



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Estrés académico en adolescentes de la Institución Educativa
Privada Adventista Alborada, Callao 2023.

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORA:

Aguirre Lavado, Mishell Krystal (orcid.org/0000-0003-0118-174X)

ASESORA:

Mg. Becerra Medina de Puppi, Lucy Tani (orcid.org/0000-0002-4000-4423)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Mental

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA — PERÚ

2023

DEDICATORIA

Primero quiero dedicarle a Dios por darme la fortaleza y sabiduría para cumplir mis metas, segundo a mi familia por darme el apoyo en cada paso de mi trayectoria como estudiante para lograr cumplir mis metas y proyectos.

AGRADECIMIENTO

A Dios por bendecirnos y
llegar hasta donde
hemos llegado, porque
hiciste realidad nuestro
sueño anhelado.

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

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, BECERRA MEDINA DE PUPPI LUCY TANI, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Estrés Académico en adolescentes de la institución educativa privada Adventista Alborada, Callao 2023.", cuyo autor es AGUIRRE LAVADO MISHHELL KRYSTAL, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17.00%, 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, 05 de Diciembre del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
BECERRA MEDINA DE PUPPI LUCY TANI DNI: 07733851 ORCID: 0000-0002-4000-4423	Firmado electrónicamente LDEPU9 el 05-12-2023 07:15:29

Código documento Trilce: TRI - 0682783



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, AGUIRRE LAVADO MISHELL KRYSTAL estudiante de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Estrés Académico en adolescentes de la institución educativa privada Adventista Alborada, Callao 2023.", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

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

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

Nombres y Apellidos	Firma
MISHELL KRYSTAL AGUIRRE LAVADO DNI: 71688027 ORCID: 0000-0003-0118-174X	Firmado electrónicamente por: AAGUIRRELA18 el 05- 12-2023 01:05:21

Código documento Trilce: TRI - 0682779



ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
Declaratoria de Autenticidad del Asesor	iv
Declaratoria de Originalidad del Autor	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS.....	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA	8
3.1. Tipo y diseño de investigación	8
3.2 Variable y operacionalización Variable: estrés académico.....	8
3.3 Población, muestra y muestreo	9
3.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos	9
3.5 Procedimiento	10
3.6 Método de análisis de datos	10
3.7 Aspectos éticos	10
IV. RESULTADOS	12
V. DISCUSIÓN.....	16
VI. CONCLUSIONES	18
VII. RECOMENDACIONES	19
REFERENCIAS	20
ANEXOS	27

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS

Ilustración 1. Nivel de estrés académico en los adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, Callao 2023	12
Ilustración 2. Nivel de estrés según la dimensión agentes estresores en los adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, Callao 2023.....	13
Ilustración 3. Nivel de estrés según la dimensión síntomas en los adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, Callao 2023 .	14
Ilustración 4. Nivel de estrés según la dimensión estrategias de afrontamiento en los adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, Callao 2023.....	15

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo: Determinar el nivel de estrés académico en los adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, Callao 2023. La metodología de la investigación fue: cuantitativo, descriptivo, de corte transversal no experimental. La población estuvo compuesta por 100 adolescentes de la institución adventista alborada, este instrumento cuenta con la validez y confiabilidad. Resultados indicaron que el 12% posee un nivel de estrés académico bajo, 36% medio y el 52% de los alumnos reflejaron un nivel alto de estrés. Conclusión: El nivel de estrés académico que poseen los adolescentes fue con mayor porcentaje el alto seguido por el medio y por último el bajo.

Palabras clave: Adolescente, rendimiento académico, estrés

ABSTRACT

The objective of this study is: Determine the level of academic stress in adolescents at the Alborada Adventist Educational Institution, Callao 2023. The research methodology was: quantitative, descriptive, non-experimental cross- sectional. The population was made up of 100 adolescents from the Alborada Adventist institution, this instrument has validity and reliability. Results indicated that 12% have a low level of academic stress, 36% have a medium level and 52% of the students reflected a high level of stress. Conclusion: The level of academic stress that adolescents have was high, followed by medium, and finally low, with the highest percentage.

Key words: Adolescent, academic performance, stress

I. INTRODUCCIÓN

El estrés es considerado un mecanismo de respuesta ante múltiples situaciones y la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como un estado de tensión mental que puede generar una situación difícil lo cual puede generar inestabilidad emocional provocando en algunos casos extremos la autolesión ⁽¹⁾. Organización Mundial de la Salud (OMS) Nuevo coronavirus del síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV2). Ante este hecho, se han tomado medidas de emergencia para intentar minimizar la contaminación a gran escala con impactos significativos El impacto en la economía de la población puede tener un mayor impacto psicológico a causa de la pandemia sobre las personas afectadas y sus supervivientes Especialmente los niños y jóvenes, ya que son grupos más vulnerables. estudios relacionados El impacto psicológico de la pandemia en los jóvenes aún está en sus inicios, así mismo el bienestar mental es una circunstancia completa de comodidad psicológica, conllevando a enfrentar situaciones de estrés en la esfera estudiantil y propia, así como también es un derecho fundamental que permite el desarrollo y capacidades tanto individuales como colectivas que ayudan a tomar buenas decisiones y a constituir relaciones interpersonales ⁽²⁾.

Según la OMS el estrés afecta a los jóvenes y adolescentes tanto psicológico y físico. Es bueno tener un bajo nivel de estrés, esto nos permite realizar actividades diarias, cuando tenemos altos niveles de estrés se obtiene consecuencias psíquicas y físicas . Es bueno aprender a lidiar con estos momentos para así poder saber manejar nuestro bienestar físico y mental ⁽³⁾.

Durante la adolescencia, los adolescentes están expuestos a muchos factores que desequilibran su bienestar y pueden experimentar estrés de cualquier tipo generado mayormente por múltiples situaciones peligrosas, difíciles de afrontar o de miedo. La OMS refiere sobre el estrés académico de los trastornos del comportamiento, son las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes por lo que muchos adolescentes están expuestos al estrés ⁽⁴⁾.

Un estudio realizado en Argentina a raíz del covid-19 refiere que el estrés

que se vivió en los jóvenes por el aislamiento social a causa de la pandemia provocó un alto estrés el cual fue generado por los problemas estructurales de la pobreza, el desempleo y la inseguridad los cuales complejizan el escenario actual de crisis. Por lo tanto, estudios como el nuestro pueden proporcionar información adicional sobre el impacto psicológico del fenómeno de la pandemia de COVID-19. ⁽⁵⁾

Un estudio peruano sobre los correlatos del estrés entre los jóvenes mostró que los estudiantes se caracterizaron por un mayor estrés académico, y se encontró que esta variable estaba significativamente asociada con el género y el grupo de edad. inspección; Durante los primeros meses del 2023 el Ministerio de Salud precisa 434 mil 731 de casos atendidos de bienestar emocional. Según el Informe sobre el tema en Perú, alrededor del 60% del total presenta esta dificultad y el 70% de los peruanos enfrentan problemas mentales relacionados con su entorno. Entre los 14 y 40 años los humanos asumen mayores responsabilidades, siendo las mujeres las más susceptibles. La capacidad cognitiva puede verse afectada por niveles elevados de trastornos mentales, lo que afecta su desempeño y eficiencia en los estudios y trabajos. La ansiedad excesiva, las dificultades para conciliar el sueño o descansar, la constante rumiación sobre las circunstancias y los sentimientos de inseguridad son signos de este tipo de problemas. ⁽⁶⁾

En Perú, se ha observado un incremento en cuanto al punto innovador de los servicios dados, que ha cambiado de una atención enfocada en centros psiquiátricos a una atención enfocada en la comunidad. La creación de 248 centros comunitarios de salud mental, 43 unidades de internación para salud mental y adicciones en general y 87 refugios protegidos ha ayudado a lograr esto. Los individuos con discapacidades psicosociales que fueron olvidados y ahora están sin hogar reciben atención especializada. Además, se ha establecido una línea telefónica de consulta gratuita que está disponible las 24 horas del día ⁽⁷⁾.

Por tal motivo se plantea la siguiente Interrogante: ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, Callao 2023? siendo los problemas específicos: ¿Cuáles son los agentes estresores en adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, Callao 2023?, ¿Cuál son los síntomas del estrés académico más

prevalente en los adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, Callao 2023?,

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento en los adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, Callao 2023? esta investigación se justificó por ser de vital importancia conocer sobre el estrés en nuestros adolescentes con el fin de comenzar a tomar medidas preventivas evitando llegar a niveles de ansiedad, estrés académico, y otra enfermedad derivada de la misma, en los adolescentes afectados, para así poder reducir la incidencia de este mal en la población adolescente.

La justificación práctica, en este sentido responde a que la enfermería cumple una labor importante desde la detección temprana en las alteraciones psicológicas del adolescente, así como en la educación preventiva para disminuir los factores de riesgo, mejorando la calidad de vida de la población.

Del mismo modo, se justifica a nivel social enfatizando las causas y consecuencias de no mantener un equilibrio de la salud mental, promoviendo programas de prevención que faciliten un desarrollo positivo dentro de la faena académica para favorecer un buen estado mental y no sólo bienestar físico. Por último, la justificación metodológica es adecuada para consolidar conocimientos y contribuir a prorrogar datos sobre las diversas falencias en el bienestar mental que afectan al adolescente y ayudar a futuros colegas o profesionales para estudios posteriores sobre este tema. Es así que se plantea como objetivo general: Determinar el nivel de estrés académico en los adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, Callao 2023. Teniendo como objetivos específicos: Identificar el nivel de estrés según la dimensión agentes estresores en los adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, Callao 2023, Identificar el nivel de estrés según la dimensión síntomas en los adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, Callao 2023, Identificar el nivel de estrés según la dimensión estrategias de afrontamiento en los adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, Callao 2023.

II. MARCO TEÓRICO

Se ha realizado una exhaustiva investigación del tema a tratar, tanto como a nivel interno y nivel externo. A continuación, se encontraron los siguientes antecedentes: A nivel nacional se tiene al investigador Pérez et al. que realizaron un estudio en Arequipa en 2021. El objetivo es determinar el nivel de estrés académico en adolescentes de un colegio en San Martín de Porres. Hemos aplicado como metodología cuantitativa, correlacional, no experimental, así mismo esta se realizó con la participación de 45 alumnos, empleándose la escala de Estrés académico de sisco. Se obtuvo como resultado que el 71.1% de estrés académico normal, sin embargo, el 24.4% moderado y 4.4% un estrés académico severo. Dando como resultado que el estrés en adolescentes era normal.⁽⁸⁾

Para Angulo et al. en el 2022. Tuvieron como objetivo evaluar el nivel de estrés académico en los alumnos de dicha institución. Se empleo como metodología cuantitativa, con 156 estudiantes participando en dicha muestra, los cuales fueron evaluados por el instrumento de sisco. Se obtuvo como resultado que el 18.6% de estudiantes tuvo estrés académico moderada, el 1.3% estrés académico severa, y el 46.2% dio como resultado el desorden emocional y el 3.2% situacional.⁽⁹⁾

Así mismo para Rodríguez et al. en el año 2021 tuvieron como objetivo identificar el estrés académico sus signos y síntomas. Esta investigación se realizó no experimental, cuantitativa, descriptiva, fue realizada con 251 estudiantes, se usó como herramienta de evaluación el cuestionario STAI. Se obtuvo que el 83% presentado signos y síntomas de estrés moderado y el 25% severo⁽¹⁰⁾.

Por otro lado, Lazo A, en Arequipa, 2021, realizo una investigación la cual obtuvo el objetivo de describir los tipos de estrés académico en adolescentes. Esta metodología fue prospectivo, observacional a una población de 80 en donde se aplicaron encuestas virtuales. El cual dio como resultado que el 78.6% en agentes estresores.⁽¹¹⁾

Choquecondo et al. En el año 2023. tuvieron la finalidad de determinar las relaciones entre el estrés académico y sus dimensiones en donde la metodología fue básica, cuantitativa de correlacional en donde tuvo como población a 75 en donde tuvo como resultado una correlación de 0.00 lo cual determinó la existencia de relación entre variable y dimensión.⁽¹²⁾

Internacionalmente tenemos a Rodriguez A. en 2021 desarrolló una investigación la cual determinó el nivel de estrés académico en donde utilizó el cuestionario sisco en donde su metodología fue básica, transversal no experimental a una población de 150

estudiantes como resultado obtuvo que el 30% de su población poseían un nivel bajo de estrés académico, 45% medio y un 25% alto ⁽¹³⁾

Klaufus et al., en Países Bajos, en el año 2022, realizó un estudio donde analizó la presencia del estrés a nivel secundario. El estudio utilizó métodos cuantitativos e incluyó a 53.894 estudiantes. Los resultados mostraron que el 84% del estrés académico fue moderado y el 16% severo. ⁽¹⁴⁾

Silva M. et al en el año 2020. ejecutó una investigación en donde tuvo el objetivo de identificar el nivel de estrés en los estudiantes ya que la salud mental repercute en las alteraciones físicas, psicológicas y emocionales de la persona. La metodología fue cuantitativa descriptiva transversal. resultados indicaron que un 85% de la población poseía un nivel de estrés moderado. Se puede concluir que la salud mental de nuestros adolescentes es esencial ya que de ello depende la estabilidad emocional que puedan tener y desarrollar en su día a día.

Reyes K. en Ecuador, en el año 2021, Realizaron este estudio para Determinar la prevalencia del estrés académico entre jóvenes en el contexto de una pandemia. El método utilizado fue un diseño cuantitativo, descriptivo, no experimental, transversal en el que se estudiaron 45 jóvenes. Como resultado se demostró que entre los jóvenes de 14 a 17 años, el 65% de la población tiene presión académica baja, el 18% de la población tiene presión académica moderada y el 17% de la población tiene presión académica severa. Probablemente esté pasando por eso. más a menudo que las mujeres ⁽¹⁵⁾.

así mismo para Pereira H. en 2019 realizó un estudio cuya finalidad fue evaluar el estrés en la etapa de la adolescencia en donde tuvo como población a un total de 450 estudiantes; como metodología tuvo la descriptiva básica de corte transversal, en donde tuvo como resultados que el 40% de los adolescentes tenían estrés leve 35% moderado y severo con un 25%. Concluyendo que el nivel de estrés académico leve fue el más resaltante. ⁽¹⁶⁾

Según la OMS, indicó que el estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción en respuesta a un evento de reacción física,

emocional, social o mental relacionado con el proceso de adaptación humana asociado a una serie de factores influyentes como ; estrés laboral por sobrecarga laboral, eventos adaptativos muy malos; Estrés académico relacionado con el desempeño cognitivo y emocional El estrés académico puede perjudicar el desempeño de los jóvenes a causa de una estimulación creada por el proceso educativo. Así mismo la salud mental es el estado en que ayudará a las personas a enfrentar momentos complicados a lo largo de nuestras vidas, también facilitará a desarrollar todas nuestras virtudes, poder cursar y laborar adecuadamente, contribuyendo a mejorar su comunidad. Es fundamental para la salud y el confort que protegerá la facultad personal y global en la toma de decisiones, disponer vínculos y moldear al mundo en donde habitamos siendo también un derecho humano fundamental⁽¹⁷⁾.

Suárez C. en el año 2021 ejecutó una investigación cuya finalidad era describir la base científica existente acerca del estrés académico. Este estudio fue monográfico, descriptivo y retrospectivo. En relación a los resultados se identificaron en total 40 artículos relevantes. Después de poner en prácticas los criterios de exclusión e inclusión como, por ejemplo; visualizar los títulos y los repertorios, se eligieron solo 21 artículos de revistas de enfermería indexadas para su inclusión en el estudio. Y se concluyó que no existe suficiente producción científica en el área de salud mental en adolescentes. así mismo como factores estresantes: son estímulos internos y externos provocados por el hombre que se pueden dividir en agudos y crónicos, que reflejan desequilibrios perturbadores en las personas y que afectan la salud y la vida⁽¹⁸⁾.

Síntomas: son indicadores físicos que las personas describen y se denominan reflejos desagradables del comportamiento físico, como movimientos corporales involuntarios, fatiga e insomnio.⁽¹⁸⁾.

Estrategias de afrontamiento: esta energía puede desarrollar el nivel cognitivo y conductual de una persona adaptándose a las condiciones dolorosas en las que se desarrolla el proceso, con el fin de que la persona pueda afrontar cada circunstancia que viva con el pasar de los años.⁽¹⁸⁾.

El estrés también se define como algo negativo, un fenómeno común que puede experimentar cualquier persona independientemente de su frecuencia y que puede

causar síntomas como dolores de cabeza, dolor de cuello, dolor de espalda, indigestión y más⁽¹⁹⁾.

Ser adolescentes es una etapa que trae muchos cambios emocionales, ya sea académicos o laborales, la creciente importancia de las relaciones románticas y entre pares y una menor dependencia del apoyo familiar. La adolescencia también se caracteriza por una mayor reactividad emocional, asunción de riesgos y comportamiento impulsivo. ⁽²⁰⁾

Estos contextos sobre el confort son necesario e importante para una experiencia que se pueda tener en cuenta en la parte subjetiva como es la percepción de tener conocimiento y poder ser ayudado por otra persona, que compromete todo lo mencionado, experiencias físicas, espirituales, psicológicas, ambientales, culturales y sociales. así misma enfermería es el arte de cuidado en donde se basa en la ciencia y la calidad del cuidado con el fin de establecer un entorno favorecedor y acogedor para el paciente, teniendo como principal objetivo atender las necesidades como los signos y síntomas del dolor, la valoración es cada vez más significativa y considerable, con intensidad en sus diversas dimensiones y en su capacidad de provocar padecimiento extendido, incapacidad, disfunción social y grandes pagos a los medios de salud. El apropiado registro, no solo disminuye el padecimiento que tienen las personas, también minimiza la morbilidad, favorece la reparación y el mejoramiento de la calidad de preocupación que se debe tener en los pacientes ⁽²¹⁾

Asimismo, la teoría de la adaptación de Castilla-Roy afirma que el ser humano dispone de mecanismos naturales para controlar los procesos automáticos que ocurren sin conciencia personal, y es la experiencia la que nos permite percibirlos y actuar sobre ellos para lograr la adaptación al entorno en el que se desenvuelve. En esta medida, los individuos podrán reconocer las condiciones y activar los mecanismos de afrontamiento de condiciones estresantes que les permitirán afrontar el estrés académico. ⁽²²⁾

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Según Concytec la investigación es básico debido a que busca ampliar el conocimiento teórico y general de la problemática planteada.

El diseño fue no experimental debido a que no se manipuló ni alteró las variables. Según Sánchez F. 2019. El enfoque cuantitativo de nivel descriptivo.

El corte fue transversal ya que proporcionan evidencias preliminares sobre ambas variables. Estos estudios fueron considerados como el primer escalón en los niveles de evidencia dentro de los estudios observacionales analíticos.

3.2 Variable y operacionalización

Variable: estrés académico.

Definición conceptual: Adaptaciones o reacciones de la persona en relación a los aspectos físicos, psicológicos, conductuales y emocionales a causa de un problema emocional.

Definición operacional: Se evaluó de acuerdo a la escala de SISCO el cual consta de 31 ítems el cual consta de 3 dimensiones y contiene escalas tipo likert: 1 Casi Nunca; 2 nunca, 3 Rara Vez, 4 Algunas Veces y 5 Casi Siempre. El rango de calificación va: alto (189-282); medio (94-188) y bajo (0-93).

Dimensiones: Agente estresor, síntomas y estrategia de afrontamiento.

3.3 Población, muestra y muestreo

Población:

La población estuvo conformada por un total de 100 adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, callao 2023.

3.1.1.

Criterios de inclusión:

- Adolescentes de 1ro a 5to año de secundaria.
- Adolescentes de 13-18.
- Adolescentes que tengan autorización y el asentimiento de sus padres o apoderados para que realicen el cuestionario.

Criterios de exclusión:

- Adolescentes que no asistan en el día de la ejecución del instrumento.
- Adolescentes que no desean participar
- Adolescentes que llenen de forma errónea el cuestionario
- Adolescentes que asistan irregularmente a clases.

3.3.3 Muestra: se trabajó con el total de la población

Muestreo

fue no probabilístico por conveniencia, debido a la factibilidad de acceso de poder tener los datos de los adolescentes quienes estarán conformando la población.

Unidad de análisis

- La unidad de estudio estuvo conformada por los adolescentes I.E. Adventista Alborada.

3.4 Técnicas e instrumento de recolección de datos

Los participantes fueron encuestados para ello se aplicó el instrumento denominado (SISCO) el cual consta de 31 ítems el cual consta de 3 dimensiones y presentó una escala Likert en donde 0 es nunca, 1 es rara vez, 2 es algunas veces, 3 son casi siempre y 4 es siempre. El rango de calificación va: alto (189-282); medio (94-188) y bajo (0-93).

Fiabilidad

Para la fiabilidad del instrumento Barraza en el año 2007 realizó la publicación de su instrumento para fines académicos en la cual en los últimos años fueron utilizados a nivel mundial en donde a nivel Latinoamérica y España, Perú fue el país que más utilizó este instrumento debido a las altas demandas de salud mental.

(anexo4)

Confiabilidad

Para la confiabilidad se realizó una prueba piloto para verificar la confiabilidad en la cual se encuestó a un total de 20 adolescentes y se obtuvo como resultado 0.939.

(anexo 5)

3.5 Procedimiento

El procedimiento de esta investigación determinó en tener una estrategia metodológica a través de la recolección de los datos obtenidos. En primer lugar, se solicitó permiso al director del colegio para el desarrollo del instrumento

En segundo lugar, dada la autorización por la coordinadora de la institución se iniciaron las coordinaciones correspondientes para el desarrollo del proceso de investigación.

En tercer lugar, se procedió a solicitar permiso a los profesores, lo cual nos facilitaron poder contactarnos con los padres de familia para el llenado de los consentimientos y asentimientos.

En cuarto lugar, las encuestas fueron las respuestas del cuestionario fueron digitadas mediante códigos para su tratamiento mediante el programa Spss25 en la cual fueron sometidas para el análisis respectivo.

3.6 Método de análisis de datos.

Para el método de análisis de datos se utilizó el método descriptivo cuya finalidad es determinar el nivel de estrés académico según las dimensiones que posee, con el fin de tabular la información adquirida mediante el vaciado de Excel hacia el spss25 obteniendo los resultados acordes a los objetivos planteados en esta investigación; así mismo se obtuvieron tablas y gráficos debidamente interpretadas cada una de ellas con el fin de obtener mayor comprensión.

3.7 Aspectos éticos

En la recopilación de información se aplicó el consentimiento informado en el cual acredita la autorización y ratifica la confidencialidad de la información al no ser divulgada ni usada con fines de lucro y se mantuvo en el anonimato. Así mismo, antes de la aplicación de los instrumentos se explicó detalladamente la importancia,

el objetivo de estudio y de su participación de este modo se muestra la veracidad y transparencia. La encuesta se realizó presencialmente y tuvo como duración 20 minutos aproximadamente.

Autonomía: Este principio también llamado respeto a las personas, estuvo basado en la capacidad de decisión personal de cada individuo, teniendo la libertad de decidir, elegir autónomamente lo que más le convenga en el momento o circunstancia en el que se encuentre. Para ello que debe de entregar el consentimiento informado, con la protección a la confidencialidad e intimidad de los datos que se van a obtener como resultado de la investigación.

Beneficencia: Este principio tuvo como objetivo maximizar los beneficios que se logren en la investigación y minimizar los daños de la misma, por ellos los participantes de la investigación deben de tener el conocimiento de los beneficios y los riesgos que podrían existir en dicha investigación, asimismo se les debe de explicar los beneficios que se logra al desarrollar con la recolección de datos de la investigación logrando minimizar los riesgos existentes.

No maleficencia: Este principio tuvo como objetivo no causar daño alguno durante la investigación, obligando al investigador responsable buscar los mínimos riesgos en la investigación, por ello es importante que se tenga claro el consentimiento informado y cualquier tipo de información a los participantes, para que así ellos puedan ejercer su autonomía sobre la participación de dicha investigación.

Justicia: Al asociar este principio con la investigación, se debe asegurar debidamente lo correcto y lo bueno. Es por ello por lo que se espera que los resultados de la investigación sean para el beneficio de los participantes mediante los conocimientos adquiridos en el proceso.²³

IV. RESULTADOS

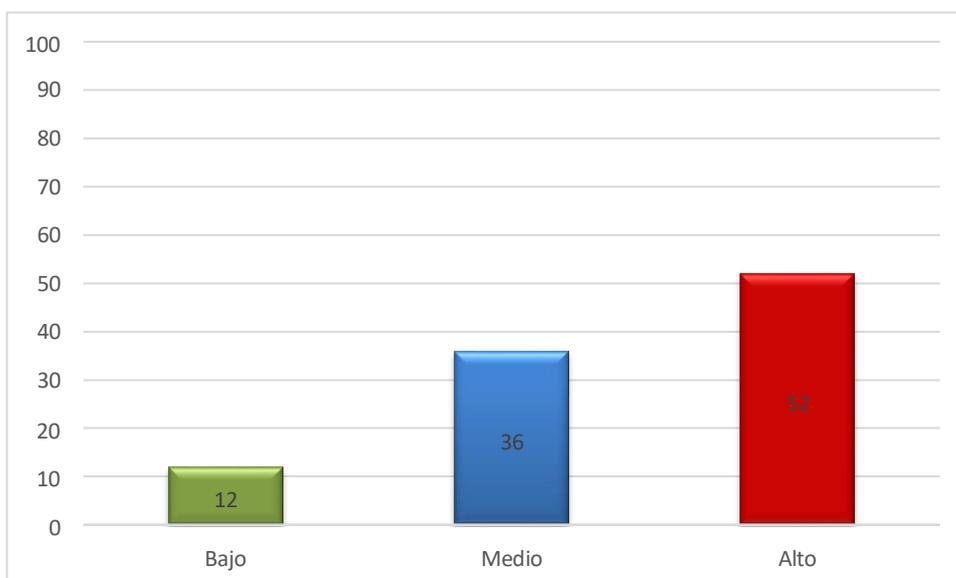


Ilustración 1. Nivel de estrés académico en los adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, Callao 2023.

De los 100 alumnos se puede observar que el 12% posee un nivel de estrés académico bajo, sin embargo, solo el 36% reflejo tener un nivel de estrés académico medio acorde a las demandas académicas de sus maestros, no obstante, el 52% reflejaron un nivel alto de estrés académico debido a la alta demanda de tareas y prácticas que realizan.

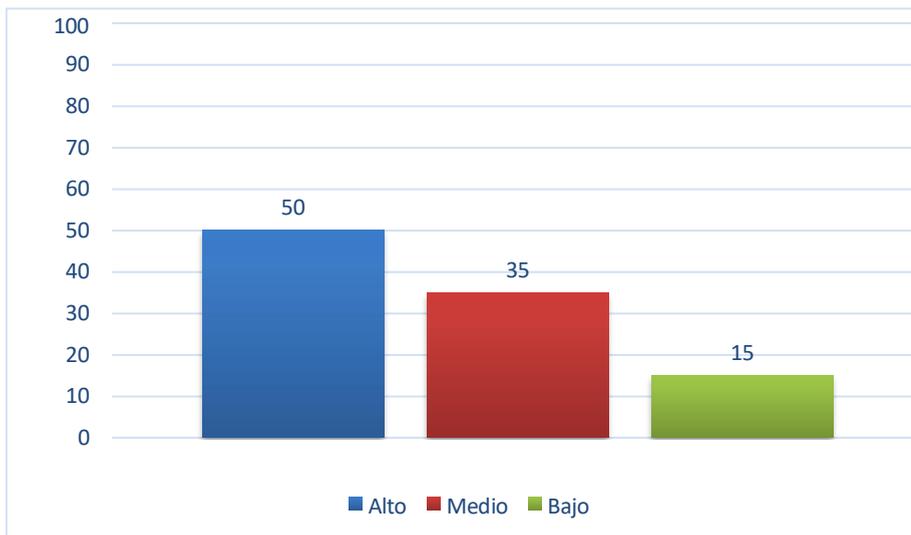


Ilustración 2. Nivel de estrés según la dimensión agentes estresores en los adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, Callao 2023

De los 100 alumnos se puede observar que el 15% posee un nivel de estrés académico bajo según la dimensión agentes estresores, sin embargo, solo el 35% reflejo tener un nivel de estrés académico medio acorde al agente estresor académica que le ponen profesores y padres, no obstante, el 50% de los alumnos reflejaron un nivel alto de estrés académico.

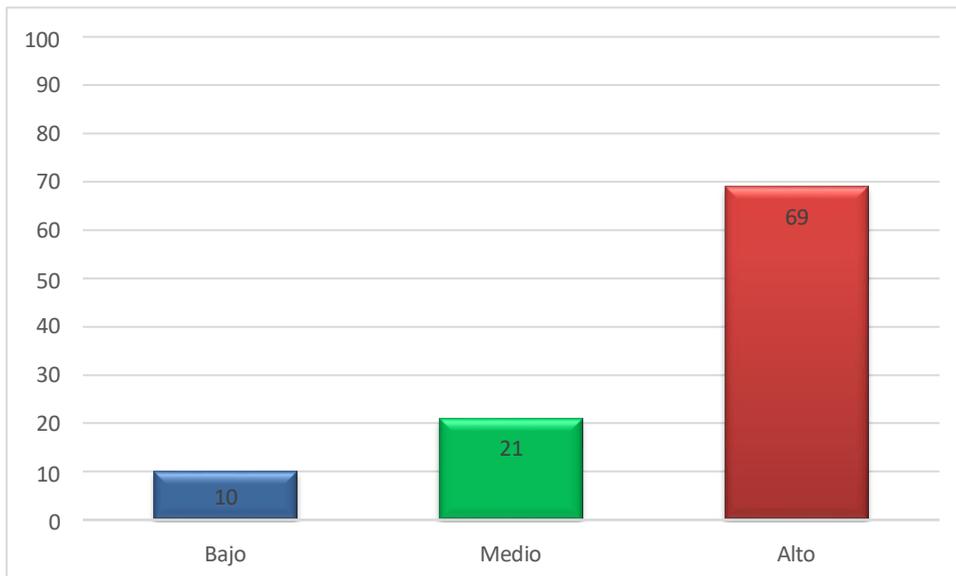


Ilustración 3. Nivel de estrés según la dimensión síntomas en los adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, Callao 2023

De los 100 adolescentes se puede observar que el 10% posee un nivel de estrés según la dimensión síntomas bajo, sin embargo, el 21% reflejo tener un nivel de estrés académico medio, no obstante, el 69% de los adolescentes reflejaron un nivel alto de estrés según la dimensión síntomas debido a la alta demanda de tareas y prácticas que realizan a diario la mayoría de los adolescentes reflejaron actitudes desconcentración, inquietud y ansiedad a la hora de clases.

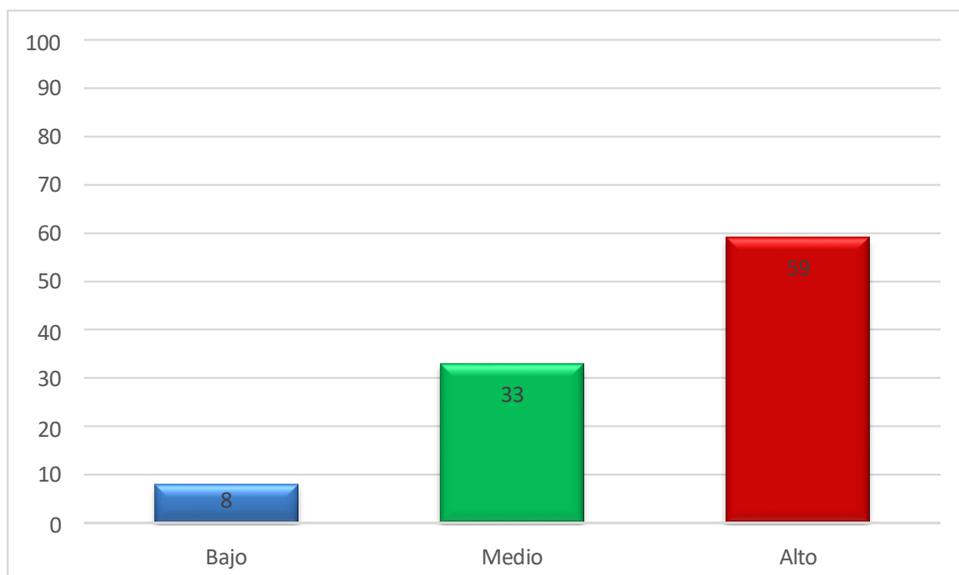


Ilustración 4. Nivel de estrés según la dimensión estrategias de afrontamiento en los adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, Callao 2023.

De los 100 adolescentes se puede observar que el 10% posee un nivel de estrés según la dimensión síntomas bajo, sin embargo, el 21% reflejo tener un nivel de estrés académico medio, no obstante, el 69% de los adolescentes reflejaron un nivel alto de estrés según la dimensión síntomas debido a la alta demanda de tareas y prácticas que realizan a diario la mayoría de los adolescentes reflejaron actitudes desconcentración, inquietud y ansiedad a la hora de clases.

V. DISCUSIÓN

El presente estudio refleja el nivel de estrés académico en los adolescentes de la Institución Educativa Adventista Alborada, Callao 2023; así mismo el estrés académico se divide en tres dimensiones la primera es estresores académicos que conllevan a la reacción normal que poseen los adolescentes acorde a las demandas y exigencias que pide la institución; la segunda son los síntomas del estrés esta abarca los síntomas físicos que refleja el adolescente en donde se evidencia mediante cefalea intensa, insomnio e hipertensión arterial y la tercera son las estrategias de afrontamiento que puede desarrollar el estudiante a fin de minimizar el nivel de estrés.

Así mismo respecto al objetivo general que es nivel de estrés académico en los adolescentes se obtiene que el 12% posee un nivel de estrés académico bajo, sin embargo, solo el 36% reflejo tener un nivel de estrés académico medio acorde a las demandas académicas de sus maestros, no obstante, el 52% de los alumnos reflejaron un nivel alto de estrés académico; datos que contradicen lo hallado por Pérez J, Jiménez L y López I. que indican que el 60% de los adolescentes reportan un nivel bajo en cuanto al nivel de estrés académico y el 32% medio y 8% alto, a su vez Angulo E, Cahuachi N indicaron que el 18% poseía un nivel de estrés académico bajo, 30% medio y un 52% alto.

Así mismo la teoría de la adaptación de Castilla Roy, señala que las personas tienen mecanismos naturales que controlan los procesos automáticos, que se suceden sin que la persona se percate de ello, esto quiere decir que si la persona es consciente de un desnivel emocional, físico y hasta intelectual puede controlarlo y/o afrontarlo de la mejor manera a fin de prevenir riesgo en su salud.

En relación al primer objetivo específico fue sobre el nivel de estrés según la dimensión agentes estresores en los adolescentes se pudo observar que el 15% de los adolescentes posee un nivel de estrés académico bajo según la dimensión agentes estresores, 35% medio acorde y 50% de los alumnos reflejaron un nivel alto de estrés académico según la dimensión agentes estresores. Así mismo para Anicama E, Huampfotupa M. y Rodríguez A. indicaron tener un 30% bajo 45% medio y un 25% alto no obstante para Lazo A, indicó que solo el 20% de los adolescentes reflejaban estrés bajo relación a la dimensión de agentes estresores, 15% medio y un 65% alto.

En relación al segundo objetivo específico fue sobre el nivel de estrés según la dimensión síntomas en los adolescentes se puede observar que el 10% posee un nivel de estrés según la dimensión síntomas bajo, 21% medio, no obstante, y 69% alto, debido a la alta demanda de tareas y prácticas que realizan a diario la mayoría de los adolescentes reflejaron actitudes desconcentración, inquietud y ansiedad a la hora de clases. No obstante, para Martos Chusho R. indicó tener un 52% bajo, 27% medio y 21% alto en estrés académico según la dimensión síntomas; sin embargo, para Rodríguez F, Indicó que el 58% de los adolescentes reflejaban algún síntoma en relación al estrés es decir poseían un nivel estrés académico alto 31% medio y 11% bajo.

En relación al tercer y último objetivo específico fue sobre el nivel de estrés según la dimensión estrategias de afrontamiento en los adolescentes en donde el 10% posee un nivel de estrés según la dimensión síntomas bajo, 21% medio, no obstante, y 69% alto según la dimensión síntomas, debido a la alta demanda de tareas y prácticas que realizan a diario la mayoría de los adolescentes reflejaron actitudes desconcentración, inquietud y ansiedad a la hora de clases. no obstante, el 22% de los pacientes reflejaron un nivel de percepción regular. Klaufus et al indicaron que el 42% tuvieron un bajo nivel de estrés académico en relación a la dimensión síntomas debido a que no reflejaban ningún síntoma en el desarrollo de su día normal, 39% medio y 19% alto, sin embargo, para Reyes K indicó que el 66% de los adolescentes poseían un nivel de estrés alto, 24% medio y 10% bajo.

De todo lo mencionado, se deduce que la institución educativa adventista alborada en donde se desarrolló la presente investigación, los resultados encontrados hacen tomar conciencia sobre el nivel de estrés académico de nuestros adolescentes de 1^{ero} a 5^{to} de secundaria en donde el resultado que predominó más fue el estrés académico alto, debido a la alta demanda de tareas y obligaciones que desarrollan en dicha institución provocando diversos signos y síntomas en el adolescente.

El estrés es conceptualizado de una extensa complejidad y más aún cuando se trata en la etapa de la adolescencia ya que en esta etapa se ven diversos cambios emocionales lo cual perjudican la salud y bienestar de la persona.

VI. CONCLUSIONES

1. El nivel de estrés académico que poseen los adolescentes fue con mayor porcentaje el alto, seguido por el medio y por último el bajo en donde es un tema un poco alarmante tanto para los padres y maestros ya que está en juego la estabilidad emocional de sus hijos.
2. El mayor porcentaje sobre el nivel de estrés académico según la dimensión agentes estresores es alto debido a que los reflejos son muy notorios en los adolescentes debido a la acumulación de tareas y practicas calificadas interdiarios que ellos desarrollan.
3. El mayor porcentaje que predominó sobre el nivel de estrés académico según la dimensión de los síntomas es alto debido a que los síntomas físicos que ellos poseían eran levemente notorios a pesar de que ellos querían ocultar.
4. Se encontró una prevalencia alta en el nivel de estrés académico según la dimensión de las estrategias de afrontamiento, esto es debido a la falta de estrategias de control emocional.

VII. RECOMENDACIONES

1. A las futuras investigaciones aplicar a una población más extensa con el fin de obtener resultados más minuciosos de forma cualitativa y aplicada.
2. Al director de la institución educativa adventista establecer un plan de mejora sobre estrategias de afrontamiento al estrés fomentando de esta forma buenas prácticas de manejo a los alumnos.
3. Se recomienda al área de psicología realizar capacitaciones y estrategias actualizadas al manejo del estrés hacia los profesores a fin de disminuir el nivel de estrés académico en los adolescentes.
4. En relación a los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento de Sisco; sensibilizar a los padres de familia sobre la importancia del manejo del estrés académico en los adolescentes con el fin de lograr minimizar el nivel de riesgo que conlleva el estrés académico en ellos.

REFERENCIAS

1. Salud Mental [Internet]. Paho.org. [citado el 08 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
2. Mitchell C. OPS/OMS | [Internet]. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2017 [citado el 08 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13102:depression-lets-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health&Itemid=1926&lang=es
3. instituto nacional de estadística e informática. Regreso a clases: 85% de colegios públicos de 22 regiones ya abrieron sus puertas a la presencialidad [Internet]. Gestión. 2023 [citado el 08 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://gestion.pe/peru/regreso-a-clases-85-de-colegios-publicos-de-22-regiones-ya-abrieron-sus-puertas-a-la-presencialidad-minedu-rosendo-serna-rmmn-noticia/>
4. INEI. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. Gob.pe. [citado el 8 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-942-de-la-poblacion-de-6-a-11-anos-de-edad-matriculados-en-educacion-primaria-recibieron-clases-virtuales-12384/>
5. World health organization. COVID-19 interrupts mental health services in most countries, WHO survey. 2020. Disponible en: <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mentalhealth-services-in-most-countries-who-survey>
6. Organización Peruana de Salud. Los jóvenes y la salud mental en un mundo en transformación. 2018. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14710:world-mental-health-day-2018&Itemid=42091&lang=es
7. OPS, OMS. COVID-19 y salud mental: mensajes clave. Disponible en: [file:///C:/Users/super/Downloads/covid-19-salud-mentalvenezuela%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/super/Downloads/covid-19-salud-mentalvenezuela%20(2).pdf)

8. Barraza A. El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana. México: Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C.; 2020. Disponible en: <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
9. Díaz A, Jerónimo J, Belén A. Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes: Perfiles, supervisión y estrés tecnológico. *Comunicar*, 2020; (64): 29-38. Disponible en: DOI <https://doi.org/10.3916/C64-2020-03> 26
10. Xavier B, Camarneiro A, Loureiro L, Menino E, Cunha A, Monteiro A. Impacto da COVID-19 nas dinâmicas sociofamiliares e académicas dos estudantes de enfermagem em Portugal. *Revista de Enfermagem Referência* 2020 12(4). Disponible en: DOI: 10.12707/RV20104
11. Espinosa J, Hernández J, Mgtr. Rodríguez J, Mgtr. Chacín M, MD, MgS, Bermúdez V. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* 2020;39(1):63-69. <https://search.proquest.com/docview/2407573751/6E5BAAAD8CF64418P/Q/7?accountid=37408>
12. Santiago D, Praxedes C, Carvalho L, Feitosa A, de Oliveira E. Efeitos Reiki No Estresse E Ansiedade Em Universitarios: Revisão Integrativa. *Revista Científica de Enfermagem - RECIEN* [Internet]. 2021 Mar [cited 2021 May 6];11(33):64–71. DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2021.11.33.64-71>
13. Morrison R, Paz C, Gutiérrez P, Frías C, Espinosa A, Soto P, et al. Efectos de la meditación activa en indicadores físicos y psicoemocionales de estrés en estudiantes universitarios en Chile. Un estudio piloto/Effects of active meditation on physical and psycho-emotional stress indicators in Chilean health sciences students. A pilot study. *Revista de la Facultad de Medicina* 2020;68(4). Disponible en: DOI:10.15446/revfacmed.v68n4.77122
14. Paitán L. y Monge L. Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica. [Tesis Para Obtener El Título Profesional de Psicóloga]. Perú: Universidad Peruana los Andes; 2020. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1843/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la universidad científica del sur.

- [Tesis para optar el título profesional de licenciado en nutrición y dietética].
Perú: Universidad científica del Sur; 2019. Disponible en:
<https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/922/TLDur%c3%a1n%20R.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Castillo I, Barrios A, y Alvis L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 27 2018, 20(2), ISSN: 0124-2059 / 2027-128X Disponible en: [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)
 17. Cutipe Y. Impacto en la salud mental de niños, niñas y adolescentes en el contexto covid-19. Perú; 2020. Disponible en: https://www.spaj.org.pe/wp-content/uploads/2020/11/007_Yuri-CutipeImpacto-en-la-salud-mental-en-los-NNA-en-el-contexto-COVID-19.pdf
 18. Estudios epidemiológicos del Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi, señalan que 8,6% de los adolescentes que vive en la capital peruana, en algún momento de su vida han tenido un episodio depresivo. Perú; 2017. [Internet]. INSM. 2017. [citado 11 de abril de 2017]. Disponible en: <https://clustersalud.americaeconomia.com/sector-publico/peru-uno-decada-8-adolescentes-presenta-problemas-de-salud-mental>
 19. Instituto nacional de salud mental “Honorio delgado -Hideyo Noguchi”, Inicia estudio epidemiológico en salud mental en niños y adolescentes. 2020 diciembre 10. Disponible en: <https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2020/043.html>
 - 18.El peligro de la deserción escolar durante la pandemia: ¿Cómo evitar una tragedia educativa en el Perú? [Internet]. RPP. 2020. [citado 21 de setiembre de 2020]. Disponible en: <https://rpp.pe/politica/estado/el-peligro-de-la-desercion-escolar-durante-lapandemia-como-evitar-una-tragedia-educativa-en-el-peru-noticia1293377?ref=rpp>
 20. El Estado tiene que adaptarse a una nueva realidad generada por la pandemia, afirma ministro Cuenca. [Internet]. MINEDU. 2021. [citado 21 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/343346-el-estado-tiene->

que adaptarse a una nueva realidad generada por la pandemia-
afirmamministro-cuenca

21. Apaza C, Maquera P, Huanca J, Supo L, Távara A, Dextre W, Saldaña O. Factores psicosociales en estudiantes universitarios de Loreto, Ancash, 28 Moquegua y Puno durante el confinamiento por el Covid-19, Perú. Cuestiones Políticas [Internet]. 2021 Jan [cited 2021 May 4];39(68):51–69. Disponible en: DOI: <https://doi.org/10.46398/cuestpol.3968.02>
22. García R. Pérez F. y Fuentes M. Análisis del estrés académico en la adolescencia: efectos del nivel educativo y del sexo en educación secundaria obligatoria. Información Psicológica, 2015; 110, 2-12. Disponible en: <http://www.informaciopsicologica.info/OJSmottif/index.php/leonardo/article/view/466> DOI: <http://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2015.110.3>
23. Estrada E, Gallegos N, Mamani H. Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. Apuntes Universitarios 2021;11(2):48-62. Disponible en: DOI: <https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>
24. Edwin G. Estrada E. Mamani M. Gallegos N. Mamani H. y Zuloaga M. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. Perú; 2021. Disponible en: DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
25. Álvarez M. Diseño de un corto documental para evidenciar el estrés académico generado por las clases virtuales en los estudiantes del 5to grado de secundaria en el contexto de la pandemia por la covid-19 en una institución educativa privada del distrito de Pachacámac. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Arte y Diseño Empresarial]. Perú: Universidad San Ignacio de Loyola; 2021. Disponible en: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/11526/1/2021_Alvarez%20Blas.pdf
26. Umeres M. Percepción del estrés académico y hábitos de estudios en la virtualidad de estudiantes de secundaria de I.E. Privada Santa Rosa de Quives-Rímac. [Tesis para optar el Grado Académico de Maestro en Psicología Bachiller en Psicología Educativa]. Lima. Universidad Cesar Vallejo; 2020. Disponible en:

- https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49926/Umere_s_UMA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
27. Migue B, Nureña M. Estrés académico y agresión en adolescentes de una Institución Educativa Pública de Trujillo. [Tesis Para Obtener El Título Profesional De: Licenciada en Psicología]. Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2020. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54940/Miguel_PBDLA-Nure%c3%b1a_MM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Urquia L. Estrés Académico Y Estilos De Humor En Estudiantes De Una Universidad De Lima Metropolitana. [Tesis para optar el Grado Académico de Bachiller en Psicología]. Perú: Universidad San Ignacio Del Loyola; 2020. Disponible en: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10088/1/2020_Urquia%20Delgado.pdf
29. Escajadillo A. Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018. [Tesis Para Optar El Grado Académico De: Maestra en Psicología Educativa]. Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2019. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1&isAllowed=y
30. Quito N. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña. [Tesis Para Obtener El Título Profesional De: Licenciada en Psicología]. Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2019. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36627/Quito_RNJE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
31. Lasluisa M. El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes. [Tesis previo para obtención del título de Psicóloga Clínica]. Ecuador: Pontificia Universidad Católica Del Ecuador "Sede Ambato"; 2020. Disponible en: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3076/1/77248.pdf>

31. 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: doi: 10.1590/0102-311X00054020
32. Alba J, Calvete E. Relaciones entre depresión, estrés y esquemas disfuncionales tempranos en adolescentes. *Psicología Conductual* 2019;27(2):183-198. Disponible en: <https://www.proquest.com/docview/2296578609/fulltextPDF/6F71882C945A428FPQ/1?accountid=37408>
33. 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: <https://doi.org/10.21615/cesp.13.1.8>
34. Emiro J, Amador O, Calderon G, Castañeda T, Osorio Y, Diez P. Depresión y su relación con el consumo de sustancias psicoactivas, el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios colombianos. *Health and Addictions*, 2018; 18(2):227-239. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/326736876_Depresion_y_su_relacion_con_el_consumo_de_sustancias psicoactivas_el_estres_academico_y_la_ideacion_suicida_en_estudiantes_universitarios_colombianos
35. 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>
36. 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: DOI: 10.5944/educXX1.25651
37. 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://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
38. World health organization. Adolescent. Disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

ANEXOS

Anexos 1: Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
ESTRÉS ACADÉMICO EN EL ADOLESCENTE	Reacción del cuerpo que asume al presentarse un hecho negativo o desagradable en una institución educativa	Según nuestro instrumento Sistémico Cognoscitivista (SISCO) lo definimos como el proceso sistemático donde el adolescente reconoce que ciertas acciones dentro del centro educativo son estresores académicos, provocando una serie de síntomas en la persona que lo obliga a tomar acciones para afrontar el estrés y restaurar su equilibrio. El rango de calificación va: alto (189-282); medio (94-188) y bajo (0-93).	ESTRESORES ACADÉMICOS	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos, etc.)	Ordinal
				Sobrecarga de tareas y trabajos académicos	
				El tipo de trabajo que te piden los profesores	
				No entender los temas que se abordan en clase	
				La competencia con los compañeros de grupo	
				Tiempo limitado para hacer el trabajo	
				Participación en clases, responder a preguntas, exámenes orales, etc.	
			La personalidad y carácter del profesor		
			SINTOMAS DEL ESTRÉS	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	
				Fatiga crónica (cansancio permanente)	
				Rascarse, morderse las uñas, frotarse, sudoración (síntomas de pánico).	
				Dolores de cabeza o migrañas	
				Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	
				Somnolencia o mayor necesidad de dormir	
				Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)	
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

				Conflictos o tendencia para polemizar o discutir	
				Problemas de concentración	
				Ansiedad, angustia	
				Aislamiento y alejamiento de los demás	
				Desánimo para realizar las labores escolares	
				Comer más o comer menos alimentos	
			ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	
				Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	
				Búsqueda de información sobre la situación.	
				Elogios a si mismo	
				La religiosidad (oraciones o asistencia a la iglesia, misa o culto)	
				Ventilación de la situación que preocupa (contarle a alguien lo que me pasa)	

ANEXO 2: INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
Cuestionario sobre estrés académico

El siguiente cuestionario tiene por finalidad determinar el estrés académico en los adolescentes que cursan el nivel secundario, Responda el cuestionario con total sinceridad.

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

SI NO

En caso de marcar No, el cuestionario se da por concluido, caso contrario pasar a la siguiente pregunta y continuar con el resto.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés en tu centro educativo, donde 1 es bajo y 5 es alto.

1 2 3 4 5

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

N	ESTRESORES ACADÉMICOS	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
3	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos, etc.)					
4	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores					
6	No entender los temas que se abordan en clase					
7	La competencia con los compañeros de grupo					

8	Tiempo limitado para hacer el trabajo					
9	Participación en clases, responder a preguntas, exámenes orales, etc.					
10	La personalidad y carácter del profesor					

N	SINTOMAS DEL ESTRÉS	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
11	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
12	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, sudoración (síntomas de pánico).					
14	Dolores de cabeza o migrañas					
15	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
16	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
17	Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)					
18	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
20	Conflictos o tendencia para polemizar o discutir					

21	Problemas de concentración					
22	Ansiedad, angustia					
23	Aislamiento y alejamiento de los demás					
24	Desánimo para realizar las labores escolares					
25	Comer más o comer menos alimentos					
N	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
26	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
27	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
28	Búsqueda de información sobre la situación.					
29	Elogios a si mismo					
30	La religiosidad (oraciones o asistencia a la iglesia, misa o culto)					
31	Ventilación de la situación que preocupa (contarle a alguien lo que me pasa)					



Anexo: 3

$$N = 120$$

$$Z = 1.96 \text{ (95\% confianza)}$$

$$p = 0.5$$

$$q = 0.5$$

$$E = 5\%$$

$$m = \frac{120(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(120-1)5\%^2 + 1.96^2(0.5)(0.5)} = 92$$

Anexo 4
El uso del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico

En el año 2007 Barraza decide realizar dos publicaciones sobre el inventario construido: a) en un primer trabajo publica el análisis de las propiedades psicométricas del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico (Barraza, 2007c), y b) en un segundo momento publica su ficha técnica (Barraza, 2007d). A partir de estas publicaciones el Inventario SISCO ha sido utilizado en múltiples investigaciones en Latinoamérica y España.

En el perfil de Google Académico, de este autor, las citas reportadas de ambos trabajos es de 105; de ellas 59 corresponden al análisis de sus propiedades psicométricas y 46 a su ficha técnica; por su parte en el perfil de este autor, en el portal ResearchGate que aloja la ficha técnica, reporta 16,126 lecturas de la misma (datos obtenidos el 4 de octubre del año 2018).

La revisión personal realizada al respecto, aún sin un carácter de exhaustividad, muestra datos duros sobre el uso de este inventario en múltiples investigaciones (Tabla 1). El país donde más se le ha utilizado es en Perú (N= 24), seguido de México (N= 20) y Colombia (N= 13).

Aparte de su validación inicial en México, los investigadores lo han validado o adaptado en cinco países latinoamericanos: Cuba (Alfonso, 2013; Hernández, 2013; Jiménez, 2013), Colombia (Jaimes, 2008; Malo et al. 2010; Malo et al. 2011; Malo & Jaimes, 2009), Perú (Ancajima, 2017; Jabel, 2017; López, 2017), Chile (Jerez-Mendoza & Oyarzo-Barría, 2015) y Ecuador (Álvarez-Silva et al. 2018).

Tabla 1 Investigaciones que utilizan el Inventario SISCO para el estudio del estrés académico por país

Autores	País
Domínguez, Guerrero y Domínguez (2015); Edeza, Quiroz y Zárate (2017); García y Escalera (2011); García, Gómez, Kogiso, Mastache y Velázquez (2016); Leyva, Espinoza y Heredia (2016); López (2016);	México

Anexo 5:
ALFA DE CRONBACH

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,939	31

Anexo 6: Consentimiento Informado

Yo, _____, identificado con DNI: _____ padre del adolescente: _____, quien cursa _____ grado en el colegio _____. Declaro que he sido informado del proceso que se va a realizar para el área de evaluación al adolescente, del cual será participante mi hijo; de los procedimientos que se realizarán en el proceso de evaluación, de su importancia, de conocer sus resultados, a ser libre de querer participar o de retirarse cuando así lo decida y comprendo que los resultados se utilizarán para la formación profesional de enfermería del décimo semestre nivel académico perteneciente a la Universidad César Vallejo acerca de Estrés Académico en adolescentes de la institución educativa privada Adventista Alborada, Callao 2023. y por lo anterior, otorgó de forma libre mi consentimiento para la participación libre de mi hijo en esta área de estudio de Evaluación adolescente.

En conformidad con lo anteriormente expresado y con pleno conocimiento de sus consecuencias legales, consiento y, como aceptación, presento mi firma como sigue:

Nombre: _____

DNI: _____

Firma:

Fecha de _____ del 2023



Anexo 7: Asentimiento Informado para adolescentes

Aguirre Lavado, Mishell

Yo; _____

Identificado con DNI Nro _____, he sido informado sobre el trabajo de investigación: Estrés Académico en adolescentes de la institución educativa privada Adventista Alborada, Callao 2023. Que se realizará con mi participación, teniendo pleno conocimiento que el estudio no representa ningún riesgo y que toda la información obtenida será completamente confidencial. Por lo tanto, en forma consciente, ACEPTO y doy consentimiento de mi participación voluntaria en este proyecto de investigación.

Firma del participante: _____