



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Estrés académico en estudiantes de secundaria de la
Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López 1282, Lima -
2021

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada de Enfermería

AUTORAS:

Rosales Ticse, Gabriela Norma (ORCID: 0000-0003-2666-0149)

Villanueva Ruiz, Andrea Alessandra (ORCID: 0000-0003-0154-3229)

ASESORA:

Mg. De la Cruz Ruiz, María Angélica (0000-0003-1392-5806)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Mental

LIMA – PERÚ

2021

DEDICATORIA

Dedicamos esta investigación productiva en primer lugar a Dios, ya que en tiempos difíciles nos ha direccionado en el buen camino, afrontando cualquier obstáculo que pueda presentarse en el lapso del tiempo.

A nuestros padres por inculcarnos los principios y valores, orientándonos para no desfallecer y perseguir nuestros sueños.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi agradecimiento primero al director de la Institución Educativa, ya que sin su permiso no sería posible realizar nuestra investigación, a los docentes que nos apoyaron con la sensibilización y explicación de nuestra encuesta, a nuestra asesora que ha permanecido constante en la realización de nuestro trabajo y a los estudiantes por ser partícipes de esta investigación muy relevante en estos tiempos.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenido.....	iv
Índice de figuras.....	v
Resumen.....	vi
Astract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	8
II. MARCO TEÓRICO	13
III. METODOLOGÍA	21
3.1 Tipo de diseño de investigación	21
3.2 Variables y operacionalización:	21
3.3 Población, muestra y muestreo	23
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	24
3.5 Procedimiento:	25
3.6 Método de análisis de datos	25
3.7 Aspectos éticos	25
IV. RESULTADOS	27
V. DISCUSIÓN.....	31
VI. CONCLUSIONES	36
VII. RECOMENDACIONES.....	38
REFERENCIAS	
ANEXOS	

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021.....	17
Figura 2. Nivel de estrés académico según los síntomas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021.	18
Figura 3. Nivel de estrés académico según los estresores en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021	19
Figura 4. Nivel de estrés académico según las estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021.....	20

RESUMEN

El trabajo de investigación presente que amplifica el tema de estrés académico en adolescentes tiene como **objetivo** determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima – 2021. **Metodología:** Este estudio fue de tipo básico, enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y de diseño no experimental de corte transversal, la muestra fue de 169 estudiantes de 1 a 5 año de nivel secundario 72 hombres y 97 mujeres, el instrumento que se aplicó a esta investigación es Inventario de Estrés Académico SISCO SV Adaptado al contexto de la crisis por COVID, la cual evalúa 3 dimensiones como los estresores, síntomas y estrategias de Afrontamiento. **Concluyendo** que la mayoría tiene un estrés moderado y de manera específica según las dimensiones: síntomas, estresores y estrategias de afrontamiento refieren manifestar también un nivel moderado de estrés.

Palabras claves: estrés académico, adolescentes, estrategias de afrontamiento

ABSTRACT

The present research work that amplifies the subject of academic stress in adolescents aims to determine the level of academic stress in high school students of the Padre Aymon La Cruz López Educational Institution, Lima - 2021. Methodology: This study was of a basic type, quantitative approach, descriptive level and non-experimental cross-sectional design, the sample consisted of 169 students aged 1 to 5 years of secondary level 72 men and 97 women, the instrument applied to this research is the SISCO SV Adapted Academic Stress Inventory to the context of the COVID crisis, which evaluates 3 dimensions such as stressors, symptoms and Coping strategies. Concluding that the majority have a moderate stress and specifically according to the dimensions: symptoms, stressors and coping strategies, they also report manifesting a moderate level of stress.

Keywords: academic stress, adolescents, coping strategies.

I. INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de estrés académico se puede decir que es originado por trabajos, presentaciones y evaluaciones orales o escritas, que hace que nos conduzca a un requerimiento académico.

Zárate, D. et. al. (2017) manifestaron que el estrés académico, es una condición que se origina cuando el educando percibe de forma negativa los requerimientos de su entorno, si estas situaciones que afronta en su proceso estudiantil ocasionan resultados abrumadores, llega a perder el control. En algunos casos se expresan manifestando cansancio, insomnio, ansiedad, y expresiones académicas como bajo rendimiento estudiantil.¹

Husky, M. et. al. (2020), han referido que a causa del Covid-19 ha obligado a todos los gobiernos a tomar medidas rígidas de custodia. Ante ello, los colegios tuvieron que cerrarlos para cumplir los protocolos para evitar el incremento de contagio, transformando la vida del estudiante, de lo presencial a la virtualidad, por ende no contando con los recursos digitales necesarios para continuar su año académico, llegando a la deserción estudiantil, también el cambio de estilo de vida se vio afectado, ya que los estudiantes atraviesan una fase crítica que es la adolescencia, por la cual su rutina es distinta, la comunicación entre amigos, la convivencia familiar, en la que los padres trabajan más horas y descuidan en ponerles más atención, han generado estrés en los estudiantes.²

Domínguez, H. et al. (2018), mencionó que los componentes que predisponen a una persona a manifestar estrés son la autoestima, personalidad y el esfuerzo físico; por lo tanto, es probable que el estrés sea percibido de dos maneras, evidenciando que los resultados a los estímulos estresantes son subjetivos y particulares, por lo cual muestra la adaptación de cada persona.³

A nivel mundial, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), afirmó que el estrés es un grupo de respuestas fisiológicas de nuestro cuerpo ante situaciones que se puedan presentar en el momento como la pérdida de tu trabajo, sobrecarga de tareas, cambio de residencia o cuando es una presentación importante, en consecuencia, estos te generan estrés.⁴

A nivel mundial, el estrés académico y la agresividad obtuvieron datos alarmantes. En una investigación en la Habana (Cuba) se muestra que 69.2% de los estudiantes son vulnerables ante el estrés.⁵

Según Wang G, et. al. (2020), en su investigación realizada en China, mencionó los aspectos que repercuten en el bienestar psicológico de los adolescentes en tiempo de pandemia, como principales factores causales detalladas en dicha publicación están la cuarentena prolongada, la separación de amigos, que es un tema infaltable para ellos, el miedo a contagiarse, la falta de espacio en casa, el duelo y la inactividad de esfuerzo físico en el hogar.⁶

Según el informe de Salud en la Infancia y en la Adolescencia en la era COVID-19 (2020), investigación realizada por un conjunto de 5 Asociaciones de Psiquiatría en España, detalló que de 1200 padres de familia españoles e italianos, teniendo hijos entre las edades de 3 a 18 años, se ha evidenciado cambios conductuales y emocionales, entre las cuales enfatizan: la falta de concentración, aburrimiento, soledad, ansiedad, preocupaciones, miedo a contagiarse del COVID-19, tristeza, desequilibrio de hábitos alimenticios y trastorno de sueño; sintomatologías encontrados del 20% al 79%, aumentando.⁷

En América Latina, según la Sociedad Mundial de Psiquiatría, la mayor parte de territorios de Latinoamérica invierten menos del 2% de su presupuesto total de salud en las enfermedades mentales.⁴

Con respecto al Perú, según el Instituto Nacional de Estadística e

Informática (INEI) en el año 2020, a nivel nacional se cuenta que 82 de 100 niños y niñas entre las edades de 12 y 16 años que han sido matriculados en algún grado del nivel secundario optaron por las clases a distancia, durante el segundo trimestre de ese año el 40% de los hogares cuentan con internet y en zonas rurales es más preocupante porque sólo el 5.6% disponen de este servicio importante, 74 de cada 100 hogares del área rural cuentan con telefonía móvil.⁸

Asimismo, la Red de Municipalidades Urbanas y Rurales del Perú, señaló que, de los 500 gobiernos locales, 462 informaron inconvenientes en cuanto al acceso de los programas de Aprendo en Casa del Ministerio de Educación (Minedu). Según el psiquiatra de niños y adolescentes del Instituto Nacional de Salud Mental

, según Horacio Vargas, indica que el aislamiento social ha impactado de gran manera en los adolescentes, entre los síntomas que presentaban era dificultad para dormir, ansiedad y depresión, enfatizando en ello que necesitaría de suma urgencia el apoyo de los padres, brindándoles la atención que necesitan, para que se puedan adaptar en esta nueva costumbre.⁹

Actualmente la pandemia del Covid-19 es muy relevante que lentamente conllevó a desarrollar la resiliencia y adaptarnos a este modo de vivir no habitual pero el problema está en los adolescentes, según la OMS, considerado desde los 12 a 17 años¹⁰, que no tienen la capacidad de afrontarlo, ya que ellos son los más vulnerables por el cambio radical de rutina que les tocó vivir, por ello tienden a manifestar los siguientes síntomas como ansiedad, trastornos de sueño, falta de apetito e irritabilidad, debido al sistema de la virtualidad, la cual conlleva a que las relaciones interpersonales que en un momento había, ya no lo hay, ahora su mejor compañía son las redes sociales y los videojuegos, aprovechando que sus padres trabajan y no le suelen prestar la atención eficiente como debería de ser; otro de los factores,

es por no contar con los recursos para poder acceder a las clases, ya que en un hogar donde hay 2 miembros que estudian, suelen compartir un dispositivo móvil, en consecuencia otros optan por dejar el año escolar, es por ello que se ha experimentado un nivel de estrés en su vida diaria, bajo este escenario, la educación de nivel secundario representa el punto mayor de estrés académico, pasando por alteraciones significativas del entorno familiar y social, lo que conlleva a una mayor vulnerabilidad de los estudiantes a sufrir periodo de estrés, enfermedad, dolor, sufrimiento y/o hasta la muerte.

La presente tesis se justificó debido a que los estudiantes refieren tener problemas de ansiedad, tristeza, trastorno de sueños, falta de apetito, desgano y depresión, por la gran cantidad de estudiantes que manifiestan estrés académico en esta coyuntura generando a largo plazo problemas, mentales físicos y sociales.

Esta investigación intentó prever un marco de referencia realizando un diagnóstico exhaustivo a partir de nuestras dimensiones para ampliar los conocimientos, y los datos recientes sobre este tema considerando nuestras teorías de mayor relevancia.

Por lo cual nos hemos expresado la posterior pregunta: ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021? Por consiguiente, detallamos las siguientes preguntas para la exhaustiva investigación de nuestro proyecto cuestionándonos en primera como: ¿Cuál es el nivel de estrés académico según los estresores en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021?, asimismo ¿Cuál es el nivel de estrés académico según los síntomas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021? y por último, ¿Cuál es el nivel de estrés académico según las estrategias de afrontamiento en

estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021?.

Asimismo, tuvimos como principal objetivo: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021. A continuación como primer objetivo específico: Determinar el nivel de estrés académico según los síntomas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021, como segundo objetivo específico determinar el nivel de estrés académico según los estresores en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021 y el tercer objetivo específico es determinar el nivel de estrés académico según las estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021.

II. MARCO TEÓRICO

Según AlAteeq, et al. (2020) en su estudio que lleva por título “Estrés percibido entre estudiantes en aulas virtuales durante el brote de COVID-19 en Arabia Saudita”, con una muestra de 367 estudiantes. Menciona que el 55% de los estudiantes manifestaron estrés moderado, seguidamente está el estrés alto con un 30.2% y por último es el estrés bajo con un 14.7%.¹⁰

Por otro lado, Umar, U. (2019) detalla en su tesis titulada “Impact of Academy Stress and Coping Strategies among Senior Secondary School Students in Kaduna State, Nigeria”. Contando con 300 educandos, con un muestreo aleatorio estratificado. Se concluyó que el estrés académico para los estudiantes es un desafío que no distingue clase social, demostrando que en el sexo masculino se emana de mayor nivel el estrés que las mujeres, también que el impacto que ocasiona el estrés académico los lleva a problemas de salud mental e indicios de suicidios cuando no son tratados o notados en la institución.¹¹

También, Pedroza et al. (2018) tuvo como objetivo definir el nivel y los componentes que intervienen en el estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería, en España. Su estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo, prospectivo y transversal, conformado por una muestra de 230 estudiantes. El instrumento para esta investigación fue el inventario SISCO. Se concluye que los que causan más estrés según la investigación son los exámenes (57,7%), la demanda de tareas (51.8%) y la falta de tiempo (41.5%).¹²

Según Zea, M. (2021) en su investigación que lleva por título “Estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Cocachacra - Arequipa”,

siendo cuantitativa, de tipo descriptivo comparativo, siendo de diseño no experimental y transversal, con una muestra de 114 estudiantes, de muestreo no probabilística intencional. Detalló que se encontró que a nivel general manifestaron un estrés leve, también según la dimensión de estresores se manifestó un nivel leve, consecutivamente con la dimensión síntomas, que dio un nivel moderado y por último con relación a la dimensión del uso de estrategias de afrontamiento, predomina el nivel leve.¹³

También Alfaro, N y Castro, N. (2020) menciona en su estudio titulado “Estrés académico en los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la I.E Inmaculada Concepción, Arequipa - 2020”, la presente tesis fue de enfoque cuantitativo, aplicada y no experimental transversal, teniendo a 110 estudiantes de muestra que oscila entre edades de 14 hasta los 17 años de edad, de las cuales 72 son mujeres y 38 son hombres, con un instrumento del Inventario cuantitativa de tipo básica obteniendo una muestra de 110 estudiantes. Dando como resultado que el nivel de estrés académico que se manifiesta en los estudiantes es severo con un 50% de las cuales los estresores que han influenciado en mayor porcentaje son en primer lugar la sobrecarga de tareas con 88.2% y en segunda, el tiempo limitado con 86.5%; en la siguiente dimensión de síntomas, subdimensión de síntomas físicos fue de mayor expresión fue la fatiga crónica con un 65.5%, de acuerdo a los síntomas psicológicos, la de mayor relevancia común en los estudiantes, con un 70% los sentimientos de depresión y en los síntomas comportamentales, con mayor frecuencia fue el desgano para realizar las labores escolares con un 62.7%; y por último en la dimensión de estrategias de afrontamiento las que se aplicaron con mayor relevancia fue en primera con un 86.4%, concentrarse en resolver la situación y la que le sigue con un 77.3%, la habilidad asertiva.¹⁴

Por otra parte, Luna, J. (2019) en su investigación titulada “Correlación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes de quinto

año de secundaria del colegio salesiano Don Bosco de Arequipa, 2018”, de nivel correlacional, tipo cuantitativa y transversal y con un muestreo probabilístico, eligió la muestra de 105 alumnos que cursan el quinto grado de nivel secundario, la cual el investigador llegó al siguiente resultado, que a mayor prevalencia de estrés académico menor es el rendimiento en los estudiantes, con un índice de grado de 0.719. Y como segunda conclusión que los factores estresores que fueron de mayor énfasis y frecuencia son los tipos de trabajo y la sobrecarga, tiempo limitado para realizarlos y la evaluación, también las de mínimo enfoque para ellos fue la competencia entre compañeros de aula y la personalidad.¹⁵

Asimismo, Alejos, R. (2017) coincide con los trabajos mencionados anteriormente, en su tesis titulado “Estrés académico en estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho, 2017”, siendo de enfoque cuantitativo con un nivel descriptivo, con un diseño no experimental-transeccional. Teniendo como muestra integrada de 68 hombres y 72 mujeres, entre el rango de 12 y 17 años del nivel secundario. En la que detalla como resultados que el 81.4% de los estudiantes obtuvieron un nivel moderado de estrés académico, según las dimensiones de estresores se especificó que de mayor frecuencia fue las evaluaciones de los profesores y la sobrecarga de tareas, en seguida según la dimensión de síntomas, las más llamativas fueron los problemas de concentración, la somnolencia y el desgano para hacer las labores escolares, por último, según la dimensión de afrontamiento, las técnicas más empleadas por ellos son en resolver la situación y obtener lo positivo de ella.¹⁶

Estrés: La (OMS) afirma que el estrés es un grupo de respuestas fisiológicas de nuestro cuerpo ante situaciones que se puedan presentar en el momento como la pérdida de tu trabajo, sobrecarga de

tareas, cambio de residencia o cuando es una presentación importante, en consecuencia, son los factores que generan estrés.⁴

La palabra estrés originariamente es un vocablo inglés que se le interpreta como fortaleza interna. Asimismo, Lazarus, R. (2018), señala el estrés surge cuando la persona cree que no lo podrá afrontar, pero si tienen los recursos entonces le hacen frente a la situación; por ello enfatizó dos maneras de afrontarlo, en primera es cuando a la persona lo hace frente con los recursos que posee y el segundo la persona analiza la situación y lo ve como algo que no se puede remediar llegando a un cuadro de ansiedad y miedo.¹⁷

En las fases del estrés: Según Hans Selye (1946), manifestó que nuestro cuerpo hace el esfuerzo por adaptarse a una eventualidad reciente, titulada en su libro: Síndrome general de adaptación, en la que detalla 3 fases del estrés:¹⁸ Reacción de alarma: Según Naranjo M (2009) refiere que, con la presencia de la situación, el cuerpo empieza a experimentar cuadro de ansiedad, inquietud, la frecuencia cardíaca aumentada, que lo inclinan a afrontar esta situación. Añadido a ella menciona que en el caso que la situación estresante sobrepasa al individuo, se define que sus fuerzas no son óptimas, la cual presenta esta reacción.¹⁹ Reacción de resistencia: Según Pérez, D. et. al. (2014) indica que es cuando nuestro organismo reacciona ante la alarma que se emitió, requiere mucho de cómo la persona resiste, a consecuencia de ello manifiesta respuestas físicas y mentales.²⁰ En ese sentido Selye agrega que nuestro sistema libera una hormona llamada Glucocorticoides que incrementa el nivel de azúcar, equilibrando las funciones a nivel cardíaco, neurológico y de los músculos, quiere decir que internamente nuestro cuerpo emite una respuesta para que el sistema no colapso.¹⁸ Reacción de agotamiento: En esta fase Núria, M. (2005) que cuando el nivel de resistencia del organismo no es la óptima conlleva a un deterioro, conllevando a un

colapso tanto física como mental, en consecuencia llega a manifestarse una disminución en el rendimiento, problemas de sueño, reducción del sistema inmune, aumento de la presión sanguínea y erupciones cutáneas, cefaleas, problemas de concentración, inseguridad, miedo y tensiones musculares.²¹

Tipos de estrés: Aquí mencionaremos detalladamente de acuerdo a sus características y definiciones su clasificación por medio de la representación física y psicológica: En la representación física, a veces resulta complicado en identificar los tipos de estrés, pero en mi representación física detallaremos por sus síntomas, duración y enfoques de tratamiento los tipos como estrés agudo, agudo episódico y crónico: Estrés Agudo: Según Ávila, J. (2014) menciona que es la más común que se da ante situaciones que están por suceder o que surge en el momento.²² Estrés Agudo Episódico: Aquí Ávila, J. (2014) detalla que ocurre de manera recurrente y que sucede mayormente en personas que no organizan las actividades que tienen por hacer, como consecuencia llegan a descontrolarse emocionalmente.²² Estrés Crónico: Con respecto a ello Ávila, J. (2014) refiere que es cuando la persona se no busca por nada una solución, en algunas situaciones ocurren por una experiencia negativa que tuvieron en la niñez y que no lo superan con facilidad. Lo peor de todo es que se acostumbran a manifestar este tipo de respuesta y en ocasiones fatales llegan a manifestar una crisis fatal.²² Y en la representación psicológica, enfatiza como es el afrontamiento de los individuos al momento de atravesar una situación estresante. Según Pérez, D. et. al. (2014) menciona que se emplea dos formas de manifestación del estrés como el estrés positivo (Eustrés) y el estrés negativo (Distrés):²⁰ Eustrés (estrés positivo): Gutiérrez, J. (2005) señala que las situaciones de eustrés son conocidas como estrés satisfactorio, quiere decir si las personas practican estas actividades de manera cautelosa y no competitiva presentan un bienestar positivo, que alimenta la autonomía y mejora en la manera de afrontarla empleando estrategias para verlo como un reto

mas no como algo que no tiene solución²³. Agregado a ello Díaz, S, et. al. (2019) especifica más relacionada al tema un eustrés académico relacionada con el rendimiento académico con el apoyo directo del docente, encargada en la formación académica, dando efectividad en el aprendizaje de los estudiantes, concluyendo que este tipo de estrés influye positivamente en los resultados esperados de los estudiantes.²⁴

Distrés (Estrés negativo): Es relacionada con eventos que el individuo no puede controlar, más aún en esta pandemia donde muchos de los estudiantes no supieron afrontarlos con las clases virtuales por lo que no contaban con la facilidad de tener un dispositivo ya que recurrían a las bibliotecas, entonces llegan al punto del colapso y no poder hacerle frente acarreado enfermedades a posterior.

Estrés académico: Es conocido como un reflejo normal que realiza nuestro cuerpo debido a las exigencias académicas, la cual nos motiva a esforzarnos para lograr nuestros objetivos a nivel profesional. Asimismo, Trigueros R. et. al (2020) menciona que el estrés académico no se inició en el ámbito universitario sino estuvo presente en todas las etapas del estudiante desde la etapa escolar, pero su nivel más alto se muestra en el periodo universitario.²⁵

Dimensiones De Las Variables Estrés Académico

Estresores: Son aquellos eventos conocidos como amenazas o como causales que están fuera del control, como consecuencia se presencia estrés en la persona²⁶, por ello es importante identificarlos para saber el origen de las situaciones presentadas. Gil, J. et. al. (2021) Señalan que es indispensable identificar los factores causales que limitan al estudiante seguir para que a raíz de ello tomen acciones en lugar de quitar estos estresores, motivándolos a que acepten ayuda psicológica,

como en el manejo del estrés académico y de las emociones negativas, para que así estos estudiantes tengan esas ganas de seguir su carrera y con nuevos retos para su vida-²⁷

Síntomas (Reacciones): Según Venancio, G.(2018) manifiestan que estas específicamente aborda las físicas; como las cefaleas, dolor de espalda, frecuencia cardíaca elevada; las síntomas psicológicos como la ansiedad, irritabilidad, inseguridad, tristeza y entre los síntomas comportamentales como los conflictos, agotamiento en la persona, desánimo, aumento o reducción de la ingestión de alimentos, adicciones a futuro; por ello es elemental identificarlos para darnos cuenta en qué nivel de estrés está presentando.²⁸

Estrategias De Afrontamiento: Básicamente comprendemos que son acciones que toma el estudiante ante situaciones difíciles mediante distintas estrategias que hacen que disminuya su nivel de estrés académico logrando un control emocional exitoso. Berrío, N, et. al. (2011) refiere que se relaciona con evaluaciones intelectuales, en mi postura apoyo esa relación ya que si el estudiante afronta las situaciones de manera satisfactoria su rendimiento mejorará. Si bien es cierto mencionaremos algunas estrategias que son eficaces y dieron buenos resultados como la musicoterapia, manejo de nuestras emociones y la meditación profunda.²⁹

Adolescencia en tiempos de Covid: Esta etapa es considerada según la OMS entre los 12 y 17 años, en la que surgen cambios físicos tanto en el hombre como en la mujer, hasta que se consoliden el cuerpo de un adulto, el adolescente deja la niñez y es tratado como un adulto. Depende mucho del contexto social que se vive por decir en Estados Unidos, el adolescente es juzgado como un adulto por actos delictivos, pero para emitir un voto o aportar en el mundo laboral, no es considerado como tal.

Al mismo tiempo Lillo , J.(2004) detalla que es considerado como la etapa de pérdida y de renovación, de manera gradual en donde se abandona la infancia, relaciones infantiles con los padres y las vivencias, por tanto lo ha seleccionado en 3 ámbitos: En primera está el duelo por el cuerpo infantil perdido, en la que se siente un protagonista impotente de los cambios físicos en su organismo; en segunda está el duelo por el rol de identidad infantil que le obliga a una renuncia de dependencia y el aceptar responsabilidades y deberes que se desconoce y por último el duelo por los padres de la infancia en la que buscan refugiarse como antes en ellos, por ello es una etapa donde el adolescente no sólo afronta como reto el ámbito académico sino también los cambios físicos y psicológicos que están teniendo en este trayecto.³⁰

Modelo Transaccional: Lazarus y Folkman (1986) detalla que el estrés va de la mano con la relación que tiene la persona con el entorno en la cual si hay inestabilidad pone en riesgo la salud, por lo cual se dividió en dos aspectos: lo transaccional y la evaluación de los conocimientos. Es por ello que, en este sentido de este modelo si sucede un suceso, pero no sabes el origen de ello, entonces se determina si es un factor causal. Además, se identifican 2 tipos de evaluación: la evaluación primaria en la cual inspecciona los acontecimientos y la evaluación secundaria que es reconocida en la cual se evaluará las posibles soluciones que se determina para hacer frente a la amenaza que se recibe en ese momento. En cuanto al modelo transaccional se reafirma que está más centrada en los procesos cognitivos que se dan en un entorno estresante que resulta de las interacciones que manifiesta la persona con el entorno. Estas transacciones son dependientes del impacto del estresor ambiental, que depende de la evaluación que la persona haga del estresor y, por otro lado, de los recursos personales, sociales o culturales disponibles para enfrentar situaciones estresantes, dando lugar al desarrollo de estrategias de afrontamiento.³¹

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo de diseño de investigación

De acuerdo a la investigación que se realizó es de tipo básica, ya que según Muntané, J (2010) detalló que el propósito es aumentar los conocimientos y que se origina de un marco teórico, en ese sentido también añadió que es conocida porque aquí no realizaremos un cambio como se haría en una investigación aplicada.³²

También es cuantitativo porque según Sánchez, F (2019) enfatizó que se dice a todo aquello que se pueda medir como el número de hijos, el peso, el coeficiente intelectual, mediante técnicas como check list o cuestionarios y que nos permite fundamentar nuestras conclusiones.³³

El estudio fue de nivel descriptivo, en la cual Hernández justificó que Los estudios descriptivos pueden medir o recopilar información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o variables a los que se refieren.³³ Por esta razón, nuestro cuestionario midió los niveles de estrés en el aprendizaje de los estudiantes de secundaria en Padre Aymon La Cruz López, en el que estratificamos en 3 dimensiones. que son factores estresantes, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Continuamente fue de diseño no experimental, ya que, según Hernández, menciona, que no se manipuló la variable, es decir, no se alteró el objeto de investigación³⁴, juntamente Sampieri (2003) detalló que se subdividió por el tiempo según el corte transversal y longitudinal.³⁴ Por lo que nuestra investigación fue de corte transversal ya que se llegó a realizar una sola vez.

3.2 Variables y operacionalización:

Definición conceptual: Variable: Estrés Académico: Berrío, N. (2021) indicó que son procesos cognitivos y afectivos que influyeron en los

estudiantes a percibir los factores causales que le limitan a continuar con sus estudios.²⁹

Definición Operacional:

Variable: La variable estrés académico fue medida a través de 3 dimensiones que son; estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Por lo tanto, se manejó con la técnica de encuesta, ahora bien, para la recolección de datos se implementó como instrumento el Inventario de Estrés Académico SISCO SV, adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 por Alania, Llancari, Rafaele y Révolo.

Indicadores: Aquí hemos contamos con 47 ítems que se divide en 3 dimensiones, en la dimensión de síntomas contamos con 15 ítems como los trastornos del sueño (insomnio, pesadilla), la fatiga crónica (cansancio permanente), los dolores de cabeza o migrañas, el dolor de estómago o diarrea, el rascarse, el morderse las uñas, frotarse, etc., la somnolencia, mayor necesidad de dormir, la incapacidad de relajarse y estar tranquilo, los sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, dificultades para concentrarse, agresividad o aumento de irritabilidad, tendencia a contradecir, discutir o pelear, aislamiento de los demás, el desgano para realizar tareas y el aumento/reducción en consumo de alimentos, seguidamente en la dimensión de estresores tenemos 15 ítems que son la competitividad entre compañeros, las sobrecarga de tareas y los trabajos, la personalidad y el carácter de los profesores, tipo de trabajos solicitados, los profesores muy teóricos, la participación en clase, el tiempo limitado para hacer los trabajos, los profesores mal preparados, el asistir a clases aburridas y el no entender los temas que se aborda, finalmente tenemos la dimensión de estrategias de afrontamiento que contiene 17 ítems como la habilidad asertiva (defender preferencias), el escuchar música o el ver, el concentrarse en resolver la situación, elogiar forma de actuar, el encomendarse a Dios o asistir a misa,

buscar información sobre la situación, solicitar apoyo de familia y amigos, contar lo que pasa a otros, establecer soluciones concretas, evaluar lo positivo/negativo de propuesta, mantener el control de emociones, recordar situaciones similares, hacer ejercicio físico, elaborar un plan para enfrentar la situación, el tratar de obtener lo positivo de la situación, navegar en internet y jugar videojuegos.

Escala de medición: Fue ordinal ya que cuenta la puntuación del 1 al 6, 1: Nunca, 2: Casi Nunca, 3: Rara vez, 4: Algunas veces, 5: Casi siempre y 6: Siempre, el puntaje global es de 0% a 48%: Nivel leve, 49% a 60%: Nivel moderado y 61% a 100%: Nivel severo. Población, muestra y muestreo

Población: López, P. (2004), mencionó que es un grupo de personas que se desea estudiar.³⁷ Por ello nuestra población estuvo agrupada por 361 educandos de 1 a 5 de secundaria.

Muestra: Según López, P. (2004) lo definió como un subgrupo de la población de estudio³⁷, por ello, La muestra estuvo conformada por 169 estudiantes de secundaria de la institución educativa Padre Aymon La Cruz López que cumplieron con los criterios de inclusión para el estudio. Además, dado que se aplica un muestreo no probabilístico, no es necesario realizar ningún cálculo de muestra.

Muestreo: Fue no probabilístico, porque no todas las personas tienen la misma oportunidad de ser elegidos como parte de la muestra, ya sea porque están fuera de sus posibilidades económicas o técnicas de estudio. Además, fue de tipo por conveniencia, dado que el investigador eligió la muestra de trabajo por razones como el tiempo, la falta de acceso de internet y recursos financieros.

Unidad de análisis: Estuvo conformado por cada uno de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La

Cruz López, Lima - 2021.

Criterios de Inclusión:

-Estudiantes de primero a quinto de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021

-Estudiantes que acepten firmar el asentimiento y participar en la encuesta de nuestro proyecto de investigación.

-Estudiantes que dispongan de internet para responder a las preguntas realizadas.

Criterios de Exclusión:

- Estudiantes que no asistieron a la clase presentada.
- Estudiantes que rechazan participar y firmar el asentimiento informado.
- Estudiantes que no cuenten con accesibilidad de internet para resolver el cuestionario.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica: En el estudio se manejó como técnica la encuesta para la variable, ya que nos ayudará en la recolección de los datos.

Instrumento: Se realizó mediante un cuestionario, utilizando Inventario de Estrés Académico SISCO SV Adaptado al contexto de la crisis por COVID por Alania, Rafaele y Révolo 2020, tomado de Barraza, 2018 (la escala leve, moderado y severo), el mismo que estuvo conformado por 3 dimensiones: Estresores con 15 ítems, síntomas (reacciones) con 15 ítems y estrategias de afrontamiento con 17 ítems. Según Sánchez y Reyes (2015) se utiliza la técnica del cuestionario para la variable³.

3.4 Procedimiento:

La solicitud se presentó de manera virtual al director de la Institución educativa, luego se coordina una reunión por Google Meet con el director, la auxiliar y los docentes del nivel secundario haciéndole presente de una carta de presentación dando conocimiento sobre el título, el objetivo del trabajo de investigación, una vez aceptada, empezamos con la coordinación de horarios por celular con los tutores de cada año viendo los horarios para poder realizar las encuestas, en la que ingresamos a los salones por medio del WhatsApp, nos presentamos e informamos lo que íbamos a realizar la encuesta mediante el formulario google, realizando con los estudiantes la recolección de datos, presentamos un video de autoayuda del tema siguiendo con la explicación, posterior ello empezar con la aplicación de dicha encuesta teniendo la duración de 20 minutos. Culminando con ello procedimos en brindarles las gracias al tutor y los estudiantes por el tiempo que se dieron en realizar el cuestionario.

3.5 Método de análisis de datos

En el presente estudio se aplicó el programa Excel y SPSS 25, teniendo como fin examinar cuidadosamente los datos del proceso, como primer resultado se obtuvo su clasificación en el programa Excel y por consiguiente la tabulación estos datos. En esta base de datos la información inmediatamente fue analizada a través de un estudio estadístico en donde los gráficos serán interpretados.

3.6 Aspectos éticos

En el estudio, se consideró cuatro principios bioéticos de enfermería:

Autonomía: Fue la capacidad de las personas de poder tomar una decisión. Debenser tratados de manera autónoma todos los educandos e incluso tienen derecho a la protección de su identidad en la encuesta realizada.

Beneficencia: Si bien es cierto es “hacer el bien”, actuó en beneficio de

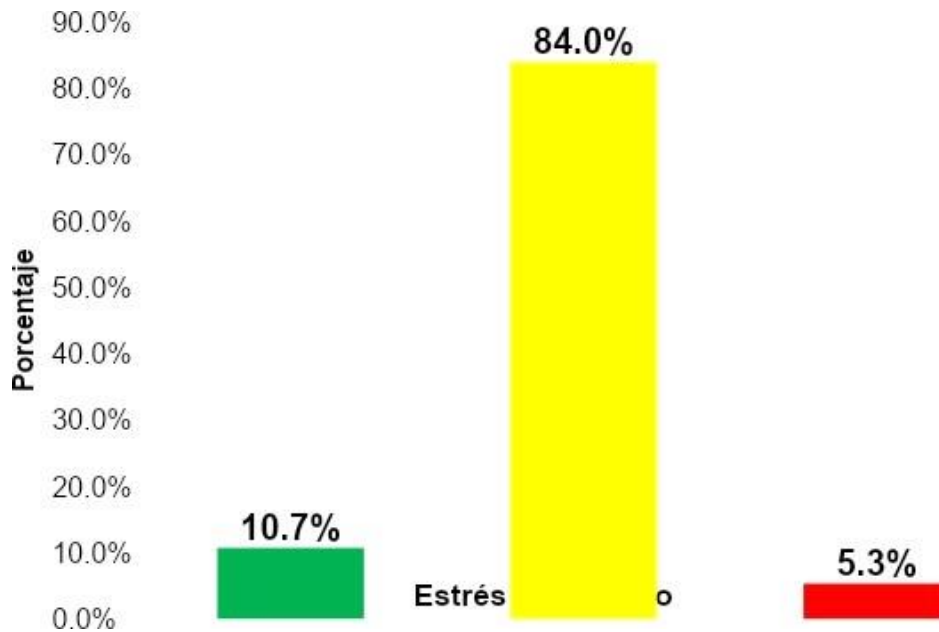
los demás. Por ello nuestro trabajo de investigación pretende ayudar a los estudiantes a identificar el problema que manifiestan, en beneficio para ellos.

No Maleficencia: Este aspecto se basó netamente en no provocar daño ni sufrimiento por lo cual no perjudicamos a los estudiantes.

Justicia: Valoraremos si la actuación fue equitativa en los estudiantes. Debió hacerse posible para aquellos que la necesiten.

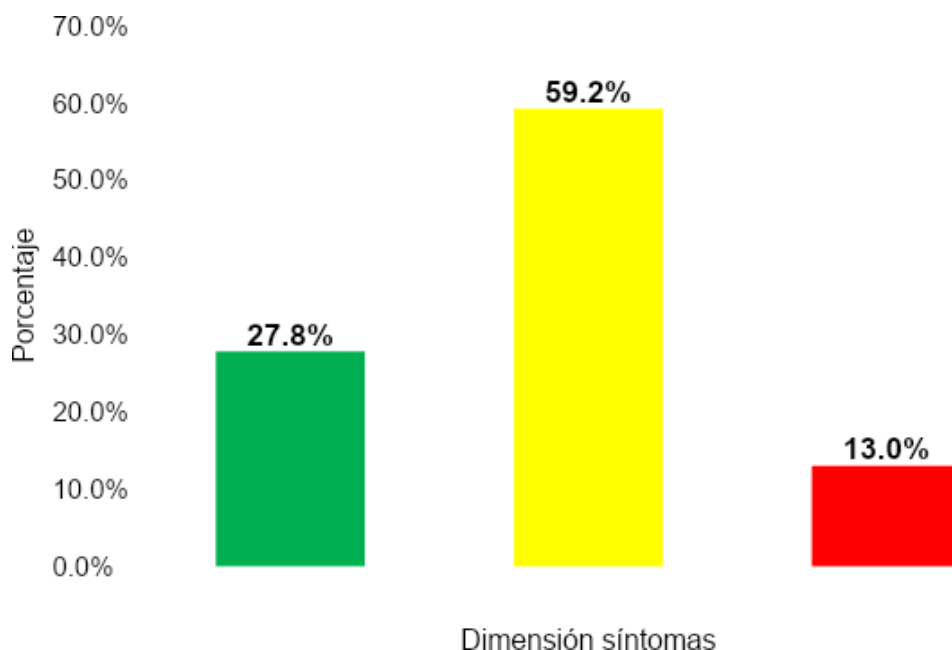
IV. RESULTADOS

Figura 1. Nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021.



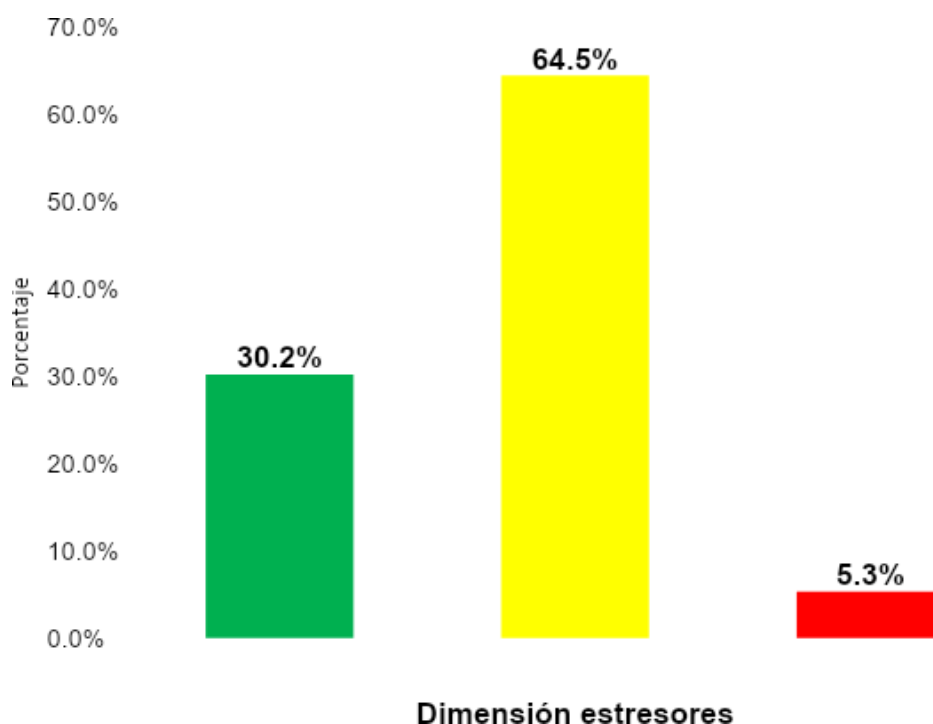
Se observó los niveles de estrés académico de los 169 estudiantes de secundaria de la institución educativa Padre Aymon La Cruz López, obteniéndose como resultado que el 84%(142), tuvieron un estrés moderado, seguido del 10,7%(18) estrés leve, y el 5,3%(9) estrés severo. Es decir, la mayoría de los estudiantes de secundaria tienen estrés moderado.

Figura 2. Nivel de estrés académico según los síntomas en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021.



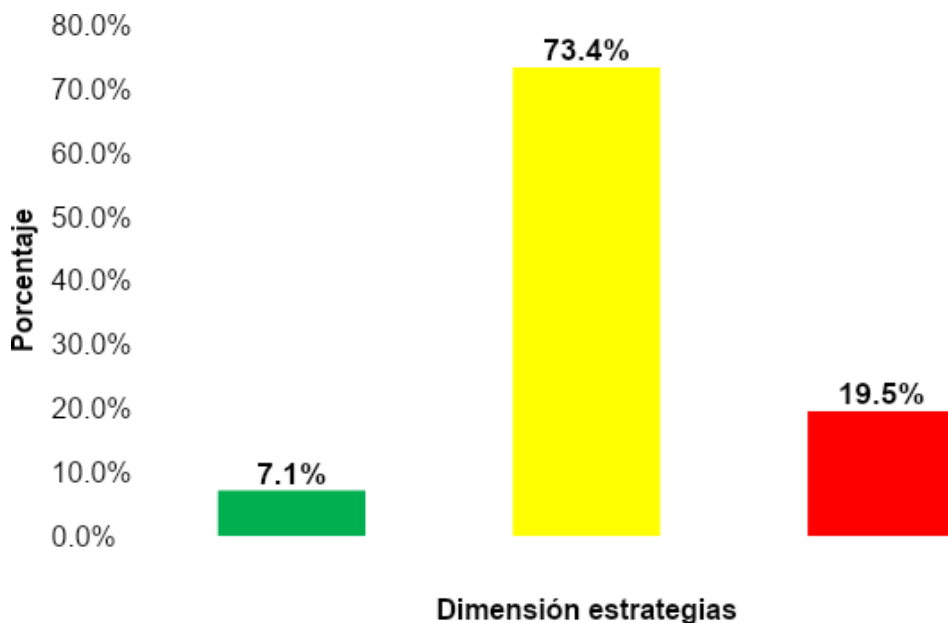
Se observó que el estrés académico en la dimensión síntomas según los indicadores de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Padre Aymon La Cruz López, la mayoría tuvo un estrés moderado, esto se debe a que regularmente el 52,7% suelen rascarse, morderse la uñas y frotarse, el 51,5% tiene sensación de ansiedad, angustia o desesperación, el 46,1% tuvo conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear, el 44,4% ha tenido aumento o reducción del consumo de alimentos, el 43,8% presenta problemas de digestión, problema de estómago o diarrea. Sin embargo, de los estudiantes que tuvieron un estrés leve, ocurre porque el 53,8% no presenta síntomas de inquietud y el 49,1% no presentó sentimiento de agresividad o irritamiento. Finalmente, de los que tienen un estrés severo en un menor porcentaje con mucha frecuencia el 52,1% se aíslan de los demás y el 43,2% siente desgano de realizar las tareas académicas.

Figura 3. Nivel de estrés académico según los estresores en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021



Se observó que el estrés académico en la dimensión estresores según los indicadores de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Padre Aymon La Cruz López, la mayoría tuvo un estrés moderado, esto se debe a que regularmente le estresa en un 64,5% la exposición de un tema en clase, 49,7% enseñan profesores muy teóricos, el 48,5% la realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación, el 47,3% el nivel de exigencia del docente y la competitividad entre los compañeros de clase, el 46,6% asistir a clases aburridas o monótonas y el 45,6% los diversos trabajos que pidieron los docentes de curso. Pero en menor porcentaje el estrés fue el estrés leve, puesto que no les estresa en un 72,2% participar en clase, el 54,4% no entender los temas que aborda en clase ni tener tiempo limitado para el trabajo que le encargan los docentes. Por último, en un mínimo porcentaje el estrés es severo en los estudiantes debido a que les estresa en un 39% las evaluaciones de los docentes.

Figura 4. Nivel de estrés académico según las estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021.



Se observó que el estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento según los indicadores de los estudiantes de secundaria de la institución educativa Padre Aymon La Cruz López, la mayoría tiene un estrés moderado, esto se debió a que regularmente manejan el estrés 58,6% establece soluciones concretas para resolver el problema que le preocupa, 55,6% evalúa los positivos y negativo de las propuestas ante una situación estresante, el 50,2% recuerda situaciones similares ocurridas anteriormente y piensa en cómo solucionarlo, el 47,3% elogiaron su forma de actuar para enfrentar la situación que le preocupa y en un 46,1% aplica habilidades asertivas, buscaron información de la situación que le preocupa y trata de conseguir lo bueno del tenso momento. Sin embargo, el estrés fue severo en aquellos estudiantes que en el 52,1% nunca escucharon música o se distrajeron viendo televisión, el 43,2% no se concentraron en resolver la situación que le preocupa y 42,6% prefirieron no navegar en internet.

V. DISCUSIÓN

En tiempos de pandemia el estrés académico se ha convertido en un factor importante que lleva a la deserción estudiantil en diferentes instituciones educativas privadas y públicas. Según la INEI en el año 2020 ha registrado que 82 de 100 niños y niñas entre las edades de 12 y 16 años que se matricularon en el nivel secundario, tras pasar el segundo trimestre, tan sólo el 40% de hogares disponían de internet, esto es en zonas urbanas, por ende, esto ha generado preocupación en los estudiantes, ya que ellos son adolescentes considerada según la OMS entre los 12 y 17 años, por lo que no llegan al nivel de afrontamiento óptimo para poder sobrellevar esta situación que se vive.

Por consiguiente, en relación al objetivo general de la presente investigación, se llegaron a los siguientes resultados, el 84%(142), tuvieron un estrés moderado, seguido del 10,7%(18) estrés leve, finalizando con un 5,3%(9) que manifestaron estrés severo, afirmando que la mayoría de los estudiantes de secundaria manifiestan estrés moderado, la cual es preocupante ya que la situación en el ámbito académico para ello se le hace desagradable por las exigencias académicas que proponen, la cual hay menor empleabilidad de estrategias de afrontamiento.

Por el contrario de lo expuesto por Zea, M. (2021), en su investigación que lleva portítulo “Estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de una institución pública del distrito de Cocarachacra - Arequipa”, que halló un estrés leve en relación al estrés académico general, la cual determina que los estudiantes no llegaron a cumplir las exigencias académicas que les solicitaban, ya que muchos no contaban con los recursos eficientes para poder asistir diariamente a clases, llegando a acumularse en trabajos muy distintos para los resultados minoritarios del nivel leve, que lograron adaptarse a este mecanismo estudiantil.

Asimismo, Bértola, D (2010), explica que Hans Selye clasifica en 3 fases el estrés: Reacción de alarma, consecutiva es la fase de

resistencia y finalmente esta última fase sino llega a reaccionar el organismo a tiempo llega a una la fase de Agotamiento, igual sucede con el estudiante si no llega a reaccionar en las primeras fases, ya que su organismo puede llegar al agotamiento en la cual se le verá más Difícil levantarse por las complicaciones negativas que puede manifestar en el proceso.

Por otro lado, Horacio Vargas, psiquiatra del Instituto Nacional de Salud Mental (INSM), ha manifestado que debido al aislamiento social que están experimentando estos estudiantes les ha generado síntomas como dificultad para dormir, ansiedad y depresión; es decir que ello se añade a un factor añadido al origen del estrés y que es importante el apoyo de los padres, lo tomamos relevante este citado ya que el aislamiento por las medidas impuestas por el gobierno, manifiestan que les ha afectado de gran manera y la ausencia de los padres, en la necesidad trabajan y muchos de nuestros adolescentes se quedan con sus hermanos y contando con un celular, la cual realza los resultados que se dio de manera general.

Continuamente con el segundo objetivo específico se indica que según la dimensión síntomas el nivel de estrés fue moderado, con un 59.2%, ya que regularmente las manifestaciones que presentan son que suelen rascarse, morderse la uñas y frotarse, tiene sensación de ansiedad, angustia o desesperación, tiende a realizar polémicas, oponerse , contender, ha tenido aumento o reducción del consumo de alimentos, presenta problemas de digestión, problema de estómago o diarrea; pero aquellos que manifiestan un estrés leve no presenta síntomas de inquietud y ni sentimiento de agresividad o crecimiento; sin embargo, los que manifiestan estrés severo, en menor porcentaje, con mucha frecuencia se aíslan de los demás y sienten desgano de realizar las tareas académicas.

No obstante, no coincide con el estudio realizado por Alfaro, N y Castro, N.(2020) en su investigación titulada “Estrés académico en los estudiantes de 4 grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción,

Arequipa-2020”, que nos dicen que en la dimensión de síntomas, los ítem que se manifestaron de mayor relevancia fue la fatiga crónica , indicios de depresión y el desánimo para realizar las labores escolares por lo que quiere decir que los síntomas son variables en cada estudiantes que va dependiendo del entorno en el que viven.

Las respuestas psicosomáticas de los estudiantes de la institución educativa Padre Aymon La Cruz López, se pueden combinar con la incertidumbre y el miedo al contagio de COVID-19, lo que empeora los efectos y hace más difícil identificarlos y manejarlos. Aquí es donde la orientación de los profesores y tutores tienen que realizar un seguimiento cercano, ya que, son importantes para fomentar un aprendizaje significativo y el manejo adecuado de las respuestas de los estudiantes, para su amplia formación, merece una preparación sólida para apoyara otras personas según sea necesario.

En lo que respecta al tercer objetivo específico, dio como resultado de acuerdo a la dimensión de estresores que manifestaron un estrés moderado, siendo los que regularmente les estresa las exposiciones de un tema en clase, que le enseñen profesores teóricos, llevar a cabo evaluaciones, prácticas y la competitividad entre los compañeros de clase, pero siendo en menor proporción el estrés leve, Los estresores que no les afectaron fueron participar en clase y no comprender los temas tratados en clase o tener tiempo para el trabajo asignado por el profesor del curso, sin embargo, en una proporción pequeña, el estrés severo los hace más estresados es la evaluación del profesor.

De hecho, Pedroza et, al. (2018) apoya estos resultados, ya que en sus resultados manifiesta que los que causan más estrés son los exámenes y la demanda de tareas. De igual modo, Luna, J. (2019) en su estudio titulado “Correlación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes de quinto año de secundaria del colegio salesiano Don Bosco de Arequipa, 2018”, recalcó que los factores estresores de mayor énfasis son la sobrecarga y tipo de trabajos y las evaluaciones. Por lo que coinciden en cuanto a mayor exigencia académica, el estrés

aumenta en ellos, por lo que es importante realizar propuestas conjuntamente con la institución para generar un cambio a largo plazo en ellos, para que no lo vean como una obligación sino como una oportunidad de absorber nuevos conocimientos para que aspiren una carrera universitaria y crecer profesionalmente.

Finalmente, de acuerdo al tercer objetivo específico según la dimensión de estrategias de afrontamiento, da como resultado que el 73,4% tiene un estrés moderado, ya que la mayoría de ellos establecen resoluciones precisas para resolver el problema que le preocupa, también evalúan lo bueno y lo malo de las ideas planteadas ante una situación angustiante, seguidamente suelen tener presente momentos similares ocurridas anteriormente y piensan en cómo solucionarlo, elogian su forma de actuar para enfrentar la situación que le preocupa y aplican habilidades asertivas, buscan información de la situación que le preocupa y tratan de conseguir lo bueno del momento que los tienen angustiados.

No obstante, no coincide con el estudio realizado por Alfaro, N y Castro, N. (2020) mencionan en su estudio que hubo un 50% de estrés severo, en la dimensión afrontamiento al estrés las que se aplicaron con mayor relevancia fue en primera con un 86.4%, concentrarse en resolver la situación y la que le sigue con un 77.3%, la habilidad asertiva.

Se observa que, en ambas dimensiones vemos un estrés moderado y por el otro lado severo relacionado con un porcentaje a diferentes ítems donde los estudiantes afrontan cada situación a su manera.

Las estrategias de manejo del estrés de los estudiantes son temporales y tratan de salir de una situación de confrontación de inmediato, pero no siempre provocan las mismas respuestas en todas las situaciones.

Por lo tanto, se necesitan estrategias de consolidación para hacer frente con éxito a diferentes situaciones. El asertividad efectivamente ha desarrollado a través de años una formación académica que puede

ser una excelente herramienta para que los estudiantes enfrenten situaciones adversas y ayuden a otros a resolver sus propios problemas. Es por ello que, Berrío, N, et. al. (2011) refiere que se relaciona con evaluaciones intelectuales, en mi postura apoyo esa relación, ya que si el estudiante afronta las situaciones de manera satisfactoria su rendimiento mejorará. Si bien es cierto mencionaremos algunas estrategias que son eficaces y dieron buenos resultados como la musicoterapia, manejo de nuestras emociones y la meditación profunda.

-En conclusión, los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, presentaron un nivel de estrés moderado en las 3 dimensiones y en la valoración global. Condición que podría influir en un futuro un estrés severo si no lo detectamos a tiempo.

VI. CONCLUSIONES

1. De acuerdo a los niveles del estrés académico de los educandos de nivel de secundaria de la institución educativa Padre Aymon La Cruz López, se encontró que la mayoría tiene un estrés moderado, seguido del estrés leve y severo. Esto se debe a que se encontraron niveles moderados en las dimensiones síntomas, estresores y estrategias.
2. En referencia al estrés académico en la dimensión síntomas se evidenció que la mayoría de los estudiantes de secundaria Padre Aymon La Cruz López tienen un nivel moderado, debido a que se evidencia que regularmente suelen rascarse, morderse la uñas, frotarse, entre otros, Sin embargo, de los estudiantes que tiene un estrés leve, no presenta síntomas de inquietud ni presentan sentimiento de agresividad o irritamiento. Finalmente, los que tienen un estrés severo con mucha frecuencia se aíslan de los demás y muestran desgano de realizar las tareas académicas.
3. En cuanto al estrés académico en la dimensión estresores se encontró que la mayoría de los estudiantes de secundaria Padre Aymon La Cruz López tienen un nivel moderado, puesto que regularmente se estresa en por la exposición de un tema en clase, docente que enseñe clases muy teóricas, etc., pero en menor porcentaje el estrés es leve, puesto que no les estresa estar clase, Por último, en un mínimo porcentaje el estrés es severo en los estudiantes debido a les estresa las evaluaciones de los docentes.

4. Finalmente, en cuanto al estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento se encontró que la mayoría de los educandos de secundaria Padre Aymon La Cruz López tienen un nivel moderado, debido a que regularmente manejan el estrés estableciendo soluciones concretas para resolver el problema que le preocupa, Sin embargo, el estrés es severo en aquellos estudiantes que nunca escuchan música o se distraen viendo televisión, no se concentra en resolver la situación que le preocupa y porque no prefieren navegar en internet.

VII. RECOMENDACIONES

1.- Se recomienda al director de la institución educativa en plena coordinación consus docentes realizar sesiones educativas que aborde el tema de principios y valores en la cual asistan los estudiantes, docentes y padres de familia, ya que muchos adolescentes terminan el año escolar con efectos emocionales negativos que les ha dejado esta pandemia en el nivel académico y emocional.

2.- A los docentes que tomen muy en cuenta las causas de mayor apogeo en los educandos, ya sea por la virtualidad de estos tiempos, para así, cambiar el modo de enseñar con otras técnicas, procurando que los estudiantes no lo tomen como una carga sino como algo interesante.

3.- A las tutoras de sección y grado que refuercen los métodos de cómo afrontar situaciones estresantes en los estudiantes, así también pueden tocar temas que enfatizen los valores, equilibrio de emociones, asertividad y responsabilidad social.

REFERENCIAS

1. Zárate, N, Soto, M, Castro, M, Quintero, J. R. Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. Revista de Alta Tecnología y la Sociedad [Internet]. 2017. [Cited 2021 Mayo 15]; 9(1): 92-98. Available from: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>
2. Husky, M., Kovess, V. y Swendsen, J. Stress and anxiety among university students in France during covid-19 mandatory confinement Comprehensive Psychiatry [Internet]. 2020. [Cited 2021 Mayo 15];102(2). Available from: <https://n9.cl/tbsgs>
3. Domínguez, C, Devos, E, De Almeida, L, Tomaschewski, J, Lunardi, V. y Ramos, L. A.M.Stress triggers in the educational environment from the Perspective of nursing students. Scielo [Internet]. 2018. [Cited 2021 Mayo 15]. Available from: <https://www.scielo.br/j/tce/a/KTNJLpSq7X73DGkf6zzkVpf/?lang=en>
4. González L. Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por Covid-19. Revista digital de la Universidad Autónoma de Chiapas [Internet]. 2020. [cited 2021 Mayo 15]. Available from:<https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249/782>
5. Navarro, M y Romero, D. Acercamiento al estrés en una muestra de estudiantes de medicina. Cuba [Internet]. 2000. [Cited 2021 Mayo 15]. Available from: <http://fcmfajardo.sld.cu/jornada/trabajos/estresII.html>
6. Lozano , A.Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y la población general de China.Revista deNeuropsiquiatría [Internet].2020. [cited 2021 Mayo 15]. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-

[85972020000100051](https://doi.org/10.18019/85972020000100051)

7. Huerta, E. Hasta el 30% de la población universitaria del Perú sufre impactos en su salud mental por presión académica. RPP [Internet]. 2018 sep [cited 2021 mayo 8]; 44(10): 43 – 48. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>.
8. Plan Nacional de fortalecimiento de servicios de Salud Mental comunitaria 2018-2021. Lima-Perú; Ministerio de Salud. 2018. [cited 2021 mayo 15]. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4422.pdf>
9. Ministerio del Perú. El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la Covid-19. [Internet], 2021 , junio [cited 2021 Junio 15]. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/499838-el-52-de-limenos-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la-covid-19>
10. AlAteeq, S. Aljhani y D. AlEesa, (2020). Estrés percibido entre estudiantes en aulas virtuales durante el brote de COVID-19 en Arabia Saudita. Revistade Ciencias Médicas de la Universidad de Taibah, 15(5), 398-403. http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/14160/MCpot_omr.pdf?sequence=1
11. Umar, U. S. (2019). Impact of Academic Stress and Coping Strategies among Senior Secondary School Students in Kaduna State, Nigeria. International Journal of Innovative Social & Science Education Research, 7(1), 40-44. Recuperado en junio de 2020, de <https://seahipaj.org/journals-ci/mar-2019/IJISSER/full/IJISSER-M-6-2019.pdf>
12. Pedroza, A.J., Cabrera, L. & Gutiérrez, A. M. (2018). Factores que influyen en el estrés académico. Revista Navarra Médica, 5(2), 14-23. <https://journals.uninavarra.edu.co/index.php/navarramedica/article>

from:

[/view/19](#)

13. Zea, M (2021) Estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Cocachacra Arequipa. 2021 Mar [Citado 1 de noviembre de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12814>.
14. Alfaro, N, Castro, N, (2020) Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la i.e. inmaculada concepción, Arequipa – 2020.[Citado 1 de noviembre de 2021]. Disponible en: http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11949/EDcay_an%26alcon.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Luna, J. (2019). Correlación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes del quinto año de secundaria del colegio Salesiano Don Bosco de Arequipa, 2018. [Citado 1 de noviembre de 2021]. Disponible en: <http://bibliotecas.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8100>
16. Alejos, R. Estrés académico en estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho [Internet], 2017. [cited 2021 mayo 10]; 354-363. Available from: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1839>
17. Lazarus, R. S. (2018). Thoughts on the relations between emotion and cognition [Internet]. American Psychologist, 37(9), 1019–1024. [cited 2021 mayo 10]; 354-363. Available from: Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1983-11728-001>
18. Hans Selye, MD, EL Síndrome de adaptación general y las enfermedades de la adaptación, The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, Volumen 6, Issue 2, 1 de febrero de 1946, (22) páginas 117–230, available from: <https://academic.oup.com/jcem/article-abstract/6/2/117/2722959?redirectedFrom=fulltext>
19. Naranjo, M. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Redalyc.org

- [Internet]. 2009 Ago [cited 2021 mayo 10]; 175 – 176. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
20. Pérez D, García J, García T, Ortiz D, Centelles C. Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. Scielo [Internet]. 2014 Ago [cited 2021 mayo 10]; 354-363. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-
21. Nuria , M.Estrés.Elsevier [Internet]; 2005. Septiembre [cited 2021 mayo 10]; Vol. 24. Núm. 8.páginas 96-104 Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-13078580>
22. Ávila, J. (2014). El estrés es un problema de salud del mundo actual. Scielo[Internet]. 2014 Ago [cited 2021 mayo 10]; 115 – 124 Available from: http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
23. Gutiérrez, J. Eustrés, el antídoto (II). [Internet]. Ergonomía y Psicología. 2005. [cited 2021 Junio 10]; disponible en: <http://pdfs.wke.es/8/4/3/9/pd0000018439.pdf>
24. Díaz, S. et. al. (2019). Estudio del Eustrés Académico desde el enfoque Socio formativo mediante la Cartografía Conceptual. Educación y Humanismo [Internet]. 2019 Jul [cited 2021 mayo 10]; 21, 8–27.Available from: <https://doi.org/10.17081/eduhum.21.37.3123>
25. Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales, M.J. y López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the Mediterranean diet. A study with university students. International Journal of Environmental Research and Public Health. [Internet]. 2020 Mar [cited 2021 mayo 10]; Available from: <https://n9.cl/osric>
26. Castillo, I, Barrios, A, Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo [Internet]. 2018 Mar [cited 2021 mayo 10]; 20. Available from:

[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/)

27. Gil, J, Fernández, C. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. EDUMECENTRO [Internet]. 2021 Mar [citado 2021 May 10]; 13: 16- 31. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016
28. Venancio J. Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana [Internet]. 2018. [cited 2021 mayo 10]. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
29. Berrio, N. Mazo, R. (2021). Estrés Académico. Rev. psicol. Univ. [Internet] 2021 junio [cited 2021 mayo 10]; v.3, n.2, p.65-82. Disponible en http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-
30. Lillo, Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría [internet] 2004. Junio [citado 2021 may 10]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2650/265019660005.pdf>
31. Lazarus y Folkman. Estrés y procesos cognitivos [internet]. 1986. [cited 2021 mayo 10]; Available from: <https://filadd.com/doc/estres-y-procesos-cognitivos-lazarus-2129-docx>
32. Muntané, J (2010). Introducción a la investigación básica. [internet]. 2010 may [cited 2021 mayo 10]; Available from: <file:///C:/Users/gabi/Downloads/RAPD%20Online%202010%20V33%20N3%2003.pdf>
33. Sánchez, H, Reyes, C, Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. [internet]. 2018

jun [cited 2021 mayo 10]; Available from:
<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

34. Hernández, Fernández, baptista (2003). Marco metodológico. [Internet]. 2006 Mar [cited 2021 mayo 10]; Available from:
<http://virtual.urbe.edu/tesispub/0075681/cap03.pdf>
35. López, P. Población muestra y muestreo. Punto Cero [online]. 2004, vol.09, n.08 [citado 2021 may 10]; 69 - 74. Disponible en:
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012
36. Iglesias, S. Los 4 principios básicos de Bioética. Castindústria [Internet]. 2002 [cited 2021 mayo 10]; 1 – 24. Disponible en:
http://gestorweb.camfic.cat/uploads/ITEM_540_EBLOG_1848.pdf
37. Arribas J. Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería [Internet]. 2013. [citado 2021 May 10]; Disponible en:
<http://www.revistaeducacion.educacion.es/doi/360>
38. Ospina, A. 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. [Internet]. 2016 Ene [cited 2021 mayo 10]; 1 – 140. Disponible en
<https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/TESIS%20DE%20MAESTR%C3%8DA%20%20Andr%C3%A9s%20Ospina%20Stepanian.pdf>
39. Pérez, D, García, J, García, T, Ortiz, D, Centelles, C. Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. [Internet], Scielo, 2014. [cited 2021 mayo 10]; 30 354-363. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009.

40. Capdevila, N, Segundo, M. Estrés. [Internet] ;2005 . [cited 2021 mayo 10]; 100. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13078580>.

41. Teque, M, Galvez, N, Salazar, D. Academic stress in nursing students from a Peruvian university [Internet]. 2020 Jul [cited 2021 mayo 10]; Volume 14, Issue 2, Pages 43 – 47. A
[ABS](#)
[KEY%28ESTRES+ACADEMICO%29&relpos=2&citeCnt=0&searchTerm=](#)

42. Manrique, D, Millones, R, Manrique, O, The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. Anxiety and stress [Internet]. 2019 June [cited 2021 mayo 8]; 28–34 available from: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85065717983&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&sid=5ecc84e4f312bb334618cab74eb76e8a&sot=b&sdt=b&sl=31&>

ANEXO 1



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia"

San Juan de Lurigancho, 06 de octubre del 2021

CARTA N°049-2021-CP ENF/UCV-LIMA ESTE

Sr. Raúl Caballero Jessendirector
Institución Educativa Padre Aymón La Cruz López 1282

De mi mayor consideración:

La que suscribe, *Mgt.* Luz María Cruz Pardo, Coordinadora de la Carrera Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad César Vallejo Lima Este, tiene el agrado de presentar a las investigadoras Andrea Alessandra Villanueva Ruiz con DNI N°72804074, Gabriela Norma Rosales Ticse, con DNI N°76298839 estudiante de nuestra institución educativa, que cursa actualmente el X ciclo, quienes optarán el Título Profesional de Licenciada en Enfermería por nuestra Universidad con el Trabajo de Investigación titulado "Estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Padre *Aymón* La Cruz López 1282, Lima – 2021" para lo cual, solicito a usted conceda la autorización del campo de investigación para poder ejecutar dicho proyecto, con el objetivo de contribuir con 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.



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



Raúl Caballero Jessendirector
DIRECTOR
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PADRE AYMON
LA CRUZ LÓPEZ 1282
Autoriza ejecución
23.09.2021

ANEXO 2

ASENTIMIENTO INFORMADO

Con el debido respeto, nos presentamos a usted, mi nombre es **Andrea Alessandra Villanueva Ruiz y Gabriela Norma Rosales de la carrera de Enfermería.**

He sido informado(a) del propósito de este estudio: Estrés Académico en estudiantes de la Institución Educativa Padre Aymon La Cruz López, Lima - 2021

Me han indicado también que tendré que responder al test, lo cual tomará aproximadamente entre 15 a 30 minutos. Reconozco que la participación en este estudio es estrictamente voluntaria, que no se me ha solicitado ningún dato que me identifique, que se me ha explicado que la información que brinde será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación, que mis respuestas en los test serán codificadas, usando un número de identificación y por lo tanto serán anónimas, por ello no se me podrán dar resultados de sus respuestas.

He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a **Andrea Alessandra Villanueva Ruiz al correo electrónico avillanuevaru@ucvvirtual.edu.pe**

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar al e-mail anteriormente mencionado.

Nombre : _____

Edad : __

Sexo : __

Carrera : __

Ciclo : __

Fecha : __

Firma del participante

ANEXO 3

VARIABLE Y OPERACIONALIZACION

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSION	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Estrés Académico	El estrés académico es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad,	El estrés académico será medido a través del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado a contexto de la crisis por COVID-19 por Alania, Llancarí Rafaele y Révolo	Estresores	<ol style="list-style-type: none"> 1.Competitividad entre compañeros 2.Sobre carga de tareas y trabajos. 3.Personalidad y carácter de profesores. 4.Formas de evaluación de profesores. 5.Nivel de exigencia de profesores 6.Tipo de trabajos solicitados. 7.Profesores muy teóricos. 8.Participación en clase. 9. Tiempo limitado para hacer trabajos. 10. Exámenes, prácticas o trabajos. 	Variable Leve: 47– 125 Moderado 126 – 204 Severo: 205 – 282

	<p>tales como evaluaciones, trabajos, presentación de trabajos, etc. Esta reacción nos hace sentir más activos y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos.</p>	<p>2020. Está compuesta por 3 dimensiones: Estresores con 15 ítems síntomas (reacciones) con 15 ítems y estrategias de afrontamiento con 17 ítems. Es una escala de respuestas, el puntaje por ítem es de 0 a 5 puntos, 0: Nunca, 1: Casi nunca, 2: Rara vez, 3: Algunas veces, 4: Casi</p>		<p>11. Exposición de un tema. 12. Poca claridad de los trabajos. 13. Profesores mal preparados. 14. Asistir a clases aburridas o monótonas. 15. No entender los temas que se abordan.</p>	<p>Dimensión síntomas y estresores Leve: 15– 40 Moderado 41 – 66</p>
			<p>Síntomas</p>	<p>1. Trastornos del sueño (insomnio, pesadilla) 2. Fatiga crónica (cansancio permanente) 3. Dolores de cabeza o migrañas. 4. Dolor de estómago o diarrea 5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. 6. Somnolencia, mayor necesidad de dormir 7. Incapacidad de relajarse y estar tranquilo 8. Sentimientos de depresión y tristeza 9. Ansiedad, angustia o desesperación</p>	<p>Severo: 67 – 90 Dimensión estrategias Leve:</p>

		siempre y 5 Siempre.		10.Dificultades para concentrarse 11.Agresividad o aumento de irritabilidad 12.Tendencia a contradecir, discutir o pelear 13.Aislamiento de los demás 14. Desgano para realizar tareas 15. Aumento / reducción en consumo de alimentos	17– 45 Moderado 46 – 74 Severo: 75 – 102
--	--	-------------------------	--	---	--

**Estrategias
de
enfrentamiento**

1. Habilidad asertiva (defender preferencias)
2. Escuchar música o ver televisión
3. Concentrarse en resolver la situación
4. Elogiar forma de actuar
5. Encomendarse a Dios o asistir a misa
6. Buscar información sobre la situación
7. Solicitar apoyo de familia y amigos
8. Contar lo que pasa a otros
9. Establecer soluciones concretas

				<ul style="list-style-type: none">10. Evaluar lo positivo/negativo de propuestas11. Mantener el control de emociones12. Recordar situaciones similares13. Hacer ejercicio físico14. Elaborar un plan para enfrentar la situación15. Tratar de obtener lo positivo de la situación16. Navegar en internet17. Jugar videojuegos	
--	--	--	--	--	--

ANEXO 4

PRESENTACIÓN

Somos estudiantes de la Universidad César Vallejo de la carrera de enfermería del X ciclo, en esta oportunidad estamos realizando un estudio de investigación a los estudiantes de enfermería de una universidad de Lima lo cual hemos elegido un cuestionario con la finalidad de identificar el nivel de estrés académico.

DATOS GENERALES:

Edad:

Sexo: Masculino: Femenino:

Estado civil: Soltero () Casado () Divorciado () Separado ()

¿Trabajas?: Si () No ()

- 1.** Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Si ()

No ()

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

- 2.** Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala un nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

¿Con qué frecuencia te estresas?

Estresores	N	C	R	A	C	S
		N	V	V	S	
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						

6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
--	--	--	--	--	--	--

7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarse a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Síntomas	N	C	R	A	C	S
		N	V	V	S	
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						

4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	R V	AV	CS	S
-------------	---	----	--------	----	----	---

1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
---	--	--	--	--	--	--

2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13. Hacer ejercicio físico.						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos.						

Anexo 5

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV ADAPTADO AL CONTEXTO DE LA CRISIS POR COVID POR ALANIA, RAFAELE Y RÉVOLO 2020, TOMADO DE BARRAZA, 2018 SISCO

En primer lugar, los investigadores realizaron la revisión del contenido del instrumento, adaptándolo al ámbito espacial del estudio y al contexto de la crisis sanitaria por la COVID-19, se agregaron dos ítems (46. Navegar en internet y 47. Jugar videojuegos) a la dimensión estrategias de afrontamiento. En segundo momento se consultó la validez genérica de contenido y de validez específica de contenido a 20 expertos en psicología, educación, investigación y estadística. En un tercer momento se aplicó el instrumento a la muestra constituida por 151 sujetos de cuatro universidades de la Región Junín. En un cuarto momento se realizó el análisis estadístico mediante el coeficiente de concordancia V de Aiken para la validez de contenido, el coeficiente de correlación (ítem, total) r de Pearson corregida para la validez de constructo y el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach para la confiabilidad del instrumento. Los resultados se exponen a continuación.

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

La validez del instrumento comprende la validez de contenido y la validez de constructo. La primera se evalúa con la opinión de 20 expertos sobre 10 indicadores con cinco opciones de opinión: deficiente (1), mala (2), regular (3), buena (4) y muy buena (5); la segunda, con los resultados de la aplicación del instrumento a la muestra de estudio (151 estudiantes), para cada una de las dimensiones del estrés académico con el coeficiente de correlación r de Pearson corregida.

a) Validez de

contenido

Tabla 1

Validez genérica de contenido con el coeficiente V de Aiken

Indicador	Criterio	V de Aiken	Valor p	Validez
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado y comprensible	1.00	< 0.01	Si
2. Objetividad	Permite medir hechos observables	1.00	< 0.01	Si
3. Actualidad	Está adecuado al avance de la ciencia y tecnología	0.99	< 0.01	Si
4. Organización	Su presentación es ordenada	1.00	< 0.01	Si
5. Suficiencia	Comprende los aspectos de las variables en cantidad y calidad suficientes	1.00	< 0.01	Si
6. Pertinencia	Permite conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados	0.81	< 0.01	Si
7. Consistencia	Pretende conseguir datos basados en teorías o modelos teóricos	0.85	< 0.01	Si
8. Coherencia	Existe congruencia entre variables, indicadores e ítems	1.00	< 0.01	Si
9. Metodología	Su estrategia responde al propósito de la investigación	0.98	< 0.01	Si
10. Aplicación	Los datos a recoger permiten un tratamiento estadístico	0.96	< 0.01	Si

En mérito al coeficiente de concordancia V de Aiken (tabla 1), el instrumento presenta validez genérica de contenido, pues los coeficientes de todos los indicadores son superiores a 0.8 ($p < 0.01$).

De igual forma, según el coeficiente V de Aiken (tabla 2), el instrumento presenta validez específica de contenido, ya que los coeficientes de todos los ítems superan a 0.75 ($p < 0.01$).

Con estos resultados, se afirma que el instrumento es válido con la opinión expertos.

Tabla 2

Validez específica de contenido con el coeficiente V de Aiken

Ítem	V de Aiken	Valor p	Validez
ES1	1.00	< 0.01	Si
ES2	1.00	< 0.01	Si
ES3	0.99	< 0.01	Si
ES4	1.00	< 0.01	Si
ES5	1.00	< 0.01	Si
ES6	0.81	< 0.01	Si
ES7	0.85	< 0.01	Si
ES8	1.00	< 0.01	Si
ES9	0.98	< 0.01	Si
ES10	0.96	< 0.01	Si
ES11	1.00	< 0.01	Si
ES12	1.00	< 0.01	Si
ES13	0.99	< 0.01	Si
ES14	1.00	< 0.01	Si
ES15	1.00	< 0.01	Si
SI1	0.76	< 0.01	Si
SI2	0.85	< 0.01	Si

SI3	1.00	< 0.01	Si
SI4	0.98	< 0.01	Si
SI5	0.96	< 0.01	Si
SI6	1.00	< 0.01	Si
SI7	1.00	< 0.01	Si
SI8	0.99	< 0.01	Si
SI9	1.00	< 0.01	Si
SI10	1.00	< 0.01	Si
SI11	0.81	< 0.01	Si
SI12	0.85	< 0.01	Si
SI13	1.00	< 0.01	Si
SI14	0.98	< 0.01	Si
SI15	0.96	< 0.01	Si
EA1	1.00	< 0.01	Si
EA2	1.00	< 0.01	Si
EA3	0.99	< 0.01	Si
EA4	1.00	< 0.01	Si
EA5	1.00	< 0.01	Si
EA6	0.81	< 0.01	Si
EA7	0.85	< 0.01	Si
EA8	1.00	< 0.01	Si
EA9	0.98	< 0.01	Si
EA10	0.96	< 0.01	Si
EA11	1.00	< 0.01	Si

EA12	1.00	< 0.01	Si
EA13	0.99	< 0.01	Si
EA14	1.00	< 0.01	Si
EA15	1.00	< 0.01	Si
EA16	0.81	< 0.01	Si
EA17	0.85	< 0.01	Si

b) Validez de constructo

b.1) Validez de constructo de la dimensión Estresores Tabla 3

Validez de los ítems de la dimensión Estresores

Ítems	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de la escala si el elemento se ha suprimido	Coefficiente alfa de Cronbach	Coefficiente alfa de Cronbach estandarizado	r (ítem, total) de Pearson corregida
ES1	43.37	196.182	0.9238	0.9247	0.5058
ES2	42.18	189.374	0.9185	0.9192	0.6948
ES3	43.26	190.020	0.9193	0.9201	0.6641
ES4	42.42	189.165	0.9182	0.9188	0.7062
ES5	42.60	188.109	0.9181	0.9188	0.7070
ES6	42.54	188.076	0.9178	0.9185	0.7170
ES7	42.95	193.138	0.9227	0.9235	0.5487
ES8	43.34	189.652	0.9219	0.9225	0.5854
ES9	42.42	187.565	0.9178	0.9186	0.7137
ES10	42.65	184.763	0.9168	0.9178	0.7422

ES11	43.23	188.993	0.9214	0.9221	0.6003
ES12	43.01	187.380	0.9184	0.9194	0.6947
ES13	43.58	193.486	0.9233	0.9242	0.5294
ES14	43.00	189.067	0.9194	0.9203	0.6623
ES15	43.09	186.778	0.9208	0.9213	0.6229

De acuerdo al coeficiente de correlación (ítem, total) de la Última columna de la tabla 3 (r (ítem, total) de Pearson corregida), todos los ítems de la dimensión Estresores son válidos, al reportar coeficientes mayores a 0.2, entre 0.5058 (ítem ES1) y 0.7422 (ítem ES10), revelando validez muy buena (0.45 a 0.54) y excelente (0.55 a 1) (Muñiz, 2005; Prieto y Muñiz, 2000, citados por Ferrer, Guarera y Perú, 2011), encontrándose tres ítems con validez muy buena y 12 ítems con validez excelente. Con estos resultados, la dimensión Estresores presenta validez de constructo.

b.2) Validez de constructo de la dimensión Síntomas

Tabla 4
Validez de los ítems de la dimensión Síntomas

Ítems	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de la escala si el elemento se ha suprimido	Coefficiente alfa de Cronbach	Coefficiente alfa de Cronbach estandarizado	r (ítem, total) de Pearson corregida
<i>SI1</i>	<i>40.73</i>	<i>221.532</i>	<i>0.9495</i>	<i>0.9498</i>	<i>0.6921</i>
<i>SI2</i>	<i>40.65</i>	<i>221.203</i>	<i>0.9488</i>	<i>0.9491</i>	<i>0.7255</i>
<i>SI3</i>	<i>40.73</i>	<i>221.959</i>	<i>0.9495</i>	<i>0.9499</i>	<i>0.6923</i>
<i>SI4</i>	<i>41.32</i>	<i>223.874</i>	<i>0.9503</i>	<i>0.9508</i>	<i>0.6527</i>
<i>SI5</i>	<i>41.00</i>	<i>219.507</i>	<i>0.9506</i>	<i>0.9507</i>	<i>0.6573</i>
<i>SI6</i>	<i>40.59</i>	<i>222.630</i>	<i>0.9499</i>	<i>0.9503</i>	<i>0.6707</i>

SI7	40.53	217.331	0.9473	0.9477	0.7895
SI8	40.79	218.391	0.9478	0.9482	0.7673
SI9	40.56	218.621	0.9482	0.9487	0.7488
SI10	40.54	219.850	0.9472	0.9474	0.8027
SI11	41.04	219.225	0.9482	0.9486	0.7513
SI12	41.09	217.445	0.9472	0.9476	0.7948
SI13	41.01	219.300	0.9486	0.9490	0.7345
SI14	40.64	218.938	0.9474	0.9477	0.7892
SI15	40.79	216.875	0.9478	0.9482	0.7671

Según el coeficiente de correlación (ítem, total) de la última columna de la tabla 4 (r (ítem, total) de Pearson corregida), todos los ítems de la dimensión Síntomas son válidos, al dar coeficientes mayores a 0.2, entre 0.6527 (ítem SI4) y 0.8027 (ítem SI10), mostrando validez excelente (0.55 a 1) (Muñiz, 2005; Prieto y Muñiz, 2000, citados por Ferrer, Guilera y Perú, 2011). Con estos resultados, la dimensión Síntomas presenta validez de constructo.

b.3) Validez de constructo de la dimensión Estrategias de afrontamiento

En concordancia con el coeficiente de correlación (ítem, total) de la Última columna de la tabla 5 (r (ítem, total) de Pearson corregida), todos los ítems de la dimensión Síntomas son válidos, al dar coeficientes mayores a 0.2, entre 0.2969 (ítem EA5) y 0.6767 (ítem EA3), revelando validez suficiente (0.2 a 0.34), buena (0.35 a 0.44), muy

buena (0.45 a 0.54) y excelente (0.55 a 1) (Muñiz, 2005; Prieto y Muñiz, 2000, citados por Ferrer, Guilera y Perú, 2011). Con estos resultados, la dimensión Estrategias de afrontamiento presenta validez de constructo.

Dado que el instrumento presenta validez de contenido y las dimensiones del estrés académico validez de constructo, se concluye que el instrumento es válido.

Tabla 5
Validez de los ítems de la dimensión Estrategias de afrontamiento

Ítems	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Coefficiente alfa de Cronbach	Coefficiente alfa de Cronbach estandarizado	r (ítem, total) de Pearson corregida
EA1	47.41	123.777	0.8783	0.8845	0.4944
A2	46.93	123.329	0.8802	0.8864	0.4426
EA3	47.38	119.877	0.8722	0.8779	0.6767
EA4	47.68	119.952	0.8743	0.8809	0.6017
EA5	48.28	125.725	0.8866	0.8916	0.2969
EA6	47.66	119.294	0.8745	0.8813	0.5935
EA7	48.11	116.615	0.8718	0.8793	0.6559
EA8	48.07	118.116	0.8743	0.8815	0.5944
EA9	47.60	118.576	0.8713	0.8776	0.6890
EA10	47.49	118.852	0.8722	0.8782	0.6609
EA11	47.56	122.062	0.8765	0.8826	0.5453
EA12	47.56	120.528	0.8751	0.8815	0.5809
EA13	47.84	124.561	0.8850	0.8902	0.3378
EA14	47.81	121.365	0.8746	0.8806	0.6051
EA15	47.56	120.408	0.8745	0.8807	0.6014
EA16	47.31	125.109	0.8836	0.8901	0.3555
EA17	47.81	123.859	0.8872	0.8913	0.3153

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La confiabilidad del instrumento se evalúa con el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach para cada una de las dimensiones del estrés académico. De acuerdo con este coeficiente (tabla 6), las tres dimensiones del estrés académico son confiables, con confiabilidad excelente (0.85 a 1) (Muñiz, 2005; Prieto y Muñiz, 2000, citados por Ferrer, Guilera y Perú, 2011), entre 0.9937 (Estrategias de afrontamiento) y 0.9518 (Síntomas). Con estos resultados, las dimensiones del estrés académico presentan confiabilidad y, por ende, el instrumento del estrés académico es confiable.

Tabla 6

Confiabilidad de las dimensiones del estrés académico

Dimensión	Número de ítems	Coeficiente alfa de Cronbach	Coeficiente alfa de Cronbach estandarizado
Estresores	15	0.9248	0.9256
Síntomas	15	0.9518	0.9522
Estrategias de afrontamiento	17	0.8837	0.8895