compañeros de grupo o presentación de una actividad que muchas veces está relacionada al carácter del docente de la cual el estudiante siente la presión por la exigencia de ello, otro de los motivos que los estudiantes se logran estresar es las evaluaciones de cada bimestre mucho de ellos asisten a talleres y otras actividades por la tarde y no les alcanza el tiempo para estudiar la asignatura a evaluar es ahí donde entran en crisis de estrés por la dificultad de la tarea y tiempo de entrega de esta misma. Estos resultados son coherentes con la propuesta teórica de Papalia (2018) que define a los estresores como aquellos patrones psicológicos y emocionales que, de acuerdo con las exigencias que les imponen las escuelas, impiden que los niños de las instituciones auxiliares mejoren sus tareas en el aula.<sup>14</sup>

En relación con el segundo objetivo específico en la dimensión reacción física en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América International School, 2023 se observa que el 61 %, presenta estrés moderado; el 37.4% de la población presenta un estrés severo y el 1.6% de los estudiantes presentaron un estrés leve. Relacionándose con la investigación Peinado (2018), autor que desarrolló una investigación donde evaluó el desarrollo del estrés en las capacidades cognitivas con estudiantes del 5to y 4to de secundaria donde determinó que en la dimensión física se encuentra en el nivel moderado con un 58%.<sup>8</sup> Como podemos identificar el autor encuentra un nivel moderado en la dimensión

física identificando como una causa de la problemática que aqueja los estudiantes. El exceso de actividades académicas en los estudiantes les genera dificultad en dormir por la preocupación que presentan esto les genera una fatiga en el desarrollo de sus actividades es por ello que muchos de ellos no cumplen las actividades físicas del curso algunos solicitan ingresar al tópico por dolores de cabeza, migrañas, problemas estomacales o por la necesidad de dormir y estos síntomas estuvieron presente durante la aplicación de la encuesta. Estos resultados son coherentes con la propuesta teórica de Ambergerd (2018) que propone cinco niveles donde el quinto nivel señala que el estrés afecta al ser humano provocando cansancio, queda claro lo difícil que le resulta a la joven realizar las tareas diarias.<sup>24</sup>

En relación con el tercer objetivo específico dimensión reacción psicología en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América International School, 2023 se observa que el 63.8% de los alumnos, presenta estrés severo; el 30.9% de la población presenta un estrés moderado y el 5.3% de los estudiantes presentaron un estrés leve. Relacionándose así con la investigación de Morales-Mota et al. (2021) quien elaboro una investigación cuyo propósito fue determinar el estrés académico en alumnos mexicanos durante la pandemia por COVID-19, cuya población de estudio presento un nivel de estrés severo en reacciones psicológicas con un porcentaje de 61.1%,<sup>4</sup> como podemos identificar el autor llevo a la conclusión que las reacciones psicológicas inciden severamente en el nivel de estrés de los estudiantes. Cuando un alumno se encuentra estresado una de las reacciones psicológicas son la incapacidad de relajarse estar tranquilo en su lugar busca la necesidad de llamar la atención o en muchos casos se les nota tristes depresivos presentando en muchos casos la desesperación y/o angustia por cumplir las actividades académicas y esta presión a ellos los convierten muchas veces en estudiantes agresivos, irritables, que no toleran las intervenciones de los demás o al escuchar un consejo responden mal.

Estos resultados son coherentes con la propuesta de la Teoría biológica de Canon. Según Arceo et al. (2015) “Cuando Cannon estudia el sistema homeostático, observa las modificaciones que ocurren cuando se estimulan las glándulas suprarrenales y el SNC de animales y personas cuando ocurre un factor psicológico, como cuando se los somete a temperaturas muy bajas. niveles bajos de azúcar en la sangre, niveles bajos de oxígeno y problemas emocionales son algunos de estos cambios”.<sup>26</sup>

En relación con el cuarto objetivo específico dimensión reacción comportamental en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América International School, 2023 se observa que el 65.9% de los estudiantes, presenta estrés moderado; el 31.9% de la población presenta un estrés severo y el 3.3% de los estudiantes presentaron un estrés leve. Llegando a relacionarse con la investigación de Subramani y Venkatachalam (2019), elaboraron una investigación cuyo propósito fue identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de secundaria superior donde determino como resultado que la reacción comportamental de los estudiantes se encuentra en un 55% situándose en el nivel de estrés moderado, finalmente el autor concluyo que el factor comportamental es el indicador que muestra a un estudiante su nivel de estrés.<sup>5</sup> Las actitudes comportamentales de los estudiantes con un nivel de estrés siempre estarán relacionadas con conflictos o tendencia a polemizar o discutir con sus compañeros seres queridos y/o personas adultas alegando que ellos tienen la razón esta actitud los lleva a tomar el aislamiento de los demás, el desgano para realizar las labores escolares y finalmente el aumento o reducción del consumo de alimentos.

Guardando relación con la propuesta teórica de Herrera (2021) que señala las manifestaciones físicas de los efectos secundarios de la presión que la gente identifica y denomina inconvenientes incluyen vibraciones asociadas con la indolencia, trastornos del sueño, temblores y una variedad de enfermedades.<sup>31</sup>

En relación con el último objetivo específico dimensión estrategia de afrontamiento en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América International School, 2023 se observa que el 65.9% de los estudiantes, presenta estrés severo; el 30.9% de la población presenta un estrés moderado y el 3.3% de los estudiantes presentaron un estrés leve. Llegando a relacionarse con la investigación de Chacón, et al. (2018), Crearon un estudio con el objetivo principal de identificar la conexión entre los niveles de estrés académico de los estudiantes de secundaria, cuyo resultado encontrado en la dimensión estrategia de afrontamiento en los estudiantes se encuentran en un nivel severo con un 67.8%. Llegando a la conclusión que diversos estudiantes mostraron las estrategias que utilizan para combatir el estrés, pero mucha de ellas no le otorga buenos resultados a falta de una orientación psicológica.<sup>7</sup> Una de las estrategias que los estudiantes que mayormente presentan son en defender sus pensamientos e ideas sin dañar a otros, muchos de ellos elaboran un plan de ejecución de tareas, pero a falta de una orientación psicológica estos planes no se cumplen. Relacionándose con el enunciado de Usan (2020) los esfuerzos, mediante conducta externas o interna, para hacer frente a las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que exceden los recursos de la persona.<sup>15</sup>

## **VI. CONCLUSIONES**

1. Se concluye que los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.P América International School, presentan en su gran mayoría un estrés severo, seguido por un estrés moderado, esto nos indica que los estudiantes si presentan un problema de estrés.
2. Se concluye que los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.P América International School presentan en su gran mayoría un estrés moderado en la dimensión estresores, esto nos indica que los estudiantes si presentan problemas, entre ellas la sobrecargada trabajos, la competencia entre los compañeros.
3. Se concluye que los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.P América International School presentan en su mayoría un porcentaje moderado en la reacción física, esto nos indica que los estudiantes presentan problemas físicos a raíz del nivel de estrés, como dolores de cabeza, migrañas, fatigas.
4. Se concluye que los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.P América International School, presentan un estrés severo en las reacciones psicológicas, esto nos indica que las reacciones psicológicas que presentan los estudiantes son producto del estrés que tienen, manifestando inquietud y falta de concentración.
5. Se concluye que los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.P América International School presentan un nivel de estrés moderado en las reacciones comportamental, esto nos indica que existe un problema comportamental en los estudiantes a raíz del estrés que poseen, originando desgano, aislamiento.
6. Se concluye que los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.P América International School, presentan un estrés severo en estrategias de afrontamiento, este resultado nos evidencia que los estudiantes no manejan sus propias estrategias de afrontamiento, ya que muchos de ellos no verbalizan sus preocupaciones, así mismo no cuentan con habilidades asertivas.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Se recomienda al director del colegio implementar talleres de afrontamiento de estrés con el único fin de brindar el soporte emocional a los estudiantes con el único fin de realizar el diagnóstico y proveer de estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes.
- Se recomienda a los promotores que se debe de brindar charlas educativas para concientizar la importancia de la salud mental tanto a los alumnos como a los docentes de la institución
- Se recomienda a los profesores desarrollar actividades físicas y/o pausa activa para no saturar al estudiante durante el desarrollo de las actividades pedagógicas esta estrategia permite desconectar y reducir el nivel de estrés de los adolescentes y profesores que cubren una variedad de temas curriculares como parte de un compromiso institucional.
- Se recomienda a los tutores hablar con los padres para poner más énfasis en la atención de sus hijos tanto en el comportamiento en casa, fuera de casa, como en sus diversas actividades; de esta manera, pueden apoyar las necesidades psicológicas del estudiante al ser conscientes de los cambios físicos y de comportamiento provocados por el estrés de los obstáculos académicos.
- Se recomienda a los docentes que fomente actividades recreativas y deportes que ayuden a los estudiantes a mantenerse sociables, comprometidos y conscientes de que la vida continúa, como caminatas, recorridos en bicicleta, técnicas de relajación y baile.
- Se recomienda al personal de especializado del colegio, que realice conversaciones personales con los estudiantes para que aprendan a identificar situaciones estresantes en ellos mismos y a manejarlas de forma adecuada.

## REFERENCIAS

1. Ozamiz N, Dosil M, Picaza M, Idoiaga N. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. Cad. Saúde Pública, 2020; 36(4):e00054020 Disponible en: [SciELO - Brasil - Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España](#)
2. Arribas J. Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería. Revista de Educación, 2013. Disponible en: [REVISTA EDUCACION 360 OK.indb \(educacionyfp.gob.es\)](#)
3. Pedroza J, Cabrera L, Gutiérrez M. Factores que influyen en el estrés académico. Revista Navarra Médica, 2019; 5(2):14-23. Disponible en: [Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios \(aacademica.org\)](#)
4. Morales-Mota, S.; Meza-Marín, R. N. & Rojas-Solís, J. L. (2021). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores, [Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19 \(scielo.org.mx\)](#)
5. Subramani, C., & Venkatachalam, J. (2019). Sources of Academic Stress among Higher Secondary School Students. International Review of Social Sciences and Humanities, 9(7), 488–492. Recuperado de: [\(PDF\) Sources of Academic Stress among Higher Secondary School Students \(researchgate.net\)](#)
6. Larrea, V. (2019). Estrés Académico Y Consumo De Alcohol En Estudiantes. (Tesis de grado, Universidad Técnica De Ambato). Repositorio institucional de la Universidad Técnica De Ambato. [Repositorio Universidad Técnica de Ambato: "Estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes" \(uta.edu.ec\)](#)
7. Chacon, C., Rodriguez, M. y Tamayo, R. (2018), "Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la Escuela de Medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez -2018". [Tesis para optar el título profesional de psicólogo, Universidad Autónoma de Chiapas]. [Estres Academico | PDF | Estrés \(biología\) | Ansiedad \(scribd.com\)](#)

8. Peinado, A. (2018). El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez. [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en la Enseñanza de Matemática y Física, Universidad de San Carlos de Guatemala]. [content \(uce.edu.ec\)](https://www.uce.edu.ec/content)
9. Castro, Antuanett. Cusi, Gerson. (2021) Estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021. [Estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021 \(ucv.edu.pe\)](https://www.ucv.edu.pe/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico-en-estudiantes-de-la-instituci%C3%B3n-educativa-fe-y-alegr%C3%ADa-037-san-juan-de-lurigancho-2021)
10. Alvarado, L (2021) Estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020. [Estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020 \(uladech.edu.pe\)](https://www.uladech.edu.pe/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico-en-estudiantes-de-secundaria-de-un-colegio-p%C3%BAblico-del-distrito-de-imperial-ca%C3%B1ete-2020)
11. Linares C. 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]. Perú: Universidad César Vallejo; 2020. [Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020 \(ucv.edu.pe\)](https://www.ucv.edu.pe/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico-en-escolares-de-quinto-de-secundaria-de-dos-instituciones-educativas-p%C3%BAblicas-en-per%C3%ADodo-de-pandemia-lima-2020)
12. Turpo J. Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020 [tesis para obtener el grado académico de Maestra en Psicología Educativa]. Perú: Universidad César Vallejo; 2020. [REVN5POP.cdr \(inf.edu.ar\)](https://www.inf.edu.ar/REVn5POP.cdr)
13. Alejos (2019)Subramani, C., & Venkatachalam. (2019). Sources of Academic Stress among Higher Secondary School Students. Salem, India: Universidad de Periyar.  [\(PDF\) Sources of Academic Stress among Higher Secondary School Students \(researchgate.net\)](https://www.researchgate.net/publication/344111111_Sources_of_Academic_Stress_among_Higher_Secondary_School_Students)
14. Papalia, D. (2021). O mundo da criança. (H. McGraw, Ed.) (1st ed., Vol. 1). Rio de Janeiro: McGraw Hill. Recuperado de: [Biblioteca Aberta do Ensino Superior da Universidade de Aveiro: O mundo da criança \(ua.pt\)](https://www.ua.pt/biblioteca-aberta-do-ensino-superior-da-universidade-de-aveiro-o-mundo-da-crianca)
15. Usán P, Salavera C, Mejías J. Relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares. Revista CES Psicología 2020;13(1):125-139. Disponible en: [Relaciones entre la inteligencia emocional, el burnout académico y el rendimiento en adolescentes escolares | CES Psicología](https://www.cespsicologia.com/relaciones-entre-la-inteligencia-emocional-el-burnout-academico-y-el-rendimiento-en-adolescentes-escolares)

16. Gonçalves E, Teixeira E, Teixeira E, Augusto V. Ocorrência de estresse entre acadêmicos de Enfermagem de uma instituição de ensino superior. *Avances en Enfermería*. 2021; 39(1):11–20. Disponible en: <http://doi.org/10.15446/avenferm.v39n1.84665>
17. Alania R, Llancari R, de la Cruz M y Ortega C. Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Revista científica de Ciencias Sociales*, 2020; 4(2):111-130. Disponible en: DOI <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669>
18. Valdivieso L, Lucas S, Tous J, Espinoza I. Estrategias De Afrontamiento del Estrés Académico Universitario: Educación Infantil - Primaria. *Educación XX1* 2020;23(2):165-186. Disponible en: <https://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/25651>
19. Faro A, Pereira M, Estrés: revisión narrativa de la evolución conceptual, perspectivas teóricas y metodológicas. *Revista Scielo Portugal*;14(1):pp.79-81.2013.Obtenido de: [https://scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=](https://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=)
20. Ministerio de Salud. Orientaciones técnicas para el cuidado integral de la salud mental de la población adolescente. 2021 julio. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5472.pdf>
21. Pacheco G. Proceso de adaptación en prácticas clínicas en estudiantes de enfermería de la universidad nacional de San Agustín de Arequipa – 2018 [Tesis previo para obtención del título de Enfermería]. Perú: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2018. Disponible en: [UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA \(unsa.edu.pe\)](http://UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA (unsa.edu.pe))
22. Luberto CM, Goodman JH, Halvorson B, Wang A, Haramati A. Stress and Coping Among Health Professions Students During COVID-19: A Perspective on the Benefits of Mindfulness. *Glob Adv Health Med*. 2020;9:1-5. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/2164956120977827>
23. Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(1), 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
24. Ambergerd, M. (2018). Relación entre estrés percibido y estilos de humor en un grupo de policías de Lima Metropolitana. (tesis de licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú.

25. Román, C.A., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46 (7), 1-8. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
26. Arceo Reyes, Z. M., González Álvarez, T., y Ortiz Muñoz, E. (s/f). *Psicología. Portafolio PsicoEnfermería*.  
<https://sites.google.com/site/portafoliopsicoenfermeria/unidad-3-motivacion-emociones-y-estres/3-3-estres-1>
27. MINEDU. Calificación por competencias. [Internet]. Perú: MINEDU; 2021 [citado el 14 de junio del 2021]. Disponible en:  
<https://noticia.educacionenred.pe/2019/01/minedu-asi-seracalificacioncompetencias-secundaria-conoce-todos-detalles-minedu-168125.html>
28. Hernández R, Mendoza, C *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714
29. Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw.
30. Instituto Nacional de Salud, *Boletín Semanal*. Lima: Perú: Instituto Nacional de Salud. 2019. Obtenido de:  
<http://www.ins.gob.pe/insvirtual/images/boletin/pdf/bol372019.pdf>
31. Herrera D, Coria G, Muñoz D, Graillet O, Aranda G, Rojas F, y otros. Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Revista electrónica Neurobiología*. 2017, Jun.;8 (17): pp. 4-10. Obtenido de: [Universidad Veracruzana \(uv.mx\)](http://www.uv.mx)

**ANEXOS**

### Anexo 1: Operacionalización de variables

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<b>V1: Estrés académico</b>	El estrés académico tiene como respuestas diversos signos y síntomas, ya que los estudiantes realizan antes situaciones o estado que aparecen y amenazan a nivel físico y emocional, percibiendo que tiene que realizar un sobreesfuerzo y mayor exigencia <sup>36</sup> .	Utilizando el instrumento SISCO de 29 ítems, se medirá la intensidad del estrés académico, al evaluar los estresores, síntomas (físicos, psicológicos y conductuales) y estrategias de enfrentamiento.	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia</li> <li>- Sobrecarga de tareas</li> <li>- Presión evaluaciones</li> <li>- Entendimiento clases</li> <li>- Reacción exposiciones</li> </ul>	Ordinal
			Reacción Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trastorno de sueño</li> <li>- Fatiga crónica</li> <li>- Dolor de cabeza</li> <li>- Problemas digestivos</li> <li>- Somnolencia</li> </ul>	
			Reacción psicológica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inquietud</li> <li>- Depresión y tristeza</li> <li>- Ansiedad</li> <li>- Concentración</li> <li>- Agresividad</li> <li>- Generación conflictos</li> <li>- Aislamiento</li> </ul>	
			Reacciones comportamentales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desgano por tareas</li> <li>- Consumo alimentos</li> <li>- Asertividad</li> <li>- Planificación de tareas</li> </ul>	
			Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elogios y recompensas</li> <li>- Actitud religiosa</li> <li>- Búsqueda información</li> <li>- Dialogo profesional</li> </ul>	

				- Actitud positiva	
--	--	--	--	--------------------	--

**Anexo 2:** Instrumentos de recolección de datos.

**INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO**  
**(Dr. Arturo Barraza Macías)**

Este inventario se realizará de forma personal. Encontraran 29 ítems con sus respectivas alternativas de respuestas en las que se describe lo siguiente

1 = Nunca

2 = Rara veces

3 = A veces

4 = Casi siempre

5 = Siempre

Indique con que frecuencia han sucedido esos enunciados marcando con un aspa

(X) la que sea de su preferencia.

**Datos generales**

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_

Nº de personas con las que vives: \_\_\_\_\_

	<b>DIMENSIÓN: Actividades Estresores</b>	1	2	3	4	5
1	Competencia entre compañeros del grupo					
2	Sobrecargas de tareas y trabajos escolares					
3	La personalidad y carácter del profesor					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, proyectos, etc.)					
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (ensayos, mapas conceptuales, maquetas, etc.)					
6	No entender los temas que se abordan en clase					
7	Participación en clase (exposiciones, responder preguntas, etc.)					
8	Tiempo limitado para hacer los trabajos escolares					

	<b>DIMENSION: Reacciones Físicas</b>					
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11	Dolores de cabeza o migrañas					
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
	<b>DIMENSION: Reacciones Psicológicas</b>					
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
17	Ansiedad, angustia o desesperación.					
18	Problemas de concentración					
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
	<b>DIMENSION: Reacción Comportamental</b>					
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
21	Aislamiento de los demás					
22	Desgano para realizar las labores escolares					
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
	<b>DIMENSION: Estrategia de Afrontamiento</b>					
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
26	Elogios a sí mismo					
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
28	Búsqueda de información sobre la situación					
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

## FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

Inventario SISCO de Estrés Académico

### Ficha técnica.

<b>Nombre</b>	: Inventario SISCO de Estrés Académico.
<b>Autor</b>	: Arturo Barraza Macías.
<b>Administración</b>	: Individual y Colectiva.
<b>Duración</b>	: Sin tiempo, entre 10 a 15 minutos aprox.
<b>Objetivos</b>	: Se trata de una escala independiente que evalúa las reacciones físicas psicológicas y comportamentales.
<b>Tipo de respuestas</b>	: Los ítems son respondidos a través de escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)
<b>Descripción</b>	: La escala consta de 15 ítems. Está conformada por 3 sub escalas las cuales miden tres grandes dimensiones: Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.
<b>Dimensiones</b>	: Estresores, Reacción Física, Reacción, psicológica Reacciones comportamentales, estrategias de afrontamiento
<b>Validez</b>	: La validación de instrumentos a través de la prueba de Aiken obteniendo un valor de 0,998 señala que es un coeficiente aceptado para aplicar el instrumento
<b>Confiabilidad</b>	: Se realizó a través coeficiente de Omega de McDonald con un valor de 0,937. Lo cual indica que es altamente confiable.
<b>Escala de medición</b>	: Para la presente investigación se considera los siguientes rangos. Nivel Severo 16 - 20 puntos Nivel Moderado 11 - 15 puntos Nivel Leve 0 - 10 puntos

### Anexo 3: Modelo de Consentimiento Informado

#### Consentimiento Informado

#### HOJA DE INFORMACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

**Institución :** Universidad César Vallejo - Campus Lima .

**Investigadores :** Aguirre Flores Maggiori Xiomely (0000-0002-6037-8991)  
Santos Ramos Meryhan (0000-0001-7247-2881)

**Título de la investigación:** “Estrés académico en los estudiantes de secundaria del colegio América internacional school-Lima ,2023”

#### **¿De qué se trata la investigación?**

La presente investigación busca

Determinar el Estrés académico en los estudiantes de secundaria del colegio América internacional school-Lima ,2023” el cual se hará por medio de un cuestionario.

#### **¿Quiénes van a participar en el estudio?**

En este presente estudio solo participaran los estudiantes de secundaria del colegio América internacional school-Lima ,2023

#### **¿Qué se solicitaría a usted con tal de que acepte colaborar?**

Si coopera en la investigación, solo se solicitará que se parte de esta investigación.

#### **¿Existe algún riesgo cuando participe?**

No existirá riesgo

#### **¿Existe algún beneficio por su participación?**

Con su intervención activa ayudará a identificar casos de estrés y se compartirá este dato estadístico con los profesionales competentes para mejorar. De tal forma usted pueda prevenir los posibles riesgos.

Confidencialidad

Cualquier información brindada será totalmente confidencial y de manera Anónima; ello será uso solo de los investigadores.

#### **¿A dónde acudir sí, tengo alguna duda o cuestionamiento?**

De presentar alguna indecisión sobre la investigación, usted puede tratar con los investigadores.

## Asentimiento Informado

### **Asentimiento Informado**

Título de la investigación: Estrés académico en los estudiantes de secundaria del colegio América international school-Lima ,2023. Investigador (a) (es): Aguirre Flores Maggiori Xiomely, Santos Ramos Meryhan Propósito del estudio Le invitamos a participar en la investigación titulada “Estrés académico en los estudiantes de secundaria del colegio América international school-Lima ,2023”, cuyo objetivo es: Identificar los niveles del estrés en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América international school, 2023.

Esta investigación es desarrollada por estudiantes de pre grado, de la carrera profesional de Enfermería, de la Universidad César Vallejo del campus Lima, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso del colegio América international school Describir el impacto del problema de la investigación.

Procedimiento Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerá datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada:” Estrés académico en los estudiantes de secundaria del colegio América international school-Lima ,2023”.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará en el ambiente del colegio América international school. Las respuestas al cuestionario o entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas

### **Participación voluntaria (principio de autonomía):**

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema. Riesgo (principio de No maleficencia): Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

**Beneficios (principio de beneficencia):**

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzarán a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

**Confidencialidad (principio de justicia):**

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador (a) (es) Aguirre Flores Maggiori Xiomely, Santos Ramos Meryhan Docente asesor Zegarra León Nadia Liany email: .....  
.....

**Consentimiento**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo participe en la investigación.

Nombre y apellidos: .....

Fecha y hora: .....

## Anexo 4: Matriz Evaluación por juicio de expertos



### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS ACADÉMICO

N°	DIMENSIONES / Ítems	Pertinencia <sup>a1</sup>		Relevancia <sup>a2</sup>		Claridad <sup>d3</sup>		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>DIMENSIÓN: Estresores</b>								
1	Competencia entre compañeros del grupo	X		X		X		
2	Sobrecargas de tareas y trabajos escolares	X		X		X		
3	La personalidad y carácter del profesor	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, proyectos, etc.)	X		X		X		
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (ensayos, mapas conceptuales, maquetas, etc.)	X		X		X		
6	No entender los temas que se abordan en clase	X		X		X		
7	Participación en clase (exposiciones, responder preguntas, etc.)	X		X		X		
8	Tiempo limitado para hacer los trabajos escolares	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN: Reacción Física</b>								
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)							
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: Reacciones Psicológicas</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: Reacciones Comportamentales</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: Estrategia de Afrontamiento</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		

*[Firma manuscrita]*  
**ELLIOTT RODRIGUEZ NANCY CIRILA**  
 Mag. en Docencia Universitaria  
 UNAC

26	Elogios a sí mismo	X		X		X		
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
28	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X		
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):**

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



.....  
**ELLIOTT RODRÍGUEZ NANCY CIRILA**  
 Mag. en Docente Universitaria  
 UNAC

**Apellidos y nombres del juez validador. ELLIOTT RODRÍGUEZ NANCY CIRILA.**

**Especialidad del validador: Docente Universitaria | Investigadora, MAGISTER EN DOCENTE UNIVERSITARIA, MAGISTER EN SALUD PUBLICA**

**18 DE JUNIO DEL 2023**

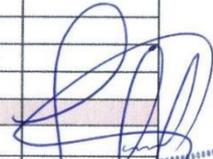
- <sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- <sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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



CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS ACADÉMICO

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>a1</sup>		Relevancia <sup>a2</sup>		Claridad <sup>d3</sup>		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>DIMENSIÓN: Estresores</b>								
1	Competencia entre compañeros del grupo	X		X		X		
2	Sobrecargas de tareas y trabajos escolares	X		X		X		
3	La personalidad y carácter del profesor	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, proyectos, etc.)	X		X		X		
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (ensayos, mapas conceptuales, maquetas, etc.)	X		X		X		
6	No entender los temas que se abordan en clase	X		X		X		
7	Participación en clase (exposiciones, responder preguntas, etc.)	X		X		X		
8	Tiempo limitado para hacer los trabajos escolares	X		X		X		
<b>DIMENSION: Reacción Física</b>								
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)							
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>DIMENSION: Reacciones Psicológicas</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>DIMENSION: Reacciones Comportamentales</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>DIMENSION: Estrategia de Afrontamiento</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		

  
 ANA EDVIRA LÓPEZ Y ROJAS  
 Mag. en Salud Pública  
 UNAC

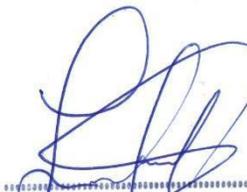
26	Elogios a sí mismo	X		X		X	
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X	
28	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X	
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X	

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):**

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

**Apellidos y nombres del juez validador. ANA ELVIRA LÓPEZ Y ROJAS.**

**Especialidad del validador: Docente Universitaria | Investigadora, MAGISTER EN SALUD PUBLICA**



ANA ELVIRA LÓPEZ Y ROJAS  
Mag. en Salud Pública  
UNAC

**18 DE JUNIO DEL 2023**

<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



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL ESTRÉS ACADÉMICO**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>a1</sup>		Relevancia <sup>a2</sup>		Claridad <sup>d3</sup>		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
<b>DIMENSION: Estresores</b>								
1	Competencia entre compañeros del grupo	X		X		X		
2	Sobrecargas de tareas y trabajos escolares	X		X		X		
3	La personalidad y carácter del profesor	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, proyectos, etc.)	X		X		X		
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (ensayos, mapas conceptuales, maquetas, etc.)	X		X		X		
6	No entender los temas que se abordan en clase	X		X		X		
7	Participación en clase (exposiciones, responder preguntas, etc.)	X		X		X		
8	Tiempo limitado para hacer los trabajos escolares	X		X		X		
<b>DIMENSION: Reacción Física</b>								
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)							
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>DIMENSION: Reacciones Psicológicas</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>DIMENSION: Reacciones Comportamentales</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>DIMENSION: Estrategia de Afrontamiento</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		

  
**ANA LUCYA ROCHA MACASSI**  
 Mag. Salud Pública Y Estadista  
 PUCP

26	Elogios a sí mismo	X		X		X	
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X	
28	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X	
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		X		X	

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):**

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

**Apellidos y nombres del juez validador. SICCHA MACASSI, ANA LUCY.**

**Especialidad del validador: Docente Universitaria | Investigadora carrera de Enfermería**

  
 ANA LUCY SICCHA MACASSI  
 Mag. Salud Pública y Estadista  
 PUCP

**18 DE JUNIO DEL 2023**

<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 5: Carta de aceptación



Institución Educativa Particular  
"SAN JUAN BAUTISTA - AMERICA INTERNATIONAL SCHOOL"  
Educación Integral de Calidad al Alcance de Todos



### **AUTORIZACION PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACION**

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCION DE EDUCACION PARTICULAR AMERICA INTERNATIONAL SCHOOL

AUTORIZA a las investigadoras Maggiori Aguirre Flores identificado con DNI N:76550477 y Meryhan Santos Ramos identificado con DNI N:43225147, de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Cesar Vallejo, quien realiza su proyecto de tesis Titulado ESTRÉS ACADEMICO EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL COLEGIO AMERICAN INTERNATIONAL SCHOLL -LIMA 2023, por lo que se le da el permiso para que realice las encuestas a los estudiantes de 4to y 5to del Nivel Secundaria.

Se expide la siguiente autorización a solicitud de las interesadas.

Lima 23 de Junio del 2023



Leonides Dávila Mejía

DIRECTOR

## Anexo 6: Resultado de similitud del programa Turnitin

Feedback Studio - Google Chrome  
ev.turnitin.com/app/carta/es/?o=2240738220&ks=1&u=1111470096&ro=103&lang=es

feedback studio MERYHAN SANTOS RAMOS Estrés académico en los estudiantes de secundaria del colegio Améri... /100 2 de 4

**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**Estrés académico en los estudiantes de secundaria del colegio**  
**América internacional school-Lima ,2023**  
**TESIS PARA OBTENER EL**  
**TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**  
**AUTOR(ES):**  
Aguirre Flores Maggion Xiomely (0000-0002-6037-8961)  
Santos Ramos Meryhan (0000-0001-7247-2881)  
**ASESOR(A)(ES):**  
Zagarra Leon Nadia Liany(0000-0001-2145-5843)  
**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**  
Salud Mental  
**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA**

**Resumen de coincidencias**  
**18 %**  
Se están viendo fuentes estándar  
Ver fuentes en inglés  
Coincidencias

Número	Fuente	Porcentaje
1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	5 %
2	library.co Fuente de Internet	4 %
3	es.scribd.com Fuente de Internet	1 %
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
5	repositorio.uma.edu.pe Fuente de Internet	1 %
6	core.ac.uk Fuente de Internet	1 %
7	repositorio.usp.edu.pe Fuente de Internet	1 %

Página: 1 de 29 Número de palabras: 6871 Versión solo texto del Informe Alta resolución Activado  
22°C Mayor m. nuclado 18:20 28/11/2023

## Anexo 7: Cálculo de tamaño de la muestra

### Formula Muestral

Hernández, Fernández y Baptista (6ª edición, p. 175) observaron que en el ejemplo la muestra se relata como "un subconjunto de la población"

$$n = \frac{Z^2 p(1-p)N}{e^2(N-1) + Z^2 p(1-p)}$$

$$\mathbf{n} = \frac{(1.96)^2 (0.5)(1-0.5)(150)}{(0.05)^2(150-1) + (1.96)^2 (0.5)(1-0.5)} = 98$$

La muestra para la presente investigación será de 98 estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América international School, 2023

## Anexo 8: Confiabilidad del instrumento

### Confiabilidad

Para conocer cuál fue la confiabilidad que presenta el instrumento se aplicó el coeficiente Alfa de Cronbach. Este valor matemáticamente se enfoca en las correlaciones entre las varianzas de los ítems. La interpretación del coeficiente se realizó de acuerdo a los siguientes rangos:

**Tabla.** Interpretaciones tomadas para el coeficiente Alfa

Rangos de Alfa	Interpretaciones
$\alpha < 0,5$	Es inaceptable
$0,5 \leq \alpha < 0,6$	Es pobre
$0,6 \leq \alpha < 0,7$	Es cuestionable
$0,7 \leq \alpha < 0,8$	Es aceptable
$0,8 \leq \alpha < 0,9$	Es bueno
$0,9 \leq \alpha \leq 1$	Es excelente

Fuente: Extraído de George y Mallery

La fórmula del coeficiente Alfa es la siguiente:

Donde:

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

$\sum S_i^2$  : Sumatoria de las Varianzas de los Items

$S_T^2$  : La Varianza de la suma de los Items

$\alpha$  : Coeficiente de Alfa de Cronbach

El resultado del Alfa se muestra a continuación:

**Tabla.** Alfa de Cronbach sobre estrés académico

$\alpha$	N° ítems
0,781	29

Conforme se aprecia en la tabla hubo un coeficiente Alfa de 0,781. Lo cual significa que los 29 ítems presentaron aceptable confiabilidad.

## Anexo 9.

### 3.1. Análisis descriptivo

**Tabla 1** grado y sección del 4° grado de secundaria

Grado	Femenino	Masculino	TOTAL
A	12	11	23
B	14	17	31
<b>TOTAL</b>	26	28	54

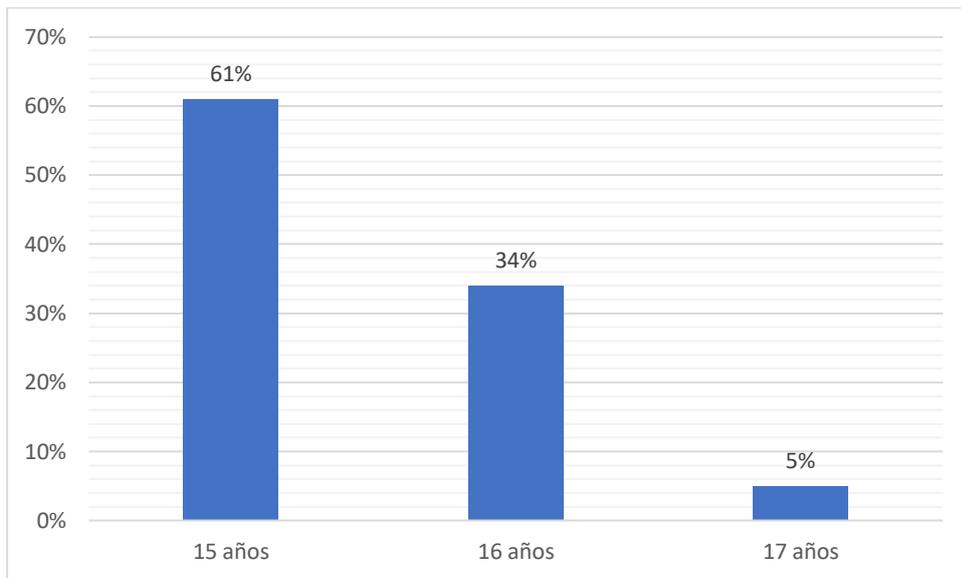
*Fuente:* ficha de matrícula de la institución educativa

**Tabla 2** grado y sección del 5° grado de secundaria

Sección	Femenino	Masculino	TOTAL
A	10	12	22
B	10	9	19
<b>TOTAL</b>	20	21	41

*Fuente:* ficha de matrícula de la institución educativa

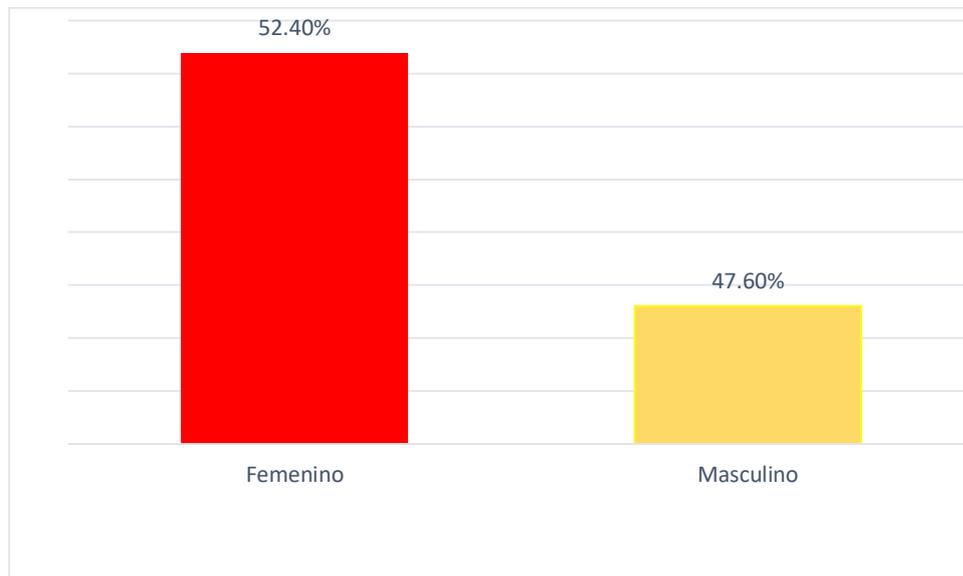
**Figura 7:** Edad de los estudiantes.



### **Interpretación**

En la figura 7 se observa que el 61% de los estudiantes de 4 to y 5 to de secundaria de la I.E.P América International School, tienen 15 años de edad seguidamente el 34 % está representada por estudiantes de 16 años de edad y finalmente el 5% estudiantes tienen 17 años de edad.

**Figura 8:** Género de los estudiantes.

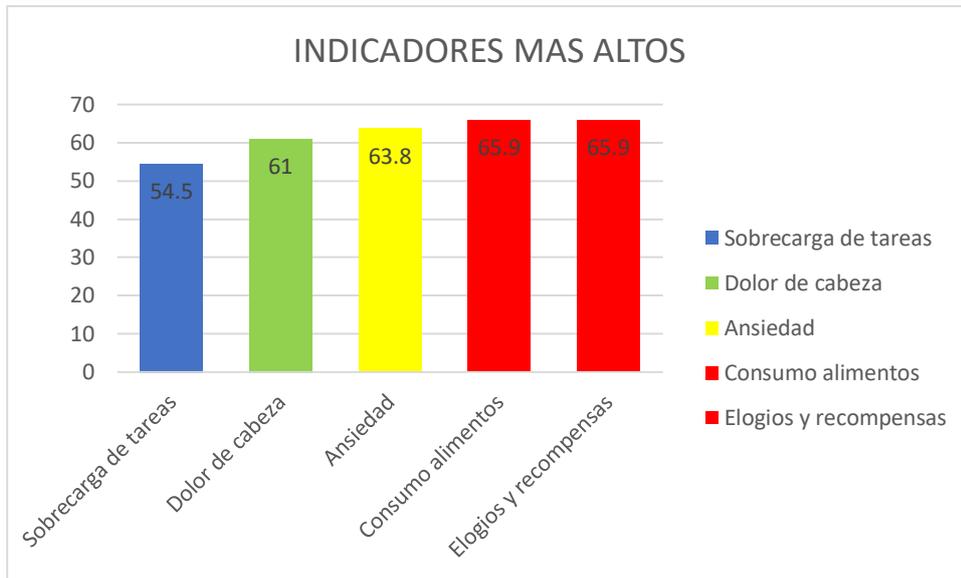


*Fuente:* Base de datos spss.v.26.

### **Interpretación**

En la figura 8 se observa que el 52.40% de los estudiantes de 4 to y 5 to de secundaria de la I.E.P América International School, son del sexo femenino mientras que el 47.60% son del sexo masculino

**Figura 9:** Indicadores más altos



### Interpretación

En figura 9 de barras podemos observar que los indicadores más altos están representados por el 65.9 % que pertenecen a los indicadores de las dos últimas dimensiones, mientras que los demás indicadores no bajan del 50% estos resultados nos confirman que el nivel de estrés en los estudiantes es alto.

Anexo 10: Evidencias fotográficas.







