



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Estrés académico en el contexto COVID 19 de los Estudiantes de
Secundaria de la Institución Educativa pública Ina 96 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

AUTOR:

Córdova Jara Yuviksa Yadit (Cód. ORCID.0000-0002-3075-8723)

ASESOR:

Mg. Palomino Mendoza Christian Adolfo (Cód. ORCID: 0000-0001-7056-7246)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

SALUD MENTAL

LIMA- PERÚ

2021

DEDICATORIA

El trabajo de investigación lo dedico a Dios quién me brindó la oportunidad de seguir mi carrera universitaria, ya que ilumina mi camino día a día, a mis Padres que me alentaron, me motivaron y por su apoyo incondicional, también lo dedico a mi docente Christian Palomino Mendoza que me ayudó a crecer como persona y profesionalmente además por su tiempo y dedicación en realizar este trabajo.

AGRADECIMIENTO

Agradecer a Dios principalmente, dador de vida y fuerzas para culminar con este proceso. De manera especial a nuestros seres queridos por su apoyo, también queremos agradecer a nuestros docentes de UCV por sus enseñanzas en cada semestre académico, por su tiempo y guiarnos en todo momento. Además, a la Institución Educativa Machu Picchu por darnos la oportunidad de realizar nuestras encuestas a los estudiantes del quinto año.

INDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
INDICE DE CONTENIDOS	iv
INDICE FIGURAS	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA.....	15
3.1. Tipo y diseño de investigación	15
3.2. Variables y operacionalización	15
3.3. Población, muestra y muestreo	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	17
3.5. Procedimientos	17
3.6. Método de análisis de datos.....	18
3.7. Aspectos éticos.....	18
IV. RESULTADOS	20
V. DISCUSIÓN.....	26
VI. CONCLUSIONES.....	31
VII. RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS	35

INDICE FIGURAS

Figura 1: Nivel de estrés académico	20
Figura 2: Nivel actividades estresores	21
Figura 3: Nivel reacciones físicas	22
Figura 4: Nivel reacciones psicológicas.....	23
Figura 5: Nivel reacciones conductuales.....	24
Figura 6: Nivel reacciones de aprendizaje	25

RESUMEN

El principal objetivo de la presente de la investigación fue determinar el nivel de estrés académico en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021; los objetivos específicos fueron identificar el nivel los estresores y las reacciones físicas, psicológicas, conductuales y de aprendizaje de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 en contexto de COVID-19. La investigación es de tipo básica, nivel descriptivo, diseño no experimental; se aplicó una encuesta a 60 estudiantes del quinto grado. Los resultados fueron: el nivel de los estresores fue “Moderado” (71,7%), la reacción física fue “Moderado” (56,7%), reacciones psicológicas fue “Moderado” (60%), reacciones conductuales fue “Moderado” (80%), reacciones de aprendizaje fue “Moderado” (55%). Concluyeron que el nivel de estrés académico en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021, fue “Moderado”.

Palabras clave: Estrés académico, COVID-19, estudiantes secundarias, Institución Educativa

ABSTRACT

The main objective of the research was to determine the level of academic stress in the context of COVID -19 of high school students from the Ina 96 Public Educational Institution, 2021; The specific objectives were to identify and know the level of stressors and physical, psychological, behavioral and learning reactions of high school students from the Ina 96 Public Educational Institution in the context of COVID-19. The research was basic, descriptive level, non-experimental design; a survey was administered to 60 fifth-grade students. The results were: the level of stressors was "Moderate" (71.7%), the physical reaction was "Moderate" (56.7%), psychological reactions were "Moderate" (60%), and behavioral reactions were "Moderate." (80%), learning reactions was "Moderate" (55%). They concluded that the level of academic stress in the context of COVID -19 of high school students from the Ina 96 Public Educational Institution, 2021, was "Moderate".

Keywords: Academic stress, COVID-19, high school students, Educational Institution

I. INTRODUCCIÓN

La pandemia, por el nuevo virus Síndrome Respiratorio Agudo Severo - SARS CoV-2, COVID-19, provocó una emergencia sanitaria sin precedente; la población acató un aislamiento social o encierro forzado y las medidas restrictivas y prohibitivas para evitar la expansión del virus. En este escenario, los sistemas educativos en el mundo, ha experimentado un cambio brusco e inesperado: pasar de una educación presencial a una educación a distancia u online, significó un drástico cambio para los actores del proceso educativo, estudiantes y docentes.¹

A nivel mundial, en educación, la pandemia ha afectado a 1,600 millones de estudiantes, con repercusiones físicas y mentales de forma inmediata y largo plazo² La UNESCO (2020) señala que, en el Caribe y América Latina, existen aproximadamente, 23 millones 400 mil estudiantes y un millón 400 mil docentes que han sido afectados por esta pandemia, casi el 98% del total. Este cambio drástico significó implementó nuevas estrategias pedagógicas y didácticas para que responda a la nueva modalidad de educación a distancia y no presencial. Fue un doloroso proceso para adaptarse y sumado a ello se encontró con una infraestructura tecnológica deficiente, que trabajo frustración, ansiedad, estrés e incertidumbre en la comunidad educativa.³

En China, los estudiantes, los estresores principales son económicos, efectos cotidianos, rendimiento académico y están asociados a ansiedad y estrés (el 9,9% es severa, 2,7% moderadas y el 21,35 leve)⁴ En América Latina, países como Puerto Rico, los principales estresores en los estudiantes en pandemia fueron la inadecuada forma de desarrollar las clases virtuales, acumulación de tareas, ausencia de asesoría, falta de atención del docente, entre otros⁵ y en Perú, los estudiantes mostraron alta reactividad al miedo e ira, asociados la ansiedad se obtuvo un promedio menor en comparación con los demás factores.⁶

En Perú, la Educación Básica Regular, implementó estrategias y programa de educación a distancia denominado "Aprendo en casa"⁷; las TIC (Internet, radio y televisión). Son el soporte. El servicio que brindan las operadoras de telefonía, usando celular con internet ha permitido el funcionamiento de este programa y

facilitado la relación profesores y estudiantes usando aplicativos de mensajería y vídeos. Sin embargo, la calidad de estos servicios en cuanto a interacción, tecnología y virtualidad no es igual para todos los estudiantes sin considerar el nivel educativo, no garantiza ni brinda igual y equidad.⁸

Como consecuencia de la pandemia, en Perú, el estrés de los estudiantes tiene un nivel alto (Estrés severo 83,8%) como efecto del exceso académico (93,2%), es superior en los estudiantes que no logran tener o tienen menos posibilidades de acceder a los recursos TIC, acceso virtual (internet, radio o televisión) teniendo consecuencias en el rendimiento académico y altas repercusiones psicológicas y somáticas que son muy difíciles para sobrellevar por parte de los estudiantes.⁹

El Ministerio de Salud (MINSa) señala que entre las personas con niveles depresivos entre graves a moderado, las mujeres son el 72,5% y los hombres el 27,5%; el 43,1% con depresión son jóvenes, 21,1% son adultos jóvenes, 13,8% son adolescentes y el 13,7% son adultos. El 45,4% de personas con depresión tuvieron estudios superiores. Las personas que han intentado suicidarse, el 80% son mujeres y el 20% son hombres¹⁰. En el 2019, según el Ministerio de Educación, el 85% de las personas que conforman la comunidad educativa (docentes, estudiantes, plana jerárquica y personal administrativo), tienen alguna alteración en la salud mental: 82% tiene ansiedad, 79% estrés y 52% son violentos.¹¹

El estrés, como impacto de la actual pandemia COVID – 19, por el confinamiento, cambios en las acciones cotidianas, provocó cambios en la educación que obligó a realizar sesiones de aprendizaje en forma virtual, creando una presión académica en los estudiantes provocando la disminución del rendimiento académico¹², el 66,7% señalaron que la pandemia ha afectado de forma negativa en sus estudios.¹³

El estrés ha impactado en los estudiantes, en la Institución Educativa INA 96 del distrito Las Lomas en Piura; la incertidumbre, la desmotivación, estresores, distractores entre otros han generado ansiedad y frustración; los estudiantes tienen problemas para adecuarse a estas nuevas formas de realizar las sesiones de aprendizaje, desarrollar y presentar las tareas, hacer las exposiciones y

comunicarse con sus docentes, los más afectados son los estudiantes que no logran acceder a la conectividad o contar con instrumentos de la tecnología de la información y comunicación. Los profesores de la institución educativa en Piura, señalaron que para lograr reestablecer los niveles similar o superior antes de la pandemia es fundamental el asesoramiento emocional, establecer estrategias por parte de los docentes para generar mayor motivación y atención.

Viendo esta problemática, he formulado las siguientes interrogantes. ¿Cuál es el nivel de estrés académico en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021? Las preguntas específicas fueron: ¿Cuál son los estresores en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021?; ¿Cuáles son las reacciones físicas en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021?; ¿Cuáles son las reacciones psicológicas en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021?; ¿Cuáles son las reacciones conductuales en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021? Y ¿Cuáles son las reacciones de aprendizaje en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021?

El presente proyecto de investigación es importante, en este contexto de COVID-19, porque permite evitar que el estrés impacte de forma negativa en los estudiantes. A nivel teórico, la investigación va lograr analizar diversas teorías sobre el estrés académico que, en este contexto, ha impactado negativamente en los estudiantes, lograr disminuir su efecto y propiciar una buena salud mental. A nivel práctico va generar que un clima de control de emociones en la medida que el uso de las teorías y estrategias son consolidadas en la relación docente - estudiante. Esta investigación, a nivel social, es importante porque va incluir a los diversos actores comunidad educativa para analizar y buscar estrategias que disminuya el estrés en los actores educativos. A nivel metodológico, esta investigación usará métodos y estrategias validas científicamente para hacer el análisis y relación respectiva. La investigación es relevante porque va contribuir a

futuras investigaciones relacionados al estrés académico en el contexto de pandemia, desde los procesos educativos y en el quehacer educativo diario.

El objetivo principal fue Determinar el nivel de estrés académico en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021. Los objetivos específicos: Identificar el nivel los estresores en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021; Identificar el nivel de las reacciones físicas en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021; Conocer el nivel de las reacciones psicológicas en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021; Identificar el nivel de las reacciones conductuales en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021 y Conocer el nivel de las reacciones de aprendizaje en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021.

II. MARCO TEÓRICO

Peña, K. y Sierra, D. en el año 2021, realizó una investigación en Colombia sobre “Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio”, tuvo como objetivo principal fue realizar una descripción sobre la incidencia del estrés académico en estudiantes universitarios. Se utilizó una investigación cuantitativa, tipo descriptiva y se usó como instrumento el inventario SISCO. Concluyeron que los principales elementos que generan el estrés académico es no lograr sus objetivos previstos a nivel universitario en el proceso de aprendizaje, conllevando a tener un impacto negativo a nivel físico, emocional y mental y encontró que las respuestas oscilan en un rango moderado de 49% al 60%.¹⁴

González, L. en el año 2020, en México, realizó una investigación sobre “Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por covid-19”, cuyo objetivo fue realizar un análisis relacional entre el estrés académico vinculado a COVID-19. Se utilizó una investigación descriptiva - correlacional, diseño no experimental, se aplicó una encuesta a 166 estudiantes. Entre los principales

resultados, tenemos: el 60% autorregulan comportamientos por estresores, siendo moderado y el 80% tienen emociones e ideas negativas. Concluyó que el estrés académico produce la reducción de rendimiento y la motivación académica, con un incremento de las dificultades y ansiedad; se observa que el sistema educativo es altamente excluyente, vulnerable y obsoleto.¹⁵

Jardey, O.; Hurtado, A. y Pulido, O., en el año 2020, realizaron una investigación en Colombia, sobre “Variables del estrés académico en estudiantes que cursan matemáticas en una facultad de ciencias administrativas y contables”; el objetivo principal fue hacer una descripción relacionado con el estrés académico de estudiantes de matemáticas. En la investigación usó enfoque cuantitativo, tipo descriptiva; la muestra poblacional fue de 473 estudiantes, utilizaron el instrumento de estrés académico de Polo, Hernández y Pozo, de 1996. Concluyeron: la respuesta a la variable estrés académico está relacionado al conocimiento y saber del estudiante sobre las matemáticas y la actitud que asumen frente a las evaluaciones; afirman que la combinación del accionar del docente y los programas de bienestar estudiantil, disminuirá el impacto del estrés.¹⁶

Zárate, N.; Soto, M.; Castro, L. y Quintero, J., en el año 2017, en México, realizó una investigación sobre “Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas”; tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés académico que tienen los estudiantes de licenciatura. Fue una investigación cuantitativa, tipo descriptiva, se aplicó una encuesta a 65 estudiantes. Concluyeron: los estresores fueron: evaluaciones (51%), fecha próxima de los exámenes (42%), trabajos contradictorios (40%), incongruencia entre lo enseñado y estudiado (50%), incongruencias en los contenidos de las materias (50%) y falta de prácticas (50%); es fundamental que se canalice el estrés a través de estrategias preventivas, reconociendo los estresores, hábitos de estudios, autorreflexión, y reconocimiento de sí mismo.¹⁷

Asenjo, J.; Linares, O. y Díaz, Y., en año 2021, en Chota, realizaron un estudio sobre “Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19”; tuvo como objetivo principal conocer el grado de estrés

académico de los estudiantes en el contexto de COVID - 19. La investigación fue observacional, transversal, población de 122 estudiantes. Resultados: los estresores severos fueron del 64,4% mujeres y 77,2% hombres; síntomas severos; mujeres 42,5% y 48,6% hombres; las estrategias de enfrentar: 62,1% mujeres y 60% hombres. Las estrategias para enfrentar son: ver TV y escuchar música (54,9%), acceso internet (53,3%), asertividad (51,6%), resolver situaciones (49,2%) entre otros. En general, el estrés severo en las mujeres fue de 51,7% y hombres el 48,6%. En enfermería, los estudiantes, hombre o mujeres, tienen un severo estrés académico en la valoración y dimensiones.¹⁸

Estrada, E.; Roque, M.; gallegos, N. Mamaní, H. y Zuloaga M. en el año 2021, realizó un estudio sobre “Estrés académicos en estudiantes universitarios peruanos en tiempo de la pandemia COVID 19”; tuvo como objetivo principal identificar el nivel de predominancia del estrés académico que tienen los estudiantes del grado universitario. Se utilizó una investigación cuantitativa, descriptiva – correlacional, diseño no experimental, la muestra poblacional fue de 172 estudiantes y utilizó como instrumentos el inventario SISCO. Concluyeron, los estudiantes en un 47,1% tienen estrés académico “Alto”, tendiente a ser agudo, el 37,8% tienen estrés académico “Moderado” y el 15,1% tienen estrés; por lo que determinaron que los estudiantes del nivel universitario tienen un estrés académico alto y está vinculado significativamente al grupo de edades, sexo y nivel de estudio; por eso es urgente usar estrategias psicoeducativas para bajar el nivel de prevalencia que tiene el estrés académico y facilite que los estudiantes puedan actuar de forma adecuada y tener mejor calidad de vida.¹⁹

Cuestas, J., en el año 2021, realizó un estudio en Lima, sobre “Estrés percibido durante la pandemia Covid-19 en un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad en Lima Norte, 2020”, tuvo como objetivo principal identificar la percepción que se tiene sobre el estrés en el contexto de COVID-19 de los estudiantes de enfermería. Se utilizó una investigación cuantitativa, tipo descriptivo y transversal, diseño no experimenta; muestra poblacional de 69 estudiantes y utilizó el instrumento EEP-10 (Escala de Estrés Percibido). Concluyó que existe un estrés percibido en donde predominó el estrés con nivel medio (71%), el estrés nivel

bajo (24,6%) y el estrés nivel alto (4,3%); en todas las dimensiones existió un predominio del estrés medio.²⁰

Ascue, R. y Loa, E., en el año 2020, realizaron una investigación en Apurímac sobre “Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19”, tuvo como objetivo general identificar el nivel y forma de impacto que tiene el estrés académico en los estudiantes de una universidad pública en un contexto de pandemia Covid-19. La investigación es cuantitativa, tipo descriptiva, diseño no experimental; población de 50 estudiantes y se aplicó una encuesta. Concluyeron que el estrés es consecuencia de la sobrecarga de tareas (alto, 44%), periodicidad de las evaluaciones (alto, 44%) y el factor tiempo (alto, 44%); la orientación de los docentes ha permitido orientar y disminuir el estrés de los estudiantes.²¹

Teque, M., Gálvez, N. y Salazar, D., en el año 2020, en Chiclayo, realizan un estudio sobre “Estrés académico en estudiantes de enfermería de Universidad Peruana”, el objetivo fue hacer un análisis del estrés académico. La investigación fue descriptiva y población de 285 estudiantes. Resultados: la totalidad (100%) de los estudiantes con estrés moderado, por sobre cargas académicos, evaluaciones frecuentes y acceso a la tecnología, Concluyen: el estrés genera efectos a nivel psicológico, físico y de comportamiento; urgente, programas de ayudar escolar para el control de emociones, equilibrar el organismo y enfrentar las situaciones de estrés académico.²²

Ortega, K. y Parraguez, P. en el año 2020, en Chiclayo, realizan una investigación sobre “Propiedades Psicométricas del Test de Estrés Académico Virtual en Estudiantes Universitarios de la Región Lambayeque, 2020”; tuvo como objetivo principal identificar cuáles son las características del estrés académico de forma online usando test en los estudiantes del nivel universitario. Se utilizó una investigación cuantitativa, tipo descriptiva – explicativa, diseño no experimental; tuvo una muestra poblacional de 331 estudiantes; aplicó instrumento TEAV (Test Estrés Académico Virtual). Concluyeron que el estrés académico virtual de los

estudiantes tiene una calificación “Medio” y no existen variaciones estadísticas significativas, ambos sexos son afectados por el estrés.²³

Galvis, M, en el año 2015. Hace un análisis de diversas teóricas y modelos que explican la relación entre las personas y la enfermería o personal de enfermería. Entre ellas tenemos: La teoría psicodinámica de Peplau, es idóneo para comprender la conducta propia y asistir a los otros, identifica limitaciones y aplica argumentos principistas en las relaciones personales para solucionar los problemas frecuentes en el día²⁴. Paterson y Zderad establecieron la teoría humanística de enfermería, vinculando las personas con el personal de enfermería enfatizando la fenomenología y existencialismo entre ambos, son afectados de forma recíproca en cada experiencia vivida. El modelo de Joyce Travelbee sobre la relación de persona a persona, considera que la enfermería es el arte de comprender de forma consciente a las personas desde la práctica del cuidado, ayuda y acompañamiento a nivel psicosocial y rehabilitación de padecimientos mentales: El modelo de la marea en la recuperación en salud mental (Phil Barker), es una posición filosófica para recuperar la salud mental, los responsables de enfermería tienen una visión concreta del mundo y así comprender lo que significa la salud mental y desde allí ayudar en el complejo proceso de recuperación mental.²⁴

Pérez, J., en el 2017, señala que Hans Selye, llamado el padre que investigó el estrés, estableció que el estrés es el conjunto de respuestas diversas e individuales a nivel fisiológico frente a acontecimiento, hechos o situaciones que son amenazantes, considera que en estas situaciones las personas realizan mayor sobre esfuerzo y exigencias para enfrentarlo. Esto es consecuencia de aspectos estresantes a nivel interno y externo.²⁵

Existen teorías sobre el estrés académico, como la teoría fisiológica del estrés, según Belloch y otros, indica que el precursor fue el fisiólogo Selye, quién indica que el estrés son respuestas no exactas que realiza el cuerpo y el significado que el da al estrés es como un estado en donde se expresa un determinado síndrome en particular y provoca diversos cambios no específicos en el sistema biológico, el estrés tiene sus características, elementos y formas propias pero sin causa definida

en particular (p. 5). Considera que los estresores son agentes que generan el estrés, desequilibra el cuerpo afectando de forma gradual y considerable la homeostasis del organismo. Afirma que el estrés no solamente es una reacción física, también afecta y genera una reacción cognitiva, psicológica o emocional.²⁶

También tenemos la teoría transaccional del estrés, que se le atribuye a Lazarus y Folkman, quienes indican que el estrés no es solo una respuesta fisiológica, sino que participan otros factores; definen como el conjunto de relaciones especiales que se da entre las personas y una determinada situación, la cual es atribuida por las personas con una valoración que excede o agrava sus posibilidades de control y genera un peligro que afecta el bienestar personal (p. 9). Esta configuración se enfoca en la evaluación cognitiva, proceso en la cual las personas dan un valor significativo a la situación vinculada al bienestar personal.²⁶

Existe a nivel teórico el modelo sistémico - cognoscitivista del estrés académico. Según Barraza, el estrés académico se sustenta en dos supuestos: el sistémico y la perspectiva cognoscitivista. A nivel sistémico considera a las personas como un sistema abierto, vinculado a su entorno en una relación de ingreso (input) y salida (output) para lograr un equilibrio sistémico; es una red estructurada de ingreso y salida. Entra o input se refiere a la importación de recursos para desarrollar las acciones del sistema y salida u output son los egresos del sistema; esta relación es integrada por el proceso de retroalimentación para regular sus comportamientos y de forma similar sucede en el ser humano.²⁷

El supuesto o perspectiva cognoscitivista indica que es todo lo que ocurre al interior del sistema, desde que entra y sale. Lo primero corresponde al inicio del proceso, se produce el inicio de una situación que puede ser peligrosa o perjudicial; lo segundo es la forma de interpretar la situación iniciada, la persona percibe y le da una valoración a lo acontecido y la tercera parte es la reacción del organismo frente al peligro que ha percibido. La valoración que las personas realizan son de tres formas: positiva, negativa o neutra. Cuando hay un equilibrio entre la situación estresante y el uso de recursos que tiene la persona, ocurre un estrés que condiciona a usar estrategias de enfrentamiento, son diversas respuestas

conductuales o cognitivas que se ejecutan frente el estrés, con la finalidad de neutralizar o manejar la situación estresante.²⁷

Según Herrera et al, considera que existen tres tipos de estrés La primera etapa se denomina Alarma, se identifica al estresor y se desarrolla cuando se reacciona con una respuesta orgánica o fisiológica que acondiciona al cuerpo u organismo para proceder y afrontar el estado de estrés. Indica que, en esta primera etapa, el sistema endocrino, activa las neuronas hipotalámicas, aumentando la producción de diversas hormonas, como la adrenalina que es descargada por las glándulas suprarrenales, aumentando la frecuencia de la respiración, el ritmo cardiaco, la tensión muscular y vasoconstricción; de esta forma se prepara de forma inmediata al organismo por factores amenazantes; además, el tallo cerebral, genera noradrenalina que accede a la hipervigilancia.²⁸

La segunda etapa denominada Resistencia o Adaptación, el cuerpo tiene un proceso de deterioro de la energía, como producto de las diferentes reacciones que realiza frente al estado de estrés; el organismo intenta establecer resistencia y sufre para recuperar el equilibrio interno (llamado homeostasis), el estresor continúa, por ello el cuerpo sigue en estado de alerta.²⁹

La tercer y última etapa, se denomina Agotamiento, los elementos estresantes se mantienen persistentes y firmes, a nivel fisiológico el organismo no resiste, el sistema inmune se va debilitando, el individuo es vulnerable y empieza a originarse distintas enfermedades, incluso puede ocasionar la muerte.³⁰

El estrés académico, también se expresa de forma positiva (eustrés), es una forma de motivación frente a acontecimiento muy difíciles y logrando lo mejor de uno mismo para enfrentar con éxito ante determinada situación. La forma negativa del estrés (distrés) se origina cuando las personas reaccionan inadecuadamente y de forma ineficaz ante un estímulo o situación³¹. Para la salud mental y física, el estrés, es perjudicial, interfiere de forma directa con el proceso de crecimiento y desarrollo personal y profesional de las personas.³²

Macedo, O. y otros indican que son diversos componentes que originan el estrés académico, como exigencias de trabajos, forma de evaluar, horarios estrechos, docentes intolerantes y exigentes, competitividad estudiantil, adaptación al entorno, limitaciones económicas, entre otros³³. Según el Instituto Nacional de Salud, indica que el estrés se expresa con diversos síntomas, siendo los más frecuentes los estomacales (ardor y dolor), sequedad de la boca, tensión muscular, reducción o incremento del apetito, disnea, náuseas, insomnio, diaforesis, astenia, dolor de espalda, cefalea, entre otros.³⁴

En ese mismo sentido Bolaños, N., en el 2016, manifiesta que el estrés ocasiona irritabilidad, temor, pérdida de memoria, inseguridad, nerviosismo, soledad, negatividad de pensamientos, sentimientos vacíos, entre otros; incluso puede tener conflictos cognitivos negativos al no poder procesar datos e información de forma lógica, pérdida de la concentración, genera aumento de la susceptibilidad frente a críticas; frente a esto, sino se realiza una intervención inmediata puede ocasionar problemas psicológicos, físicos e incluso de nivel psiquiátrico.³⁵

Según Herrera, D. y otros, señala que el estrés es considerado como uno de los elementos de riesgo que provoca diferentes enfermedades en los diversos órganos de las personas; considerando que las diversas respuestas hormonales, provocado por los estresores, originan situaciones inflamatorias que están relacionados con el acondicionamiento para producir obesidad, cáncer, problemas gastrointestinales, patologías cardiovasculares e incluso fortalece la depresión.²⁸

El Instituto del Corazón de Texas en el 2019, indica que el estrés eleva el sistema cardiovascular, presión arterial y la frecuencia cardíaca, requiriendo oxígeno y por lo tanto produce angina e isquemia. También, el estrés, en el sistema nervioso, activa el incremento de producción de adrenalina, provocando hipertensión, perjudicando el revestimiento de las arterias; además incrementa los componentes que generan coagulación en la sangre, formando coágulos que ocasionan obstrucción en las arterias e inducen a tener complicaciones, como el tener un ataque cardíaco.³⁶

Cuando se presenta el estrés crónico, el cuerpo genera una reacción neuroendocrina, se incrementa los glucocorticoides, origina un incremento no normal de las hormonas, ocasionando una obesidad y hiperinsulinemia; también se incrementa la reacción de las citoquinas, ocasionando inflamaciones e incluso diversas patologías a nivel oncológicos. Las complicaciones que originan el estrés son diversas: altera la digestión (colon irritable, dispepsia funcional, úlcera estomacal), reacción dermatológica (eczema, prurito, alopecia, diaforesis), reacción nerviosa (depresión, ansiedad, cambio de humos), activaciones inmunológicas (herpes, infecciones diversas), sexuales (vaginitis, eyaculación precoz, dispareunia, impotencia) y psicológicas (preocupación en exceso, poca concentración, hipersensibilidad ante críticas, consumo de fármacos, adicción a las drogas, entre otros).³⁶

Barraza, A., en el 2020, refiere que los efectos ocasionados por la pandemia COVID-19, ha generado confinamiento, distanciamiento social, temor al contagio; interrupción actividades laborales, sociales y recreativas; la suma de todo ello ha incrementado el nivel de estrés. Lo agrupa tres etapas: a nivel físico, las personas perciben situaciones de riesgos, peligro o amenazas que afecta la integridad de los individuos; a nivel psicológico, ante situaciones de riesgos, las personas reaccionan ante el peligro que va enfrentar y a nivel conductual, las personas identifican el origen del estrés o de peligro para enfrentarlo y protegiendo la integridad personal. Cuando el estrés es prolongado e intenso en un determinado tiempo, ocasiona reacciones graves a largo plazo. La amplitud de la pandemia ha provocado niveles altos de estrés, al desconocer cómo y cuándo va concluir.²⁷

Torres, citando a Barraza, señala que, a nivel cognoscitivo, el estrés académico en tiempo de pandemia COVID 19 tiene las siguientes fases o niveles bien definidas³⁷:

Primera, los estresores o los componentes sistémicos – procesuales del estrés académico, que se originan como producto de la identificación de estresores que generan un desequilibrio emocional (estado estresante), expresado en síntomas (indicadores de desequilibrio) y provoca que los estudiantes generen acciones para responder y enfrentar (estrategias para afrontar). Por ejemplo: estudiante tiene que

enviar vía internet su trabajo y no hay conectividad (estado estresante), le genera malestar y tensión (síntomas) y actúa escribiendo al docente explicando el estado y solicita ampliar fecha de entrega (estrategia para afrontar).³⁷

Segunda: situación psicológica, generan estresores superiores, estado negativo del cual el estudiante no es consciente, pero amenaza su salud mental y los estresores menores, el estudiante asume de forma consciente el síntoma y hace una valoración cognitiva. Por ejemplo, las reacciones antes las exposiciones virtuales va depender de la situación psicológica de cada estudiante.³⁷

Tercera: indicadores del desequilibrio sistémico, están agrupados en indicadores físicos, como insomnio, estresores, fatiga crónica, sudoración excesiva, entre otros; indicadores psicológicos, como depresión, ansiedad, dificultades de memoria, entre otros e indicadores comportamentales, como aislamiento, ausencia de clases, molestias por tareas académicas, entre otros.³⁷

Cuarta: síntomas conductuales, depende del equilibrio y estado de cada individuo para asimilar la presión del estrés para establecer acciones comportamentales como, poco esfuerzo frente a sus deberes, aislamiento, propiciar conflictos, inasistencias, disminuye la responsabilidad, desgano, disminución o aumento de consumo de alimentos, indiferencia, poca valoración o interés por sí mismo.³⁷

Quinta: reacciones de aprendizaje para afrontar y restaurar el equilibrio sistémico, los estudiantes al asumir conscientemente el estrés académico, genera respuestas estratégicas para enfrentar la situación y reestablecer el equilibrio. Por ejemplo: ir con un profesional para ser ayudado, distraerse para evadir la situación estresante, buscar información, entre otros.³⁷

Existe alta preocupación por la salud mental estudiantil, en este contexto de pandemia, es básico el acompañamiento emocional, incluso, es más importante el control de las emociones que el desarrollo mismo de la enseñanza de contenidos. Esta crisis sanitaria ha provocado alteraciones en el quehacer diario. El sistema

educativo no está exento de este contexto y es uno de los causales de estos grandes cambios cotidianos en los estudiantes y en sus familias.³⁸

La OMS, en el año 2020, enfatiza que la depresión, ansiedad y estrés son factores principales que generan discapacidad de cualquier índole en las personas, en muchos casos son causales de suicidios y mortalidad entre las jóvenes de 15 a 29 años. Estos factores son alteraciones mentales que tienen como característica común el tener bajo los sentimientos de tristeza y los ánimos, alterando su vida diaria con la familia, a nivel académico, laboral, entre otros; por eso constituyen en un problema de salud mental a nivel mundial.³⁹

El estrés académico es analizado como una tensión que impacta a nivel emocional y físico y que está relacionado con el factor académico. Los estudios siempre esta relacionando el estrés con los estudiantes, pero en menor casos a los docentes. El análisis del estrés académico siempre lo relacionan con el rendimiento académico, autoconcepto, autoeficacia, salud mental entre otros que afecta la salud mental y física de los actores educativos⁴⁰

Los estudiantes, frente al estrés académico, lo afrontaron de forma exitosa ante las exigencias académicas virtuales, las respuestas pueden generar emociones y pensamientos negativos, afectando a nivel físico, como dolor de cabeza, sueño, desconcentración, ansiedad, problemas adaptación, desorganización, entre otros. La pandemia COVID-19, ha generado estrés, más el miedo al contagio, aislamiento y distanciamiento social, ha generado incertidumbre, desconfianza, disminución de la constancia, esfuerzo, seguridad y alegría; los estudiantes están en una encrucijada frente al apoyo de la familia, han perdido independencia, los espacios propios tienen que compartir o son invadidos. La educación a distancia provocada por la pandemia generó nuevos estilos de motivación y nuevas estrategias, no solo del proceso de aprendizaje, sino del manejo y gestión de las emociones.³⁷

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

En el presente estudio se utilizó una investigación de tipo básica; se realizó un análisis de cada variable para profundizar e incrementar los conocimientos a nivel científico con relación a la salud de los estudiantes. Esta investigación fue de nivel descriptivo, porque solo se va a realizar observación detallada de las variables, describiendo sus rasgos, características, atributos, comportamientos o cualidades.⁴¹

Diseño de investigación:

En actual estudio, se utilizó un Diseño No Experimental de corte transaccional, porque recolectan datos en un momento determinado. Este diseño permitió hacer una descripción de cada una de las variables de acuerdo con sus características y especificaciones sin modificarlas o hacer alteraciones de las mismas, se realizó el estudio tal como se presentan las variables.⁴²

Siendo de enfoque cuantitativo porque lleva una secuencia de procesos de forma lógica y secuencial, lo cual va en orden.⁴³

3.2. Variables y operacionalización

La variable en la investigación presente es el estrés académico

Definición conceptual: El estrés académico son diversas respuestas 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.²⁵

Definición operacional: Utilizando el instrumento SISCO de 31 ítems, se midió la intensidad del estrés académico, al evaluar los estresores, síntomas (físicos, psicológicos y conductuales) y estrategias de enfrentamiento.

Dimensiones: Estresores, Reacción Física, Reacción psicológica, reacción conductual, Reacciones de aprendizaje.

Indicadores: Competencia, sobrecarga de tareas, presión evaluaciones, entendimiento clases. reacción exposiciones, trastorno de sueño, fatiga crónica, dolor de cabeza, problemas digestivos, somnolencia, inquietud, depresión y tristeza, ansiedad, concentración, agresividad, generación conflicto, aislamiento, desgano por tareas, consumo alimentos, asertividad, planificación de tareas, elogios y recompensas, actitud religiosa, búsqueda información, dialogo profesional, actitud positiva.

Escala de medición: Ordinal: Leve, moderado y severo

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

La población estuvo constituida por estudiantes de las secciones A y B, matriculados en la Institución educativa Ina 96 del distrito de Las Lomas, región de Piura y suman en total 60 estudiantes entre hombres y mujeres.

Los criterios de inclusión, en la presente investigación, fueron: ser estudiantes de la I.E. Ina 96 de Las Lomas en Piura, cursen el Quinto Grado de las secciones A y B y aceptaron voluntariamente participar en la investigación. Los criterios de exclusión, fueron: estudiantes que no son de la I.E. INA 96 de Las Lomas, Piura y que no deseaban participar en la presente investigación.

Muestra

La muestra fue censal, se trabajó con toda la población identificada, considerando los factores de inclusión y exclusión y las características similares, la muestra fue de 60 estudiantes de las secciones A y B de la Institución Educativa Ina 96 de las Lomas, región Piura.

Unidad de análisis

Estuvo constituido por estudiantes que cursan el Quinto Grado en la I.E. Ina 96 del distrito las Lomas en Piura y el personal docente que está distribuido por áreas.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En la investigación se utilizó como técnica a la encuesta y su instrumento utilizado fue el cuestionario, se usó para evaluar las actitudes y/o conocimientos a través de preguntas relacionadas con las variables o tema de investigación que se analizó y midió.⁴⁰

Se utilizó como instrumento el inventario SISCO para el estrés académico de Barraza⁴⁴, es uno de los más comunes y utilizados para medir el estrés, teniendo un grado de validez estrecha en relación al conocimiento del individuo, presenta opciones de respuestas para cada enunciado. Tiene como objetivo el describir las características del estrés en los estudiantes del nivel secundario; su aplicación es colectiva e individual, tiene una duración entre 10 a 15 minutos. Tienen 31 ítems que están agrupados estresores, intensidad del estrés académico, síntomas físicos, psicológicas y conductuales y las estrategias de enfrentamiento; cada ítem, tiene opciones p alternativas para responder de la siguiente manera: Nunca = 1, Rara veces = 2, A veces = 3, Casi siempre = 4 y Siempre = 5. Son estas respuestas que se le explica el Baremo para determinar el nivel de “leve”, “moderado”, y “severo”.

Este baremo tuvo carácter normativo cuya validación se basó con relación a la población objetivo; por eso es necesario considerar que este baremo se puede usar considerando los niveles de relación entre las características de población o la entidad que se va aplicar y por eso se puede utilizar este baremo que se centra en el valor teórico de la variable y es el siguiente: de 0 a 33% el nivel de estrés es leve, de 34% a 66% tiene nivel moderado de estrés y de 67% al 100% nivel es severo.

El instrumento fue validado por expertos para su utilización. Además, por considerar que el instrumento fue validado para su uso en el Perú y usando el coeficiente del Alfa de Cronbach se identificó un índice entre el 0,87 y 0.90 de fiabilidad, considerando de esta manera que el instrumento es confiable y fue utilizado.

3.5. Procedimientos

Primero se solicitó el permiso y autorización del director del colegio INA 96 del distrito de Las Lomas- Piura. para iniciar con la recolección de datos y para tener

acceso con los estudiantes del quinto año “A” y “B”, el presente estudio tuvo como objetivo Identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes, segundo; una vez que se obtuvo el permiso, se realizó las coordinaciones con algunos docentes de distintos cursos de cada sección, para que nos apoyen con el cuestionario a los estudiantes, además se realizó el consentimiento informado para el llenado de encuestas, tercero se le explicó el objetivo y motivo por el cual se realiza el formulario; cuarto ,se aplicó un cuestionario a 70 estudiantes de dicha Institución y fue vía online (zoom) y WhatsApp , donde se envió un link elaborado por google drive, lo cual cada estudiante logró desarrollar el cuestionario de manera virtual, teniendo un tiempo de 20 minutos para poder desarrollar el test, por último se verificó la información que se obtuvo para organizar los datos recolectados y se realizó el análisis estadístico usando el programa SPSS, versión 26 en donde se tabularon los datos.

3.6. Método de análisis de datos

Para el análisis de datos en la presente investigación se consideró los datos obtenidos en la encuesta, el mismo que fue procesado a nivel estadístico a través del programa Microsoft Excel versión 2016, así como el sistema informático SPSS versión 26, los cuales permitió realizar tablas y gráficos estadísticos y se analizó los resultados obtenidos. La valoración de las respuestas de los ítems oscila entre 0 a 5, el margen de error oscila entre el 5%.

3.7. Aspectos éticos

Existen diversos criterios éticos para iniciar una investigación en las etapas del diseño, proces de recolección de información. Estos criterios éticos están vinculados a la actitud que asume el investigador con relación a lo sujetos de la investigación o personas que voluntariamente participan en la investigación y por lo cual debe considerar los siguientes criterios.⁴⁵

El presente proyecto de investigación, se consideró valores y principios de la especialidad de enfermería que consiste en brindar información detalladas sobre la investigación que se va realizar, guardar el secreto del informante y la confidencialidad de la información que brindan los estudiantes, la cual fue usada exclusivamente para la presente investigación; asumir la responsabilidad para

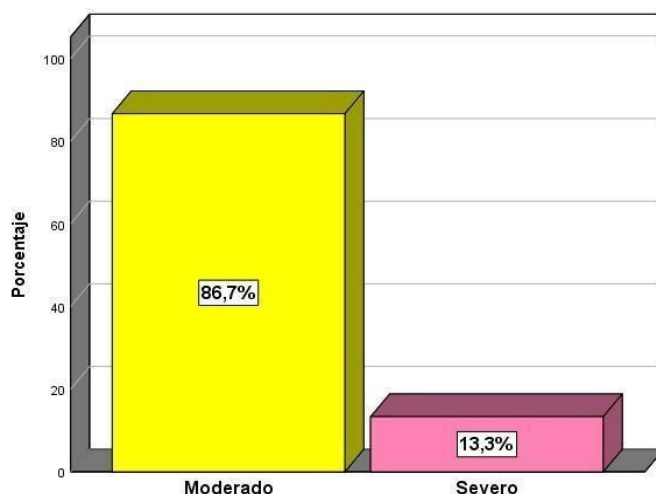
cumplir con todo lo informado y acordado con los estudiantes , así mismo se respetó la firma del consentimiento informado. Se consideró la autonomía de los estudiantes sobre sus decisiones para participar sin ejercer coacción, se respetó la forma de pensar y expresarse sobre la investigación, asimismo se evitó todo tipo de discriminación o exclusión, asumiendo igual entre los estudiantes.

IV. RESULTADOS

Los resultados que a continuación se presentan es consecuencia de la aplicación de los instrumentos de investigación. Se aplicó una encuesta, basada en el instrumento SISCO, a 60 estudiantes del Quinto Grado, secciones A y B, matriculados en la Institución educativa Ina 96 del distrito de Las Lomas, región de Piura. Los resultados están organizados de acuerdo con los objetivos: objetivo general y objetivos específicos.

GRÁFICO N° 1

EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN EL CONTEXTO DE COVID -19 DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA INA 96 2021.

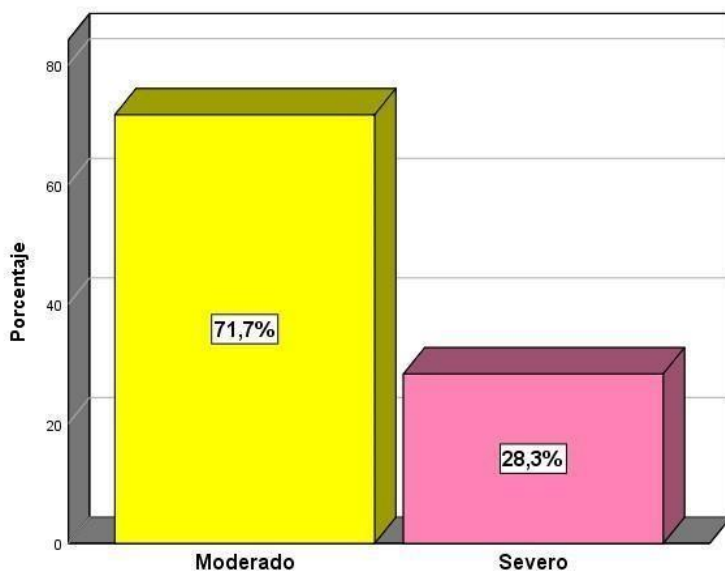


Fuente: Inventario SISCO para medir el estrés académico

En la gráfica estrés académico se observa que del 100% (60), estudiantes de las secciones A y B de la Institución Educativa Ina 96 de las Lomas, región Piura, en lo que concierne a estrés académico 86.7% (52) presentan un estrés académico moderado y un 13.3 % (8) presentan un estrés académico severo.

GRÁFICO N°2

EL NIVEL DE LOS ESTRESORES EN EL CONTEXTO DE COVID -19 DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA INA 96 2021

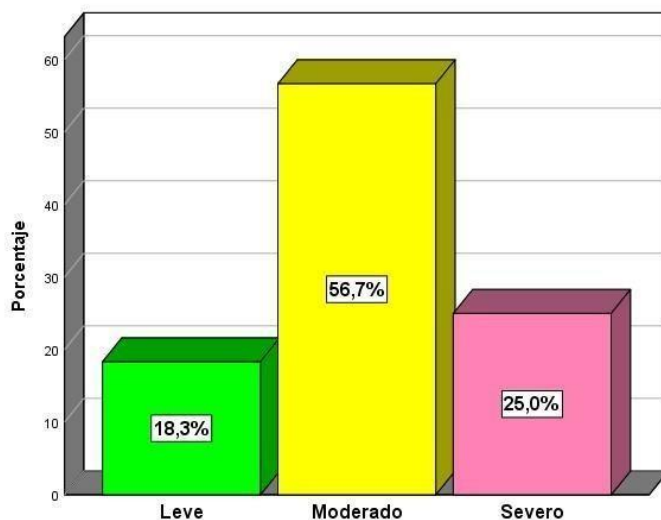


Fuente: Inventario SISCO para medir el estrés académico

En la gráfica actividades estresores se observa que del 100% (60), estudiantes de las secciones A y B de la Institución Educativa Ina 96 de las Lomas, región Piura, en lo que concierne a actividades estresores 71.7% (43) manifiestan que el estrés académico se produce por actividades estresores en un nivel moderado y un 28.3 % (17), estudiantes expresaron que el estrés académico se manifiesta por las actividades estresores en un nivel severo.

GRÁFICO N°3

EL NIVEL DE LAS REACCIONES FÍSICAS EN EL CONTEXTO DE COVID -19 DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA INA 96 2021

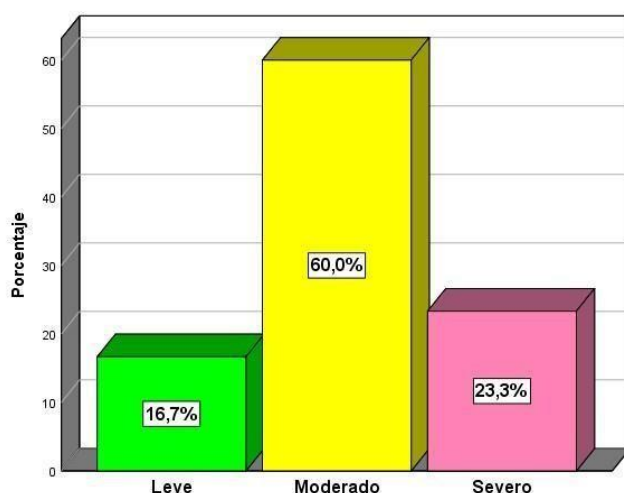


Fuente: Inventario SISCO para medir el estrés académico

En la gráfica reacciones físicas se observa que del 100% (60), estudiantes de las secciones A y B de la Institución Educativa Ina 96 de las Lomas, región Piura, en lo que concierne a reacciones físicas 18.3% (11) mencionaron que el estrés académico se manifiesta con reacciones físicas en un nivel leve, un 56.7% (34) mencionan que el estrés académico se manifiesta con reacciones físicas en un nivel moderado y un 25%(15) menciona que el estrés académico se manifiesta con reacciones físicas en un nivel severo.

GRÁFICO N°4

EL NIVEL DE LAS REACCIONES PSICOLÓGICAS EN EL CONTEXTO DE COVID -19 DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA INA 96 2021

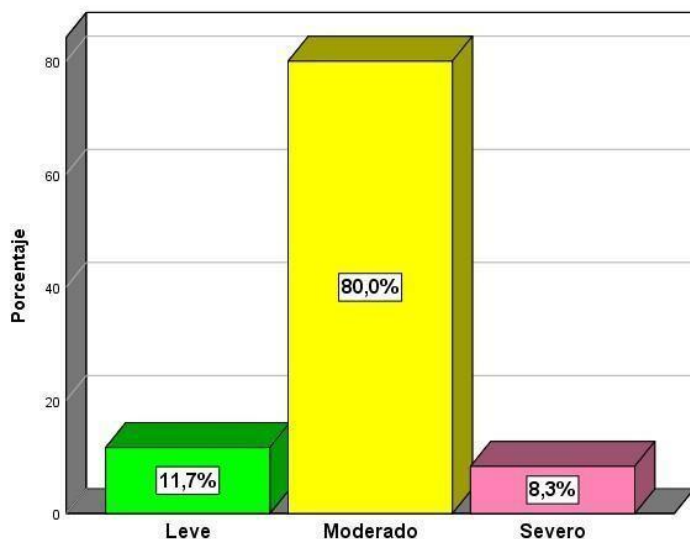


Fuente: Inventario SISCO para medir el estrés académico

En la gráfica reacciones psicológicas se observa que del 100% (60), estudiantes de las secciones A y B de la Institución Educativa Ina 96 de las Lomas, región Piura, en lo que concierne a reacciones psicológicas el 16.7% (10) mencionaron que el estrés académico se manifiesta con reacciones psicológicas en un nivel leve, un 60% (36) mencionan que el estrés académico se manifiesta con reacciones psicológicas en un nivel moderado y un 23.3% (14) menciona que el estrés académico se manifiesta con reacciones psicológicas en un nivel severo.

GRÁFICO N°5

EL NIVEL DE LAS REACCIONES CONDUCTUALES EN EL CONTEXTO DE COVID -19 DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA INA 96 2021

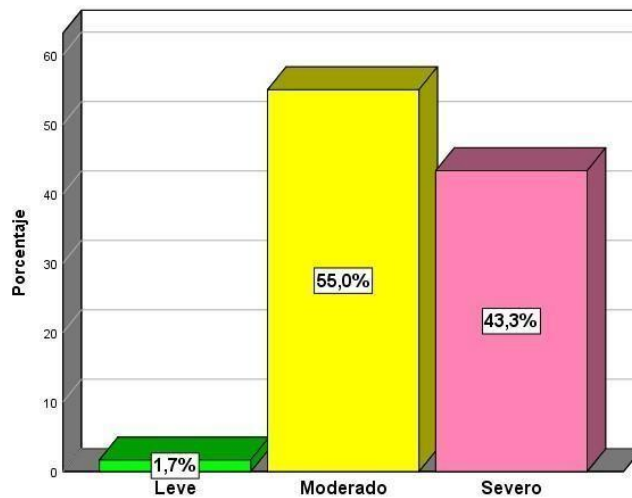


Fuente: Inventario SISCO para medir el estrés académico

En la gráfica reacciones conductuales se observa que del 100% (60), estudiantes de las secciones A y B de la Institución Educativa Ina 96 de las Lomas, región Piura, en lo que concierne a reacciones conductuales el 11.7% (7) mencionaron que el estrés académico se manifiesta con reacciones conductuales en un nivel leve, un 80% (48) mencionan que el estrés académico se manifiesta con reacciones conductuales en un nivel moderado y un 8.3% (5) menciona que el estrés académico se manifiesta con reacciones conductuales en un nivel severo.

GRÁFICO N°6

EL NIVEL DE LAS REACCIONES DE APRENDIZAJE EN EL CONTEXTO DE COVID -19 DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA INA 96 2021



Fuente: Inventario SISCO para medir el estrés académico

En la gráfica reacciones de aprendizaje se observa que del 100% (60), estudiantes de las secciones A y B de la Institución Educativa Ina 96 de las Lomas, región Piura, en lo que concierne a reacciones de aprendizaje el 1.7% (1) mencionaron que el estrés académico se manifiesta con reacciones de aprendizaje en un nivel leve, un 55% (33) menciona que el estrés académico se manifiesta con reacciones de aprendizaje en un nivel moderado y un 43.3% (26) menciona que el estrés académico se manifiesta con reacciones de aprendizaje en un nivel severo.

V. DISCUSIÓN

En este contexto de COVID-19, generó una crisis y emergencia sanitaria que afectó a la población a nivel mundial y por lo cual, los gobiernos tomaron medidas preventivas como el aislamiento social, encierro preventivo, medidas prohibitivas y restrictivas para evitar la propagación del virus. Este contexto afectó al sistema educativo que experimentó cambios bruscos en el proceso de enseñanza y aprendizaje, estos cambios han generado diversas actitudes negativas y positivas, como el estrés académico en diferentes niveles y que afecta los resultados del proceso educativo.

El objetivo principal de la presente investigación fue determinar el nivel de estrés académico en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la I.E. Ina 96 2021. Los resultados de la aplicación de los instrumentos de investigación indican que los estudiantes en contexto de COVID-19, el 86,7% de los encuestados tienen un estrés académico “Moderado” y el 13,3% tienen un estrés académico severo. Este resultado tiene relación con la investigación de Peña, K. y Sierra, D. en el año 2021, sobre “Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio”, determinaron que los estudiantes tienen un estrés académico “Moderado” (oscilan entre 49% al 60%) y que los principales elementos que generan el estrés académico es no lograr sus objetivos previstos en el proceso de aprendizaje, originando un impacto negativo a nivel físico, emocional y mental. Estos resultados son diferentes a los hallazgos obtenidos por Asenjo, J.; Linares, O. y Díaz, Y., en año 2021, en su investigación sobre “Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19”, concluyeron a nivel general que el estrés académico es severo en las mujeres en un 51,7% y en los hombres en un 48,6%. En enfermería, los estudiantes, hombre o mujeres, tienen un severo estrés académico en la valoración y dimensiones. De acuerdo a los resultados, estos son parte de la teoría transaccional del estrés, considerando que los estudiantes del Quinto Grado de la I.E. Pública Ina 96, vienen pasando una experiencia única que le han cambiado de forma brusca su formación educativa, al cambiar la modalidad de enseñanza aprendizaje de presencial al modo virtual o remoto. Esto ha generado una alteración en su forma de actuar y ha

exigido una adaptación inmediata a la nueva modalidad y lo cuál ha conllevado a tener un nivel moderado de estrés académico.

El primer objetivo específico fue identificar los estresores, en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021. El resultado de la aplicación de los instrumentos de investigación, indican que los estudiantes en contexto de COVID-19, el 71,7% tiene estrés académico como producto de las actividades estresores, considerado nivel “Moderado” y el 28,3% manifiestan que el estrés académico se manifiesta por las actividades estresores en un nivel severo. Este resultado tiene relación con la investigación de Gonzáles, L. en el año 2020, sobre “Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por covid-19”, identifico que el 60% de los estudiantes su comportamiento es por los estresores, siendo considerado “Moderado”; por lo cual el estrés académico produce la reducción de rendimiento y la motivación académica, con un incremento de las dificultades y ansiedad; se observa que el sistema educativo es altamente excluyente, vulnerable y obsoleto. Estos resultados difieren de los hallazgos encontrados Estrada, E.; Roque, M.; Gallegos, N. Mamaní, H. y Zuloaga M. en el año 2021, en su investigación sobre “Estrés académicos en estudiantes universitarios peruanos en tiempo de la pandemia COVID 19”, concluyeron que el 47,1% de los estudiantes tienen estrés académico “Alto”, tendiente a ser agudo, el 37,8% tienen estrés académico “Moderado” y el 15,1% tienen estrés; por lo que determinaron que los estudiantes universitarios tienen un nivel alto de estrés académico. Los resultados en el primer objetivo específico indica que las actividades estresores que generan el estrés académico tiene un nivel “Moderado”, pero el incremento del nivel “Severo” es preocupante. Estos se ven afectados por las sobrecargas de los trabajos, el tiempo limitado para hacerlos y no poder participar, estos se ven limitados por el uso y acceso de la tecnología de la información y comunicación, considerando que la modalidad es virtual. La relación estudiante con el contexto o situación de emergencia es estresante en un nivel moderado.

El segundo objetivo específico fue identificar las reacciones físicas en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública

Ina 96 2021. Los resultados de la aplicación de los instrumentos de investigación indican que los estudiantes en contexto de COVID-19, tiene estrés académico como producto de las reacciones físicas (56,7%), considerado nivel “Moderado”, el 25% indica que las reacciones físicas en un nivel severo y el 18,3% tienen reacciones físicas leves. Este resultado tiene relación con la investigación de Cuestas, J., en el año 2021, sobre “Estrés percibido durante la pandemia Covid-19 en un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad en Lima Norte, 2020”, concluyó que existe un estrés percibido en donde predominó el estrés con nivel medio (71%), el estrés nivel bajo (24,6%) y el estrés nivel alto (4,3%); en todas las dimensiones existió un predominio del estrés medio o moderado. Este resultado difiere de los hallazgos encontrados en la investigación de Asenjo, J.; Linares, O. y Díaz, Y., sobre “Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19”, que concluye que la valoración de las dimensiones, como reacciones físicas, tienen un nivel severo, síntomas severos; mujeres 42,5% y 48,6%. Los resultados del segundo objetivo específico relacionado con las reacciones físicas, si bien el primer nivel es “Moderado” el segundo nivel es “Severo”, indicando que existe una gran preocupación; la modalidad virtual ha impactado de forma significativa en generar una preocupación por los trabajos que ha llevado a influir en el sueño, cansancio y algunos casos dolores de cabeza. Esto debe mediarse a través de estrategias que permita relajar a los estudiantes y poder afrontar con solvencias esta etapa.

El tercer objetivo específico fue conocer las reacciones psicológicas en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la I.E. Ina 96 2021. Los resultados de la aplicación de los instrumentos de investigación indican que los estudiantes en contexto de COVID-19, tiene estrés académico como producto de las reacciones psicológicas (60%), considerado nivel “Moderado”, el 23,3% las reacciones psicológicas por el estrés académico es “Severo” y el 16,7% indican que es “Leve”. Estos resultados tienen relación con la investigación de Teque, M., Gálvez, N. y Salazar, D., en el año 2020, sobre “Estrés académico en estudiantes de enfermería de Universidad Peruana”, identificaron que las manifestaciones psicológicas generan estrés académico y oscilan entre 11% a 28%, siendo un nivel “Medio”. Este resultado difiere de los hallazgos encontrados en la investigación de

Zárate, N.; Soto, M.; Castro, L. y Quintero, J., en el año 2017, en México, sobre “Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas”; en donde detallan que las reacciones psicológicas han impactado en un 63,79% y por lo cual proponen realizar estrategias preventivas, reconociendo los estresores, hábitos de estudios, autorreflexión, y reconocimiento de sí mismo. Estos resultados de los estudiantes del Quinto Año de la Ina 96, indican que las reacciones psicológicas generadas por el estrés académico son del nivel “Moderado”, prevaleciendo las reacciones como ansiedad y problemas de concentración. Esto es producto del proceso de adecuación a la nueva modalidad de enseñanza virtual.

El cuarto objetivo específico fue Identificar las reacciones conductuales en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021. Los resultados de la aplicación de los instrumentos de investigación indican que los estudiantes en contexto de COVID-19, tiene estrés académico como producto de las reacciones conductuales (80%), considerado nivel “Moderado”, el 11,7% tienen reacciones conductuales por el estrés académico y es considerado “Leve” y el 8,3% tienen nivel “Severo”. Estos resultados tienen relación con la investigación de Teque, M., Gálvez, N. y Salazar, D., en el año 2020, “Estrés académico en estudiantes de enfermería de Universidad Peruana”, determinaron manifestaciones comportamentales: incremento o disminución del consumo de alimentos (18.9%), propensión a discutir (14.7%), apatía para cumplir las actividades académicas, siendo “Leve”. Estos resultados en el cuarto objetivo específico, es considerado moderado en un 80%, considerando que la relaciones entre estudiantes y con el docente no ha afectado las reacciones conductuales; a pesar de ello, el desgano para los estudios y el aislamiento de los demás es una gran preocupación, considerando que el uso de los medios virtuales individualiza las relaciones y el contexto de COVID-19 ha impedido esas vinculaciones.

El quinto objetivo específico fue conocer las reacciones de aprendizaje en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021. Los resultados de los instrumentos de investigación indican que los estudiantes en contexto de COVID-19, tiene estrés académico como producto de las reacciones de aprendizajes considerado nivel “Moderado” (55%),

el 43,5% indican que es “Severo” y el 1,7% indican que es “Leve”. Estos resultados tienen relación con la investigación de Jardey, O.; Hurtado, A. y Pulido, O., en el año 2020, sobre “Variables del estrés académico en estudiantes que cursan matemáticas en una facultad de ciencias administrativas y contables”; quienes concluyen que el estrés académico está relacionado al conocimiento del estudiante, el accionar del docente y programas de bienestar estudiantil. Los resultados del quinto objetivo específico si genera mucha preocupación, los niveles de moderado (55%) y severo (43,5%), las proporciones son casi similares. Las reacciones de aprendizaje se han complejizado, no se ha logrado incrementar los niveles de asertividad entre los estudiantes, tener un plan de estudios, estrategias de búsqueda de información por la abundancia que existe en internet y conversar sobre sus preocupaciones; por lo que se debe profundizar las estrategias de enfrentar los niveles de estrés académico para encaminar a los estudiantes en medio de la enseñanza virtual.

Las teorías que son afines a estos resultados es la teoría transaccional del estrés, que indican que el estrés no es solo una respuesta fisiológica, sino que participan otros factores, la cual definen como “un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada por la persona como algo que agrava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal”. Igual manera tiene afinidad con la teoría del modelo Sistémico-Cognoscitivista del estrés académico, en donde las personas somos un sistema que debemos estar equilibrados a partir de una estructura cuyo proceso interno se va dando sobre la base de los ingresos, salidas y retroalimentación para estar en equilibrio. Esto se atribuye a la diferencia que existe en los sujetos de estudio, en uno está relacionado con los estudiantes del nivel secundario y los otros son estudiantes del nivel universitario, en especial enfermería, quienes en este contexto de COVID-19, han incrementado las exigencias académicas, las metodologías a distancia han sido más imperativo el desarrollo de las sesiones de aprendizaje. El tiempo para lograr realizar una mayor profundización en la investigación ha sido una de las principales limitantes.

VI. CONCLUSIONES

1. El nivel de estrés académico en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021, se manifestó en un nivel moderado en la gran mayoría de estudiantes. Las dimensiones que mayormente han tenido una incidencia en este resultado son las reacciones físicas y las reacciones de aprendizaje.
2. El nivel de estresores en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021, fue moderado para un gran número de estudiantes, siendo los indicadores de mayor significancia sobrecarga de tareas, presión evaluación y entendimiento de clases.
3. El nivel de las reacciones físicas en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021, fue moderado para la mitad de los estudiantes de la muestra, siendo de mayor significancia los indicadores de dolor de cabeza, trastorno de sueño y somnolencia.
4. El nivel de las reacciones psicológicas en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021, fue moderado para más de la mitad de los estudiantes, siendo de mayor significancia los indicadores de ansiedad, inquietud, concentración, asilamiento.
5. El nivel de las reacciones conductuales en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021, fue moderado para la gran mayoría de estudiantes, siendo de mayor significancia los indicadores desgano de tareas, asertividad y planificación de tareas.
6. El nivel de las reacciones de aprendizaje en el contexto de COVID -19 de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Ina 96 2021,

fue moderado para la mitad de los 60 estudiantes, siendo de mayor significancia, los indicadores búsqueda información, diálogo profesional, actitud positiva.

VII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda al director de la institución educativa que; para disminuir el estrés académico, coordinar con psicología para identificar a los estudiantes que tienen niveles de estrés académico y a la vez poder iniciar acciones de prevención y corrección de forma individual y grupal, usando técnicas de relajación, concentración y asertividad para controlar y evitar el incremento del estrés académico.
2. Se recomienda al docente del área de tutoría, para lograr prevenir las reacciones de los estresores, formar equipos de trabajos con el docente responsable del aula y los comités de aula conformado por los padres de familia con el fin de establecer diálogos con los estudiantes para escucharlos, buscar ayuda y promover acciones que establezca normas de convivencia que permita relajar el accionar de los estudiantes.
3. Se recomienda al director y plana docente para atender los casos de reacciones físicas se debe incorporar el tema de prevención de estrés académico como un tema transversal para incorporar 5 minutos máximos en dar orientaciones que permitan conducir el proceso de aprendizaje de los estudiantes de forma armoniosa.
4. Se recomienda a la coordinación de tutoría para controlar las reacciones psicológicas, diseñar planes de entrenamiento y gestión de emociones, para desarrollar capacidad emocional, asertividad y prevención ante situaciones de estrés y disminuir las reacciones que influyen el incremento del estrés académico.
5. Se recomienda a la coordinación de tutoría y plana docente que para mejorar las reacciones conductuales de los estudiantes es fundamental establecer las normas de convivencia a nivel de aula y dentro de la Institución Educativa, así se ordena las condiciones para el aprendizaje.

6. Se recomienda a la coordinación de tutoría y los docentes de dicha institución que para lograr reacciones de aprendizaje positivas en los estudiantes y lograr actitudes positivas es necesario establecer un plan de seguimiento y monitoreo del aprendizaje a través del dialogo profesional, orientaciones de búsqueda de información en las redes sociales, generar mayor asertividad.

REFERENCIAS

1. Martínez, S. La Educación en tiempos de la COVID- 19. Radiónica. 2020. Obtenido de: <https://www.radionica.rocks/blogs/esteban-zapata-calderon/opinioneducacion-covid-19>
2. ONU. El impacto del COVID-19 en la educación podría desperdiciar un gran potencial humano y revertir décadas de progreso. 2020. Obtenido de: <https://news.un.org/es/story/2020/08/1478302>
3. UNESCO. COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. 2020 Obtenido de: <http://www.iesalc.unesco.org/wpcontent/uploads/2020/04/COVID-19-060420-ES-2.pdf>
4. 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>
5. Rosario-Rodríguez, A., González-Rivera, J. A., Cruz-Santos, A., & Rodríguez-Ríos, L. Demandas Tecnológicas, Académicas y Psicológicas en Estudiantes Universitarios durante la Pandemia por COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 176-185. 2020 <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4915>
6. Rodríguez, L., Aliaga, J., Peña-Calera, B., & Quintana, A. (2020). Análisis psicométrico preliminar de la escala perfil de impacto emocional Covid-19 en universitarios peruanos. *Revista Educa*, 1(15), 1-80.
7. Minedu. Aprendo en casa. <https://aprendoencasa.pe/#/> 2020
8. Plá, Sebastián. *Calidad educativa: historia de una política para la desigualdad*. México: IISUE-UNAM. 2017.

9. 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>
10. Gutiérrez L, Tasayco M, Campos M, Torres Y, Galindo V. Boletín Epidemiológico: Vigilancia de los problemas de la salud mental [Boletín]. Lima, Perú: Instituto Nacional de Salud Mental; 2019. Obtenido de: [http://www.insm.gob.pe/oficinas/epidemiologia/archivos/2019/Bolet%C3%A4Dn%20Epidemiol%C3%B3gico%20\(enero%20a%20junio%202019\).pd](http://www.insm.gob.pe/oficinas/epidemiologia/archivos/2019/Bolet%C3%A4Dn%20Epidemiol%C3%B3gico%20(enero%20a%20junio%202019).pd)
11. Ministerio de educación. Resolución Viceministerial. Lima, Perú: Ministerio de educación. (Salud Mental) 2019. Obtenido de: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/350810/RVM_N__197-2019-MINEDU.pdf
12. Collado, S. Los efectos de la educación online en los hogares. 2020 Obtenido de: <https://www.uchile.cl/noticias/163485/los-efectos-de-la-educacion-online-en-los-hogares>
13. Vivanco, R. Incremento de desórdenes mentales como consecuencia del aislamiento social producto de las normas sanitarias covid-19 en los jóvenes de 5to de secundaria de un colegio privado. Universidad San Ignacio de Loyola. 2020
14. Peña, K. y Sierra, D. Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio. Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio. Colombia. 2021
15. González, L. Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *ESPACIO I+D, INNOVACIÓN MÁS DESARROLLO*, 9(25). 2020. Obtenido de: <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>

16. Jardey, O.; Hurtado, A. y Pulido, O. Variables del estrés académico en estudiantes que cursan matemáticas en una facultad de ciencias administrativas y contables. Revista Academia y Virtualidad 2020 Vol. 13(1) Editorial Neogranadina DOI: <https://doi.org/10.18359/ravi.3713> Enero-Junio 2020. Pág. 37 – 49
17. Zárate, N.; Soto, M.; Castro, L. y Quintero, J. Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad Vol. 9, No. 4, 2017. Colombia.
18. Asenjo, J.; Linares, O. y Díaz, Y. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. 2021. Rev. Perú. Investig. Salud; 5(2): 59-66. Obtenido de: <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/885>
19. Estrada, E.; Roque, M.; Gallegos, N. Mamaní, H. y Zuloaga M. Estrés académicos en estudiantes universitarios peruanos en tiempo de la pandemia COVID 19. AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica Volumen 40, número 1, 2021
20. Cuestas, J. Estrés percibido durante la pandemia Covid-19 en un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad en Lima Norte, 2020. Universidad Ciencias y Humanidades. Lima, Perú
21. Ascue, R. y Loa, E. Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México, enero-febrero, 2021, Volumen 5, Número 1.
22. Teque, M.; Gálvez, N. y Salazar, D. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. 2020. Obtenido de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=5132169>

23. Ortega, K. y Parraguez, P. Propiedades Psicométricas del Test de Estrés Académico Virtual en Estudiantes Universitarios de la Región Lambayeque, 2020. Universidad César Vallejo. Lambayeque. 2020. Obtenido de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62293/Ortega_Z KB-Parraguez_OPH-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Galvis, M. Teorías y modelos de enfermería usados en la enfermería psiquiátrica. Revista Cuidarte Rev Cuid 2015; 6(2): 1108-20. Obtenido de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-09732015000200012&script=sci_abstract&tlng=es
25. Pérez J. Trata el Estrés con PNL. 1ª ed. Madrid: centro de estudios ramón areces S.A.; 2017. 127p.
26. Belloch, A., Sandín, B. y Ramos, F. Manual de Psicopatología. vol. II. Madrid, McGraw-Hill. 2012
27. Barraza, A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista electrónica de Psicología Iztacala, 9(3) ,110-129. 2016. Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>.
28. 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: [https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/HerreraCovarrubias-8\(17\)220617.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/HerreraCovarrubias-8(17)220617.pdf)
29. 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: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1645-00862013000100006&script=sci_arttext&tlng=es 39 12.
30. Ospina S. Síntomas, Niveles de estrés y Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una Institución de Educación

Superior Militar: análisis comparativo. [Tesis de Maestría]. Bogotá: Universidad Católica de Colombia. 2016.

31. Guerrero G. El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato. [Tesis de pregrado]. Ambato: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. 2017.
32. Santana E, Rodríguez A, Barbosa K, Carneiro T, Leal A, Vilarouca A. Estrés y comportamientos de riesgo para la salud entre estudiantes universitarios. *Revista Brasileira Enfermagem*; 73(1): pp. 5. 2020. Obtenido de: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672020000100162&script=sci_abstract&tIng=es
33. Macedo O, Macedo A, Ortega Y, Macedo M, Peralta Y. Estrés académico: causas y consecuencias. *Revista Médica Multimed [Internet]*. 2013, Dic. [;17(2): p.193. Obtenido de: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/411>
34. 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>
35. Bolaños N, Rodríguez N. Prevalencia del Síndrome de Burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica. *Revista Electrónica Enfermería Actual en Costa Rica [Internet]*. 2016, Jun. ;1(31):pp.17. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/448/44846315002.pdf>
36. Instituto del Corazón de Texas. Factores de riesgo de enfermedad cardiaca [Internet]. Texas, Estados Unidos: Instituto del Corazón de Texas. 2019. Obtenido de: <https://www.texasheart.org/hearthealth/heart-information-center/topics/heart-disease-risk-factors/>

37. Torres, I. Influencia de la inteligencia emocional sobre el estrés académico en estudiantes de universidades privadas de Lima en tiempos de pandemia. (Tesis de Grado) Universidad San Ignacio de Loyola. Lima, Perú. 2021
38. Comín E, Fuente E, Gracia A. El estrés y el riesgo para la salud. España: MAZ. 2019. Obtenido de: <https://www.maz.es/Publicaciones/Publicaciones/manual-el-estres-y-elriesgo-para-la-salud.pdf>
39. OMS. Prevención y control de infecciones en los centros de atención de larga estancia en el contexto de la COVID-19. 2020 Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331643/WHO-2019-nCoV-IPC_long_term_care-2020.1-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
40. Fernández, A., & Shaw, G. (2020). Academic Leadership in a Time of Crisis: The Coronavirus and COVID-19. *Journal of leadership studies*, 14(1) 39 – 4. <https://doi.org/10.1002/jls.21684>.
41. Hernández, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial McGraw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714
42. Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Lima: Universidad Ricardo Palma. 2018
43. Hernández, R. Fernández, C, y Baptista, M. Metodología de la Investigación. México: McGraw- Hill / Interamericana Editores S.A. DE C.V. 2014
44. Barraza A. Inventario SISCO SV-21: Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico Segunda versión de 21 ítems [Internet]. Durango: ECORFAN; 2018. Obtenido de: http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf

45. Noreño, A., & Alcaráz, M.. Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación

ANEXO 1

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN VARIABLE: ESTRÉS ACADÉMICO

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Estrés Académico	El estrés académico son diversas respuestas 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 ³⁶ .	Utilizando el instrumento SISCO de 31 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"> - Competencia - Sobrecarga de tareas - Presión evaluaciones - Entendimiento clases - Reacción exposiciones 	Ordinal Leve 1=nunca 2=rara veces Moderado 3= a veces Severo 4=casi siempre 5= siempre
			Reacción Física	<ul style="list-style-type: none"> - Trastorno de sueño - Fatiga crónica - Dolor de cabeza - Problemas digestivos - Somnolencia 	
			Reacción psicológica	<ul style="list-style-type: none"> - Inquietud - Depresión y tristeza - Ansiedad - Concentración - Agresividad - Generación conflictos - Aislamiento 	
			Reacción conductual	<ul style="list-style-type: none"> - Desgano por tareas - Consumo alimentos - Asertividad - Planificación de tareas 	
			Reacciones de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> - Elogios y recompensas - Actitud religiosa - Búsqueda información - Dialogo profesional - Actitud positiva 	

ANEXO 2: INVENTARIO SISCO PARA MEDIR EL ESTRÉS ACADÉMICO

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

(Dr. Arturo Barraza Macías)

Este inventario se realizará de forma personal. Encontraran 31 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 y

5 = Siempre

Indique con que frecuencia han sucedido esos enunciados marcando con un aspa (X) la que sea de su preferencia.

Datos generales

Nombres y Apellidos: _____

Edad: _____ Sexo: _____

N°	Actividades Estresores	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					
9	Conflictos con los compañeros o profesores					
	Reacciones Físicas	1	2	3	4	5
10	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
11	Fatiga Crónica (cansancio permanente)					
12	Dolores de cabeza o migraña					
13	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
14	Rascarse, morderse las uñas, frotarse					

15	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
	Reacciones Psicológicas	1	2	3	4	5
16	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
17	Sentimientos de depresión o tristeza					
18	Ansiedad, angustia o desesperación					
19	Problemas de concentración					
20	Sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad					
	Reacciones conductuales	1	2	3	4	5
21	Conflicto o tendencia a discutir					
22	Aislamiento de los demás					
23	Desgano para realizar las labores escolares					
24	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
	Reacciones de aprendizaje	1	2	3	4	5
25	Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
26	Elaboración de un plan y ejecución de las tareas					
27	Elogios así mismo					
28	La religiosidad (orar o asistir a misa)					
29	Búsqueda de información sobre la situación					
30	Conversas acerca de la situación que le preocupa					
31	Tratar de obtener lo más positivo de la situación que le preocupa					

ANEXO 3:

Ficha Técnica

Nombre original	: Inventario SISCO de estés académico
Autor	: Arturo Barraza Macías
Procedencia	: México D.F.
Validación	: Universidad Pontificia Bolivariana
Significación	: Reconocer las características del estrés en los estudiantes durante sus estudios
Administración	: Individual
Duración	: 15 minutos
Aplicación	: Jóvenes, adultos, pregrado
Año	: 2007

ANEXO 4:

San Juan de Lurigancho, 07 de septiembre del 2021

CARTA N°013- 2021/-EP ENF/ UCV-LIMA ESTE

Sr. director: Milton Rufino Carmen
Director de la Institución Educativa N° 0068 "INA 96"

Presente. -

De mi mayor consideración:

La que suscribe, Mg. María Luz Pardo , Coordinadora de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad César Vallejo Lima Este, tiene el agrado de presentar a la investigadora, Cordova Jara Yuviksa Yadit con DNI 74375331, estudiantes de nuestra institución educativa, que cursan actualmente el X ciclo, quienes optarán el título de Licenciada en Enfermería, por nuestra universidad con el Trabajo de Investigación titulado **"Estrés académico en el contexto COVID 19 de los Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa pública Ina 96 2021"** para lo cual, solicito a usted conceda la autorización del campo de investigación para poder ejecutar dicho proyecto, con el objetivo de contribuir un aporte científico, que repercutirá positivamente en la salud de la población y/o a la carrera Profesional de Enfermería.
Adjunto: Proyecto de investigación aprobado por la UCV Lima Este, incluye instrumento de recojo de información.


Mg. María Cruz Pardo
Coordinadora Académica de la C.P. de Enfermería
UCV – Campus San Juan de Lurigancho

ANEXO 5:

“AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DWE INDEPENDENCIA”



DIRECCION REGIONAL DE
EDUCACION DE PIURA

INSTITUCION EDUCATIVA
INA 96 - LAS LOMAS



Las lomas, 21 de septiembre del 2021

OFICIO N°024-2021-GOB-REG-P-DREP-UGEL.T.LL-I.E.INA N°96 D

SEÑORA:

Mg. MARÍA LUZ PARDO

COORDINADORA DE LA C.P DE ENFERMERÍA UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

ASUNTO : Se remite autorización para la ejecución del proyecto de investigación
“Estrés académico en el contexto COVID 19 de los Estudiantes de Secundaria de
la Institución Educativa pública Ina 96, 2021”

REF : CARTA N°013- 2021/-EP ENF/ UCV-LIMA ESTE

.....

Tengo el agrado de dirigirme a su despacho para expresarle mi cordial saludo, esperando que se encuentre bien de salud y a la vez manifestarle la atención al documento de la referencia. Se concluye a autorizar a la estudiante YUVIKSA YADIT CORDOVA JARA, IDENTIFICADA CON DNI 74375331, para que ejecute el trabajo de investigación “Estrés académico en el contexto COVID 19 de los Estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa pública Ina 96, 2021”

Aprovecho la oportunidad para reiterarle mis consideraciones y alta estima personal.

Atentamente:

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA "I.E." 96
LAS LOMAS

DIRECCIÓN
02753307