



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría  
037 – San Juan de Lurigancho, 2021

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

**AUTORES:**

Castro Rojas, Antuanett Melany (ORCID: 0000-0003-4233-0764)

Cusi Leguía, Gerson Linder (ORCID: 0000-0002-3613-695X)

**ASESOR(A):**

Mgt. Collantes Zapata, Vanessa Johana (0000-0001-9606-9018)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Salud Mental

LIMA – PERÚ

2021

## Dedicatoria

Este proyecto de investigación está dedicado a nuestra familia que son el motor para nunca rendirnos, y que siempre nos alentó en cada etapa de nuestra vida.

## Agradecimiento

Damos gracias a Dios por darnos la fortaleza incondicional, a nuestros padres porque siempre estuvieron cuando más los necesitábamos y a nuestra asesora por guiarnos constantemente en todo el camino de la investigación.

## Índice de contenidos

Caratula	
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenido.....	iv
Índice de tablas .....	v
Índice de gráficos y figuras .....	vi
Resumen.....	vii
Abstract .....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
III. METODOLOGÍA.....	16
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	16
3.2. Variables y operacionalización:.....	16
3.3. Población, muestra y muestreo.....	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	17
3.5. Procedimientos .....	18
3.6. Método de análisis de datos .....	19
3.7. Aspectos éticos.....	19
IV. RESULTADOS .....	20
V. DISCUSIÓN .....	24
VI. CONCLUSIONES .....	30
VII. RECOMENDACIONES.....	31
REFERENCIAS.....	32
ANEXOS	

## Índice de tablas

Tabla 1. Nivel de estrés académico	Pág.52
Tabla 2. Nivel de estrés académico en la dimensión	Pág.53
Tabla 3. Nivel de estrés académico en la dimensión Síntomas	Pág.54
Tabla 4. Nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento	Pág.55
Tabla 5. Edades	Pág.56

## Índice de gráficos

Gráfico 1. Nivel de estrés académico	Pág.21
Gráfico 2. Nivel de estrés académico en la dimensión	Pág.22
Gráfico 3. Nivel de estrés académico en la dimensión Síntomas	Pág.23
Gráfico 4. Nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento	Pág.24

## Resumen

La presente investigación se realizó con el objetivo principal determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021. Estudio fue de tipo descriptivo, diseño no experimental con una población que estuvo conformado por 120 estudiantes del tercer grado de secundaria se les aplicó como técnica la encuesta y el instrumento fue un cuestionario validado por Alvaro Torres Saenz, de tal forma se utilizó el análisis estadístico de forma descriptiva. Los resultados obtenidos nos muestran que existe un nivel de estrés moderado en los estudiantes con un 89.2%, ello debido al contexto actual en el que estamos pasando, la sobrecarga de tareas, las exigencias, los estudiantes interpretan como situaciones de amenazas que genera los diversos síntomas propios del estrés, si bien es cierto la etapa escolar siempre genera un nivel de estrés pero más aún en estos tiempos, por ello es importante que los estudiantes definan diversas estrategias de afrontamientos para que puedan lidiar con esta situación.

Palabras Clave: estrés, académico, reacciones

## Abstract

The present research was carried out with the main objective of determining the level of academic stress in students of the Fe y Alegría Educational Institution 037 - San Juan de Lurigancho, 2021. The study was descriptive, non-experimental design with a population that consisted of 120 Third grade high school students were applied the survey as a technique and the instrument was a questionnaire validated by Alvaro Torres Saenz, in such a way the statistical analysis was used in a descriptive way. The results sent show us that there is a moderate level of stress in the students with 89.2%, due to the current context in which we are passing, the overload of tasks, the demands, the students interpret as threatening situations generated by the various symptoms of stress, although the school stage always generates a level of stress but even more so in these times, it is therefore important that students define various coping strategies so that they can deal with this situation.

Keywords: stress, academic, reactions



## I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad se puede decir que el estrés es un asesino silencioso, sin darse cuenta una persona puede estar sufriendo de ésta y negándola, esta enfermedad puede llevar a varios desencadenantes tanto psíquicos como biológicos y social y de manera negativa puede influir en la vida, en las relaciones interpersonales. Ahora bien, el estrés académico en la actualidad ha aumentado de gran manera por situaciones de confinamiento entre otros factores.

Según la OMS, el estrés es considerado una enfermedad de salud mental del siglo 21 que puede provocar en la persona ansiedad, depresión o suicidio y de cada cuatro individuos 450.000.000 padecen de algún tipo trastorno.<sup>1</sup> Además, refiere que el estrés es la segunda causa de mortalidad y esto es evidenciado principalmente en los países de ingresos elevados, ya que en los últimos años se ha ido incrementando aceleradamente. Tanto así, que en el año 2019, 814.000 personas fallecieron a causa del estrés.<sup>2</sup>

A nivel mundial se ha evidenciado gran aumento de estrés académico dando como resultados, que los más afectados son los de género femenino teniendo como dato que en el 2020 el 62% y en caso de los varones el 32% de ellos sufren de estrés. Siendo esta una cifra considerable se estima que esto seguirá en aumento y es necesario el apoyo en conjunto con los expertos.<sup>3</sup>

La tercera parte de los habitantes en los Estados Unidos sufre de estrés extremo, teniendo un 48% de las personas han manifestado que en los últimos 5 años sienten que su estrés ha incrementado en gran manera esto es debido a varios factores, así mismo en los niños también se evidencia que se está iniciando, relacionando esto con la rigurosidad del estudio. El empleo y el dinero siguen siendo el origen principal de estrés y el incremento de más del 59 % va generando expectativas negativas.<sup>4</sup>

En el 2019 el estrés académico ha incrementado en África y Asia, según investigaciones se han evaluado 25 casos, en donde se manifiestan que las mujeres son el grupo que más afectaciones están pasando, así mismo, se menciona que en ciertos países el machismo tiene gran prevalencia y las responsabilidades del hogar y el estudio les conlleva a ser las más afectadas.<sup>5</sup>

Las cifras globales en el 2019, muestran que el 82% de la población estudiantil están viviendo estrés, a causa del confinamiento consecuencia de la pandemia, según las estadísticas las más afectadas son las mujeres, no obstante, se menciona que los estudiantes con capacidades especiales sufren en mayor proporción.<sup>6</sup>

En América Latina y El Caribe, La ONU informa que el estrés se ha incrementado de forma rápida en estos dos últimos años, el cual es relacionado a la presencia de la pandemia por coronavirus, que provoco un cambio brusco y radical en los estudiantes generando estrés, tensión y ansiedad lo cual generó en distintas regiones una brecha en el cuidado de las personas que padecen de trastornos mentales ya que se evidenció que un 73,5% de adultos entre hombres y mujeres padecieron de trastornos moderados y graves y un 82,2% lo presentaron los niños y adolescentes.<sup>7</sup>

En el país de Colombia según el boletín epidemiológico, en el 2018 hubo un gran aumento de padecimientos de estrés académico en un 77.8%, donde se encontraron 90 indicadores de salud mental que se van disgregando por regiones, el 14 % de los adolescentes tuvieron intento de suicidios en la región de Putumayo y el 11% en la región Huila, resaltando que gran parte del adolescente optan por lesionarse a causa de problemas escolares, cada una de ellas justificando a que no podían con la carga estudiantil.<sup>8</sup>

En el 2020 en una institución educativa en Bolivia, se han evidenciado en un 52.5% casos de jóvenes de 4to y 5to de secundaria que han manifestado estar padeciendo de ansiedad involucrados a la pandemia, mucho de ellos no cuenta con herramientas tecnológicas, para recibir sus clases y tienen que ir a una casa ajena para cumplir sus responsabilidades, ante ello, este grupo de adolescentes manifiestan preocupación persistente.<sup>9</sup>

En el Perú, en el 2020 ha sufrido al igual que otros países a causa de la pandemia, daños en la salud mental, se ha visto afectada en gran manera, alrededor del 90.2% de las personas está padeciendo de ansiedad, estrés e incluso depresión.<sup>10</sup>

El MINSA refiere que el incremento del estrés académico en el 2021, es debido en gran parte a esta pandemia, ya que, muchos jóvenes no cuentan con la herramienta

digital y tienen que pasar largas horas en las cabinas, por otro lado existe otro grupo que tiene la deficiencia de manejar las redes y aplicativos, cerca del 79% de los infantes están padeciendo de ansiedad y en caso de los adolescentes se observa que no están aprovechando sus estudios, y el rendimiento académico no es nada provechoso.<sup>11</sup>

En Lima metropolitana ha habido un gran incremento de estrés registrando un total del 30 y 40% de afectación en adolescentes que están cursando el 2 año de secundaria.<sup>12</sup>

En el distrito de San Juan de Lurigancho, el Boletín Epidemiológico informa que hay nuevos casos de adicción a los celulares y a los videojuegos alrededor de un 96%, esta manera de distraimiento los niños y adolescente lo realizan para aplacar la ansiedad y estrés que manifiestan a causa del confinamiento y los deberes escolares, asimismo, los profesionales de psicología advierten que estos videojuegos pueden generar poco a poco estrés y ansiedad.<sup>13</sup>

En el Colegio Fe y Alegría 037 en San Juan de Lurigancho según referencia del director y de los profesores antes del inicio de la pandemia se detectó muchos jóvenes con ansiedad y estrés, según el resultado de la psicóloga que se encarga de los estudiantes muchos adolescentes de economía baja presentan estrés debido a la situación económica, otro grupo manifiestan estrés por el confinamiento Esto ha llevado, la distracción en las clases, déficit en la atención y concentración.

Ante el problema evidenciado se desea trabajar con este grupo, teniendo como propósito Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021, con esto buscar identificar la problemática para que el profesional competente pueda trabajar y reforzar las medidas preventivas de esta manera y de apoco se tendrá una enseñanza y aprendizaje adecuado para que futuros jóvenes tengan una aceptación normal y una relación interpersonal positiva.

Por lo tanto se formula el siguiente problema general; ¿Cuál el nivel de estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021? A continuación, se formula los problemas específicos los

cuales son: ¿Cuál es el nivel de estrés académico en la dimensión estresores en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021?, ¿Cuál es el nivel de estrés académico en la dimensión síntomas en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021?, ¿Cuál es el nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021?

Es fundamental tener en consideración que, estrés académico en países como Estados Unidos fue considerado como un asesino silencio, ante ello, es de suma importancia tocar estos temas y más en los estudiantes escolares, ya que, por el mismo cambio hormonal del desarrollo pasan por diferentes situaciones estresantes. Mediante el actual trabajo de investigación se indaga mejorar la información, así mismo, resaltar la importancia y vinculo del profesional de salud de trabajar con el modelo teórico de promoción de la salud descrito por Nola Pender, puesto que, esto está vinculada al adecuada información brindada por parte del profesional de salud a cada uno de los estudiantes y la importancia de seguir ciertas pautas y de comunicarse con eficacia de esta manera lograr que cada una de los estudiantes manejen la información precisa y oportuna. Según a los datos estadísticos que se encontraran al finalizar el trabajo de investigación, se utilizará en futuros estudios de nivel aplicativo o correlacional de esta forma se prolongue el estudio del caso para mejores resultados, así mismo, la presente investigación brindara datos para que otros profesionales de diferentes carreras puedan trabajar otras problemáticas que susciten en las instituciones educativas.

Se planteó como objetivo general para el presente estudio, Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021. Asimismo, se establece los siguientes objetivos específicos: Identificar el nivel de estrés académico en la dimensión estresores en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021. Identificar el nivel de estrés académico en la dimensión síntomas en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021. Identificar el nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de

afrontamiento en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021.

Por ser un trabajo de nivel descriptivo Según Hernández, Fernández y Baptista, el presente trabajo de investigación no llevara hipótesis.<sup>14</sup>

## II. MARCO TEÓRICO.

El estrés académico, es una respuesta ante las diversas exigencias y demandas que se originan en muchas instituciones y más aún en tiempos de pandemia donde las clases son virtuales, está caracterizado por la dificultad que tienen los estudiantes para habituarse a los requerimientos del ámbito académico, esto se debe a los retos que se deben de afrontar, ocasionado respuestas emocionales, conductuales e incluso sociales que traen consigo molestias en las persona, causando muchas veces un bajo rendimiento. Por este motivo, en los siguientes párrafos se mencionaran a diversos autores para dilucidar el tema.

Según Linares C. En el año 2020, en su tesis titulada “Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020”, cuyo objetivo fue: analizar las diferencias que existen respecto al nivel de estrés académico [...], El tipo investigación es básico descriptivo, de corte transversal. Su población y muestra fue la misma contando con 60 estudiantes de edades entre 16 y 18 años. El instrumento que utilizaron es el inventario de los académicos. Sus resultados fueron: el 20% de los estudiantes presentan un nivel alto de estrés académico, el 53,3% de los estudiantes presentan un nivel medio de estrés académico y el 26,7% de los estudiantes presentan un nivel bajo en el estrés académico, Además, respecto a la dimensión estrategias de afrontamiento; el 46.7% presenta un nivel moderado, un 30% se encuentra en el nivel bajo y un 23.3% está ubicado en el nivel alto. Llegando a la conclusión que el estrés de los académicos de las dos instituciones de formación educativa pasan por diversos grados de estrés frente a distintos eventos; en tal sentido los adolescentes padecieron un nivel promedio de estrés académico.<sup>15</sup>

Seguidamente, se analizó el estudio de Turpo J. del año 2020, en su tesis titulada “Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020”, el cual plasmó como su objetivo general: Determinar la influencia del estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia. El tipo investigación es de enfoque cuantitativo, básico y explicativo, corte transversal. Su población y muestra fue la

misma contando con 109 escolares de cuarto y quinto de secundaria. El instrumento utilizado fue el cuestionario. Sus resultados fueron: Se encontró que existe un nivel moderado de estrés académico en un 51%, seguidamente un nivel profundo con 37% y un nivel leve un 13%. Lo cual concluyó que el estrés en los escolares tiene gran repercusión en la parte psicológica y en su mayor proporción existe un estrés académico moderado.<sup>16</sup>

Por otro lado, se revisó la tesis publicado por Asenjo J, Inares O y Díaz Y. En el año 2021, que lleva por título “Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19”, cuyo objetivo fue: estimar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú. Tipo de investigación fue observacional, transversal. Su población y muestra fueron 122 estudiantes del pregrado. Utilizaron como instrumento un cuestionario con 31 preguntas. Sus resultados fueron: en la dimensión estresores tuvieron un nivel de estrés académico severo en mujeres un 64.4%, en los varones un 77.2%, en la siguiente dimensión de síntomas fue un 43.4% severo, asimismo en la dimensión estrategias de afrontamiento fue severo con 62.1% en mujeres y en los varones un 60.0%. Los estresores que fueron más recurrentes son la: sobrecarga de tareas y trabajos con un 66.4%, el tiempo limitado en los trabajos un 64.8%, el nivel de exigencia de los docentes un 58.2%, las prácticas o exámenes un 58.2%, las distintas formas de evaluación de los docentes un 54.1%, los tipos de trabajos que se solicitan un 54.1%, y los docentes mas teóricos un 53.3%; los síntomas más frecuentes fueron los dolores de cabeza con 45.1%, las estrategias de afrontamiento que más fueron utilizadas son: un 54.9% ver televisión o escuchar música, 53.3% navegar por internet, 51.6% en habilidades asertivas, 49.2% la condenación para resolver situaciones y un 48.2% encomendarse a Dios. El estrés académico global fue de nivel severo con 51.7% en mujeres y 48.6% en varones. Los autores concluyeron: Los estudiantes de ambos sexos de la escuela profesional de enfermería presentó un nivel severo de estrés académico severo en la valoración global y las dimensiones.<sup>19</sup>

Del mismo modo, entre los antecedentes Internacionales encontramos a Mendoza M y Barría C. En el año 2015, en su tesis titulada “Estrés académico en estudiantes

del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno” en Chile, cuya meta fue identificar la prevalencia de estrés académico en los estudiantes. El tipo de metodología fue cuantitativo, de nivel básico descriptivo, con corte transversal, no experimental Su muestra estuvo constituido por 314 estudiantes de pregrado. El instrumento utilizado fue el cuestionario y aplicó un inventario denominado SISCO. El obtuvieron los siguientes resultados: la mayoría de los estudiantes presentaron estrés académico con un 98%, siendo las mujeres más estresadas con 96.24% y los hombres con 88.57%. Los estresores más comunes que fueron manifestados por los estudiantes fueron 95.6% por las evaluaciones de los docentes y un 92.3% por la sobrecarga de trabajos y tareas. Por otro lado la dimensión síntomas se obtuvo que el 65% obtuvo un estrés moderado en esta dimensión mientras que el 35% tuvo un estrés severo. Los síntomas que padecieron con más predominio en los alumnos un 86.3% son la somnolencia o mayor necesidad de dormir, un 77.4% los problemas en la concentración y un 76.1% la inquietud que es la incapacidad de estar tranquilo o relajarse. Los autores concluyeron: Hay un alto índice de estrés en los alumnos del área de la salud, siendo el género femenino con más afecciones.<sup>20</sup>

Consecutivamente, en el estudio de Neira O, Buñay D, Quito J y Tamayo M. En el 2017, en su tesis titulada “Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador”, donde tuvieron como finalidad: caracterizar el estrés académico en los estudiantes. Tipo de estudio fue no experimental, de nivel básico, descriptiva observacional, de corte transversal. Su muestra estuvo constituido por 60 estudiantes. El instrumento utilizado fue el cuestionario y aplicó el inventario catalogado como SISCO. El cual obtuvieron los dichos resultados: Un 90% de los padecieron de estrés académico moderado, seguido un 8% del estudiantado presentaron estrés académico alto y un 2% de los estudiantes han presentado estrés académico de nivel leve. De esta forma concluyeron: En que existe una alta prevalencia de estrés moderada académica en el estudiantado, indicando mayor estrés el género femenino.<sup>21</sup>



Por otro lado, Sibnath D y Hansen S. En el 2020, en su tesis titulada “Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety, and Mental Health Among Indian High School Students”, cuyo objetivo fue: determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria. La metodología de estudio es descriptiva simple, de corte transversal. Su población y muestra fue la misma contando con 190 estudiantes a conveniencia de los autores. El instrumento fue un cuestionario de salud general. Sus resultados fueron: Casi 63,5% de los estudiantes manifestaron estrés académico, debido a la presión académica, sin incompatibilidades significativas entre género, edad, grado y varios factores personales, aproximadamente 66% de los estudiantes informaron sentir presión por parte de sus padres para un mejor rendimiento académico, 32,6% de los estudiantes eran sintomáticos y el 81,6% informó ansiedad relacionada con el examen. Los autores concluyeron: se evidencia nivel alto de estrés académico en los estudiantes de la india, indicando que el estrés es en ambos géneros por igual.<sup>22</sup>

Peña K y Sierra D. En el 2021, en su tesis titulada “Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio”, plantearon como finalidad: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio. El método utilizado fue descriptiva no experimental, de corte transaccional. Su muestra se conformó por 225 estudiantes de la universidad. El instrumento utilizado fue el cuestionario de 45 ítems y un inventario SISCO. Sus resultados obtenidos fueron: Un 80% de los estudiantes llegaron a presentar estrés académico de nivel moderado, seguido un 12% de los alumnos han presentado estrés académico de nivel alto y un 8% de los alumnos han presentado estrés académico de nivel leve, por consiguiente el 65.7% de los estudiantes manifiestan haber presentado síntomas como sudoración, ansiedad, cefalea náuseas en los exámenes finales. Los autores concluyeron: Existe una moderada prevalencia de estrés académico e indicando mayor estrés el género femenino.<sup>23</sup>

Jiménez A, Franco W y Pérez S. En el 2020, en su tesis titulada “Características psicológicas del estrés académico en estudiantes de Educación Superior”, cuyo objetivo fue: Analizar las Características psicológicas del Estrés Académico en Estudiantes de Educación. De metodología cuantitativa no experimental, alcance

descriptivo de corte transaccional. Su muestra lo conformó por 70 estudiantes de educación superior. Se utilizó como instrumento un cuestionario de 31 ítems y un inventario de tipo SISCO. Sus resultados fueron: Un 75% de los alumnos presentaron estrés académico moderado, el 65% manifiesta que el estrés aumenta por la presión de los padres, el 68% presenta sintomatologías tanto físicas como psíquicas debido al acumulo de tareas, un 10% del alumnado presentaron estrés académico alto y un 15% del alumnado presentaron estrés académico leve. Los autores concluyeron: Existe en su mayoría una moderada prevalencia de estrés académico, y más se evidenció en estudiantes que estudian y trabajan a la vez.<sup>24</sup> En la presente investigación se trabajó con la reconocida teórica de enfermería, Nola Pender que identifica a la persona sus factores personales e interpersonales, favoreciendo las diferentes conductas manifestado por el resultado cuando existe un patrón que influya en un comportamiento saludable, Igualmente, según el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, quien destaca, que la dirección del individuo está orientada por las ganas de lograr su completo bienestar y potencial tanto físico como psicológico, en cuanto al cuidado de la propia salud, en donde los individuos van a contar con 2 tipos de conducta, una de ellas es el proceso cognitivo y la otra es la conducta racional, muy aparte de lo ya mencionado va abarcar el factor psicológico, dicho en otras palabras, todo individuo se encuentra apto para conseguir el cambio en sus conductas y comportamientos, y por medio de estos, la persona va a transformar su condición de salud, ello se logra en conjunto con el personal de salud, ya que se les brindara una información oportuna, adecuada, clara y concisa, de esta manera cada individuo tome la decisión correcta para sí misma.<sup>25</sup>

Pender planteó los sucesivos meta paradigmas; Salud: La autora lo precisa como la fase altamente positiva, la cual es significativo, puesto que, se va identificar al individuo constituyentes mentales el cual se puede modificar por las peculiaridades que posee de ser cambiantes, un ejemplo de ello es la conducta.<sup>25</sup>

Persona: el sujeto viene hacer la médula de la teoría. Cada individuo va en busca establecer escenarios que puedan revelar el propio potencial, tratando de lograr que el individuo obtenga armonía.<sup>25</sup>

Entorno: en esta fase se dan las relaciones interpersonales es por ello que es primordial y ya que por medio de estas se dará la aparición de conductas que promueven la salud.<sup>25</sup>

Enfermería: Es el compromiso personal del profesional de enfermería, el proporcionar un proporcionado cuidado y efectuar un plan de cuidados convenientes a cada situación, logrando un equilibrio en la persona.<sup>25</sup>

La teórica Dorothea Elizabeth Orem, declara, que el individuo debe participar en su propio autocuidado, de esta manera va a conseguir su bienestar personal, emocional y una vida tranquila, no obstante, el personal de salud debe lograr conseguir que la persona interiorice la idea, y esto se logra por medio de intervenciones, diálogo, para ello es fundamental en primera instancia, conocer el grado de afectación, con ello se podrá formular posibles actividades las cuales serán brindadas al profesional competente para que busque solucionar la problemática.<sup>26</sup>

Según Bruce McEwen, el estrés es determinado como una amenaza seria o que puede tener graves repercusiones tanto fisiológicas como psicológicas de una persona. Para ciencias de la salud, el estrés es alusivo como un escenario en donde los niveles de catecolamina y de glucocorticoides se encuentran en rangos alterados.<sup>27</sup>

Según Ávila, el estrés constituye uno de las complicaciones de salud más generalizadas en la actualidad, se lo puede considerar como un fenómeno que es variable entre la interacción del individuo con su entorno.<sup>28</sup>

Lazarus y Folkman refieren que el nivel de estrés es la interrelación que se originan entre el individuo y su trama. Este fenómeno del estrés se va a producir cuando el individuo aprecia lo que ocurre como sucesos que superan los recursos con los que cuenta la persona e incluso pone en riesgo su bienestar propio. Por medio se acierta la evaluación cognitiva que ejecuta el individuo.<sup>29</sup>

El estrés académico se define como la una reacción normal que se da frente a las diversos requerimientos y peticiones a las que se enfrenta en una institución educativa, y por lo general tienden a presentarse en periodos de exámenes, trabajos ya sean individuales o grupales, en exposiciones, etc.<sup>30</sup>

Según la OMS, la salud mental es primordial para el desarrollo del individuo en todo el ámbito de su vida, por ello es importante, detectar a tiempo y que los profesionales competentes actúen a tiempo para evitar futuras complicaciones y puede llegar a casos graves como el intento de suicidio.<sup>31</sup>

Según Lazarus y Folkman, los estresores académicos vienen hacer las exigencias que perpetua los colegios, los institutos superiores y las universidades, particularmente este estrés es generado por los docentes.<sup>29</sup>

Según Rodríguez García, los estresores académicos son vistos por los alumnos como grados de desequilibrio, entre los deberes que se les da y las capacidades resolutivas de cada uno de ellos que a veces resulta difíciles.<sup>32</sup>

Si bien es cierto los docentes están capacitados para brindar educación a los alumnos, sin embargo, cada docente tiene diferentes metodologías de enseñanza, así mismo, cada docente maneja su propia personalidad y nivel de exigencia lo cual puede ser chocante para algunas personas.

Por lo general se puede mencionar que las competencias académicas pueden ser muy motivadoras, no obstante, sino se puede manejar asertivamente, puede llegar ser estresantes y muy peligrosas, estas competencias se pueden identificar en las notas de los alumnos, en la participación en el aula cuando el docente realiza las preguntas pertinentes, etc.<sup>29</sup>

Según la MINEDU, las competencias entre alumnos son actos motivadores para la mejora y el crecimiento de cada uno de ellos, para los cuales existen escalas de clasificación, sin embargo, en caso de que algunos alumnos no logren adecuarse puede ser un generador de estrés negativo.<sup>33</sup>

Trabajos académicos: Por lo general cada docente maneja diferentes metodologías de enseñanzas y los puede clasificar en preguntas en clase, trabajos individuales o grupales, trabajos de investigación, en ocasiones suele haber una sobrecarga de trabajos lo cual si es estudiante no se organiza adecuadamente puede generar algún tipo de estrés.<sup>29</sup>

Según Palacios y Montes, el acumulo de trabajo puede ser muy pesado si es que la clase dictada por el docente no fue muy clara y los deberes encomendados no

fueron enfatizados o explicados con claridad, es decir, que el docente no se dejó entender.<sup>34</sup>

Personalidad del docente: el carácter del docente influye en manera directamente proporcional a estado emocional del estudiante, es decir, que puede ser un factor que influye en el estrés del alumno. <sup>29</sup> si el docente es serio los estudiantes no sienten confianza por ende la clase se vuelve aburrida, a diferencia de un docente que congenia con los estudiantes y hace que la clase sea más amena.<sup>35</sup>

Evaluaciones: los exámenes ya sean orales o escrito, genera en el estudiante un temor, ansiedad y estrés, por temor a desaprobado un curso, en esta parte que se van a producir sintomatología leves o moderadas que van influir de manera negativa en el estudiante.<sup>29</sup>

Según Lazarus y Folkman, las reacciones físicas se presentan como consecuencia de un estrés dominante lo cual puede generar en los estudiantes cuadros de síntomas negativos.<sup>29</sup>

Sintomatología fisiológica: el estrés académico puede generar síntomas agudos, como dolor de cabeza, migraña, morderse las uñas; en los síntomas moderados, están la fatiga, alza de la presión arterial, sensación de náuseas; en los síntomas graves, se encuentra, el trastorno del patrón del sueño, problemas digestivos (diarreas).<sup>29</sup>

Se ha podido observar a lo largo del tiempo que los síntomas de estrés que presentan los estudiantes, mayormente se dan en la fase de evaluación y los síntomas más frecuentes son: cefaleas, náuseas, contracción muscular, falta de concentración cansancio general e incluso pérdida o aumento de peso.<sup>36</sup>

Según Lazarus y Folkman, las reacciones psicológicas muchas veces pueden influir de manera muy negativa e incluso puede ser extremadamente peligrosa si no se detecta a tiempo.<sup>29</sup>

Sintomatología psíquica: las reacciones más notorias del estrés son, la intranquilidad, sensación de depresión, decaimiento, concentración de pensamientos negativos y destructivos, ansiedad angustia, dificultad para concentrarse lo que sucede a su alrededor e irritabilidad a cualquier cosa.<sup>29</sup>

Para Osvaldo, la depresión es uno de los síntomas más peligrosos que puede acarrear el estrés, ya que muchas veces las personas no lo pueden controlar y pueden llegar a situaciones de autolesión o intentos de suicidios.<sup>37</sup>

Según Lazarus y Folkman, las reacciones comportamentales pueden ser el desencadenante de actos positivos o negativos en el actuar de la persona, así mismo, define el afrontamiento frente a un determinado evento.<sup>29</sup>

Sintomatología conductual: las conductas que toma cada persona frente al estrés pueden ser positivas o negativas, las conductas negativas pueden ser, fumar un cigarrillo, poner excusas para no resolver un determinado problema, buscar rencilla con los demás, desgano para realizar los deberes de la escuela, otros estudiantes pueden optar por otros comportamientos como el aislamiento, aumentar o reducir la ingesta de alimentos.<sup>29</sup>

Uno de los comportamientos conductuales en los escolares son facilidad para distraerse, toma de malas decisiones, ser impulsivos al realizar un acto.<sup>38</sup>

Lazarus y Folkman, mencionaron, que cada persona posee diferentes habilidades que les puede llevar a afrontar el estrés y seguir con su vida de manera normal.<sup>29</sup> Por otra parte, Fernández y Abascal, refieren que las estrategias de afrontamiento son muchísimas y cada uno de los individuos toma su propia estrategia, y algunos de ellos van conociendo en el proceso de manejar diferentes tipos de estrategias para quedarse con una en concreto.<sup>39</sup>

Habilidades: dejar aquello que no les funciona, para buscar nuevas oportunidades donde se pueden desenvolver mejor sin dañar a nadie.<sup>29</sup>

Planes: organizar un plan en busca de resoluciones de problemáticas que no fueron resultas en el pasado y que pueden mejorar en el presente buscando estrategias que lo faciliten, para ello es importante realizar una búsqueda de toda información conveniente a las problemáticas.<sup>29</sup>

Elogios: es importante tener en cuenta que una manera de sobre llevar cualquier problema, es tener presente que uno mismo es importante y valioso para ello es indispensable decirse uno mismo cosas positivas bonitas y siempre resaltar las cualidades.<sup>29 - 40</sup>

Manifestación de los sentimientos: es importante conversar las situaciones que a uno lo tiene cohibida, ya que, de esta forma libera sobrecarga y se puede encontrar más soluciones entre dos personas, generando una lluvia de ideas.<sup>29</sup>

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

El presente estudio de indagación es de tipo básica porque describe los sucesos observados mas no modifica nada, de diseño no experimental: porque no se va intervenir directamente en la investigación, se basa en lo que se interpreta de cierta información obtenida por medio del cuestionario. El nivel de la investigación es descriptivo, porque, se sustenta en la descripción de las diferentes fuentes, más no se modificaran nada, y es de corte es transversal, ya que, recolecta la información en un tiempo determinado.<sup>14</sup>

#### 3.2. Variables y operacionalización:

Variable 1: Nivel de estrés académico

**Definición conceptual:** El estrés académico es considerado una reacción normal que se da frente a las diversos requerimientos y peticiones en las que se enfrenta un estudiante en una institución educativa, y por lo general tienden a presentarse en periodos de exámenes, trabajos ya sean individuales o grupales, en exposiciones, etc.<sup>30</sup>

**Definición operacional:** Se recolectará información a través de la técnica denominada encuesta y como instrumento se realizará un cuestionario conformado con 31 ítems.

**Indicadores:** Competencias, trabajos académicos, personalidad del docente, evaluaciones, sintomatología fisiológica, sintomatología psíquica, sintomatológica conductual, habilidades, planes, elogios y manifestación de los sentimientos.

**Escala de medición:** Ordinal (alto, moderado, bajo)

**M** = 120 estudiantes

**O** = Nivel de estrés académico

**(Ver AnexoN°01)**



### **3.3. Población, muestra y muestreo**

La población está conformada por un conjunto de individuos que tienen ciertos aspectos característicos en común que incluye ciertos criterios [...]<sup>14</sup>, la población que se trabajará en la presente investigación consta de 120 estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho.

La muestra se constituye de determinados elementos que parten de una población [...] <sup>14</sup>, en el presente trabajo de investigación se trabajará con toda la población, es decir, con los 120 estudiantes.

Criterios de inclusión: Son un conjunto de características que hacen de vital importancia para la realización de un estudio.<sup>14</sup>

Estudiantes que decidieron aceptar participar de forma voluntaria en el proceso de indagación, estudiantes que asistan a la institución educativa de forma regular a clases, además estudiantes que cursen el 3<sup>a</sup> grado de secundaria, del turno mañana y tarde, de sexo masculino y femenino, asimismo que tengan consentimiento informado

Criterios de exclusión: Ciertas condiciones que el investigador decide no contar para el proyecto.<sup>14</sup>

Estudiantes que no desean colaborar del estudio, estudiantes que falten a clases, estudiantes de otros grados, estudiantes de otros colegios, estudiantes que tengan alguna enfermedad mental.

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

Técnica: La técnica del presente estudio se basará en una encuesta. Es un material que permite el acopio de información el cual tiene como propósito conseguir de manera metódica la información correspondiente a la problemática.<sup>14</sup>

El cuestionario: son un conjunto de preguntas realizadas con el fin de obtener diversas informaciones que manifiesta cada estudiante con respecto al estrés.

El cual está conformado por 31 ítems, que fueron realizadas por Barraza para la primera dimensión el cual es Estresores 8 ítems (1 a la 8), para la segunda

dimensión el cual es Síntomas se formularon 15 ítems (9 a la 23 ) y finalmente para la quinta dimensión el cual es Estrategias de afrontamiento se formularon 6 ítems (24 a la 29), con los resultados encontrados de la información se busca: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021.

Validez: el instrumento fue sustentado por juicio de los expertos por el autor Alvaro Torres Saenz, el cual realizo su investigación para obtener el grado profesional de Licenciado en psicología en base al “Inventario SISCO de estrés académico: evidencias psicométricas en alumnos de 3ro a 5to de secundaria de 3 instituciones educativas públicas-Independencia, 2018. La validez fue a través del coeficiente V de Aiken obteniendo un valor de 0,998 lo cual indica que es buena para desarrollar el instrumento. **(Ver anexo N°05)**

Confiabilidad: el inventario SISCO elaborado por Alvaro Torres Saenz, quien recopilo de Barraza, la confiabilidad se realizó a través coeficiente de Omega de McDonald con un valor de 0,937. Lo cual indica que es altamente confiable.

**(Ver anexo N°06)**

### **3.5. Procedimientos**

Para obtener los datos precisos primeramente se redactó y se presentó una solicitud al director de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, Posterior a la solicitud se coordinó con el director para fijar un día específico, en el cual, sea factible sin interrumpir las clases programadas. Luego, se solicitó la relación de estudiantes de las diferentes secciones bajos los criterios de inclusión y de exclusión, de esta forma hacer llegar el permiso para los padres de familia, por el motivo que, tengan conocimientos en la que sus hijos están participando. Por consiguiente se realizó un zoom con los estudiantes para informarles de que se trató el presente trabajo de investigación.

### 3.6. Método de análisis de datos

Después de haber obtenido los datos se trasladó al programa estadístico Excel para traspasar todas las respuestas de cada uno de los estudiantes, luego se realizó la baremación simple, posteriormente estos datos se pasaron al programa SPSS 24 para generar los gráficos estadísticos de cada una de las dimensiones propuestas con sus distintos niveles para que luego se interpreten grafico por gráfico.

### 3.7. Aspectos éticos

**Autonomía:** este aspecto ético se respeta ya que los estudiantes decidieron si participan o no participan, en el proyecto.

**Respeto a la persona:** los alumnos decidieron libre y voluntariamente participar en el presente estudio, sin necesidad de obligar a nadie, respetando las costumbres, creencias sobre todo su manera de pensar y manifestarse.

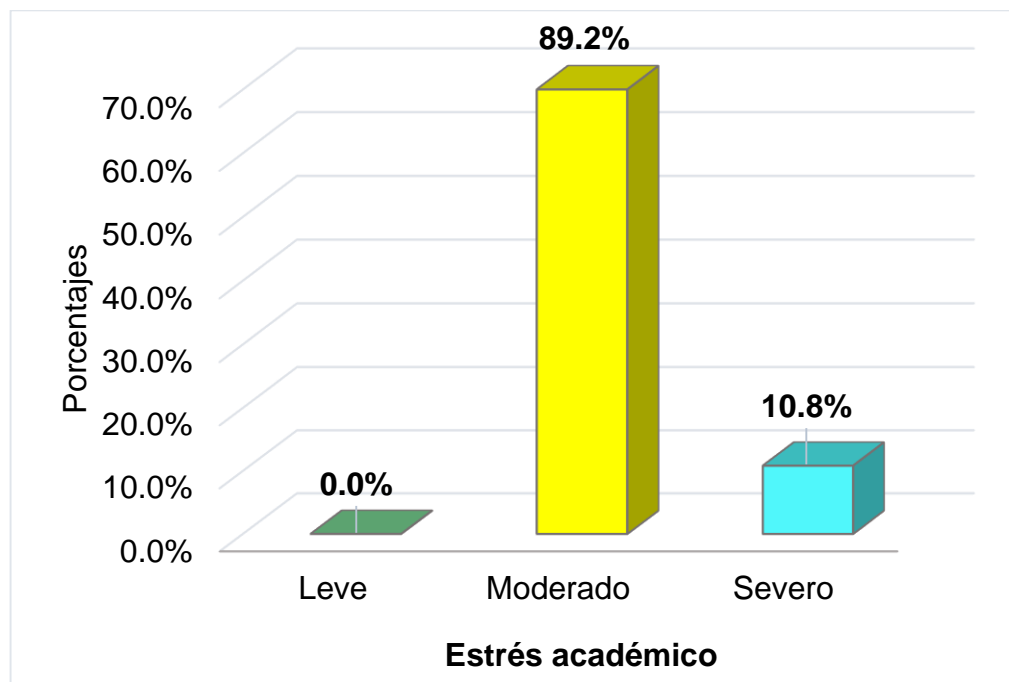
**Respeto a la privacidad:** los datos que se consiguieron a través del cuestionario fueron solo para fines académicos y ningún tipo de información se revelarán para propósitos arbitrarios.

**Justicia:** Se garantizó que los datos sean auténticos y confiable.

#### IV. RESULTADOS

**Gráfico N° 1**

Nivel de estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría  
037 – San Juan de Lurigancho, 2021

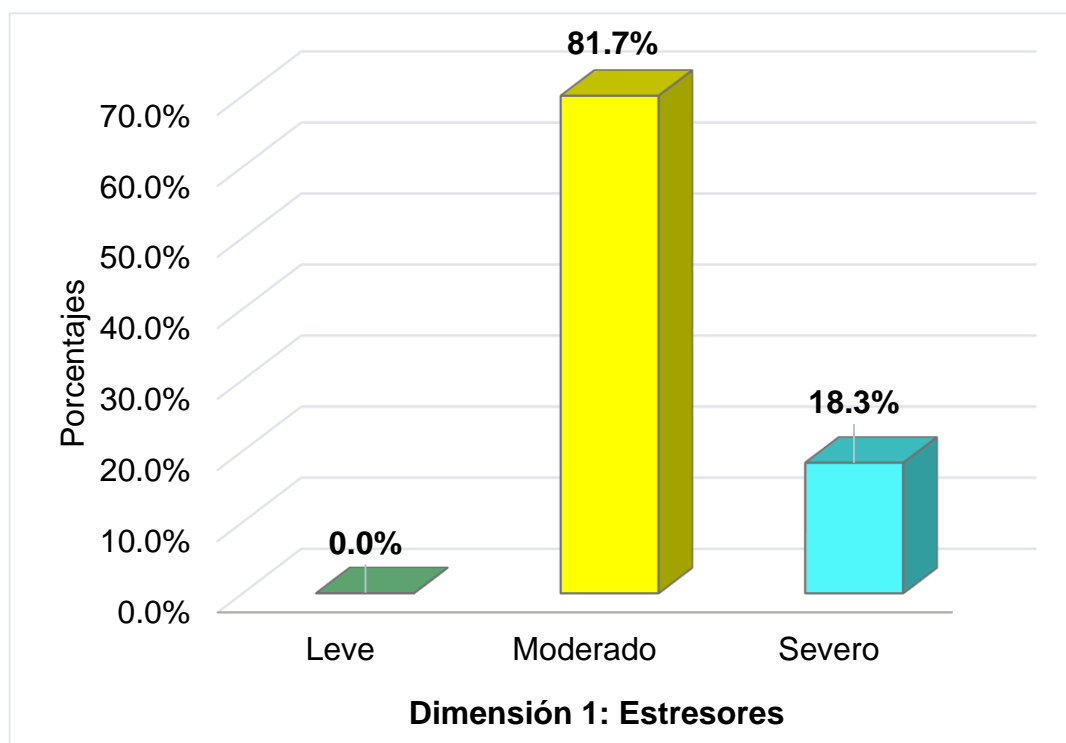


**Fuente:** Cuestionario aplicado por los investigadores a los estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021.

**Interpretación:** En relación al gráfico N° 1 muestra que, del 100% (120) estudiantes de secundaria, el 89,2% (107) tuvo estrés académico moderado, mientras que el 10,8% (13) restante tuvo estrés académico severo.

## Gráfico N° 2

Nivel de estrés académico en la dimensión estresores en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021

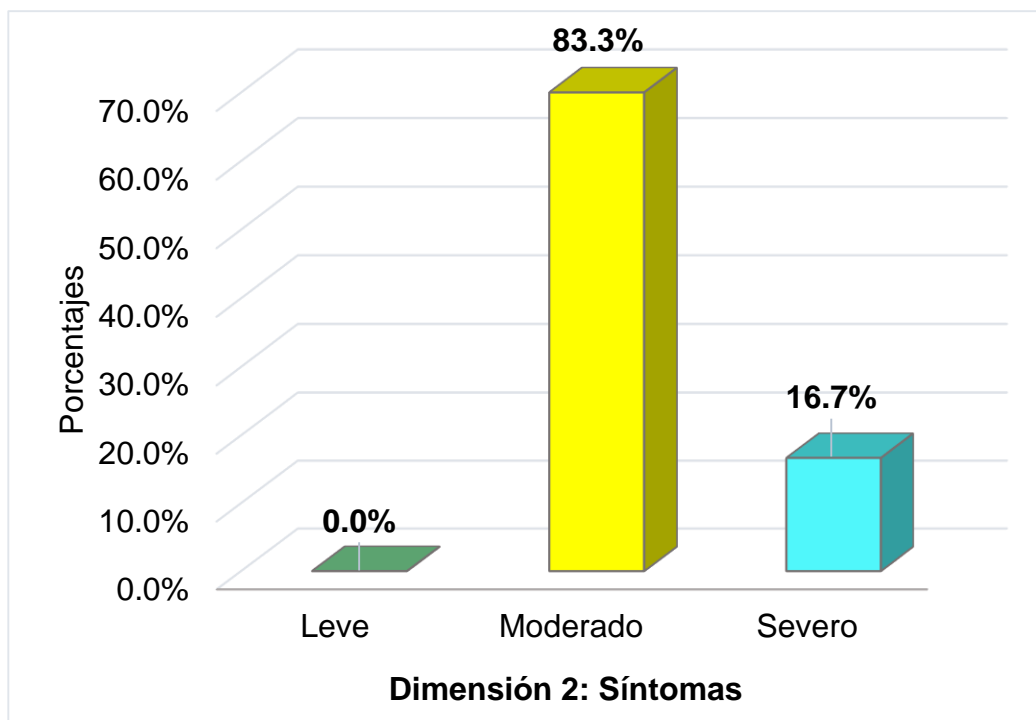


**Fuente:** Cuestionario aplicado por los investigadores a los estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021.

**Interpretación:** Tal como se muestra en el gráfico N° 2 muestra que, del 100% (120) estudiantes de secundaria, el 81,7% (98) tuvo estrés académico moderado en la dimensión estresores, mientras que el 18,3% (22) restante tuvo estrés académico severo en la dimensión estresores.

### Gráfico N° 3

Nivel de estrés académico en la dimensión síntomas en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021

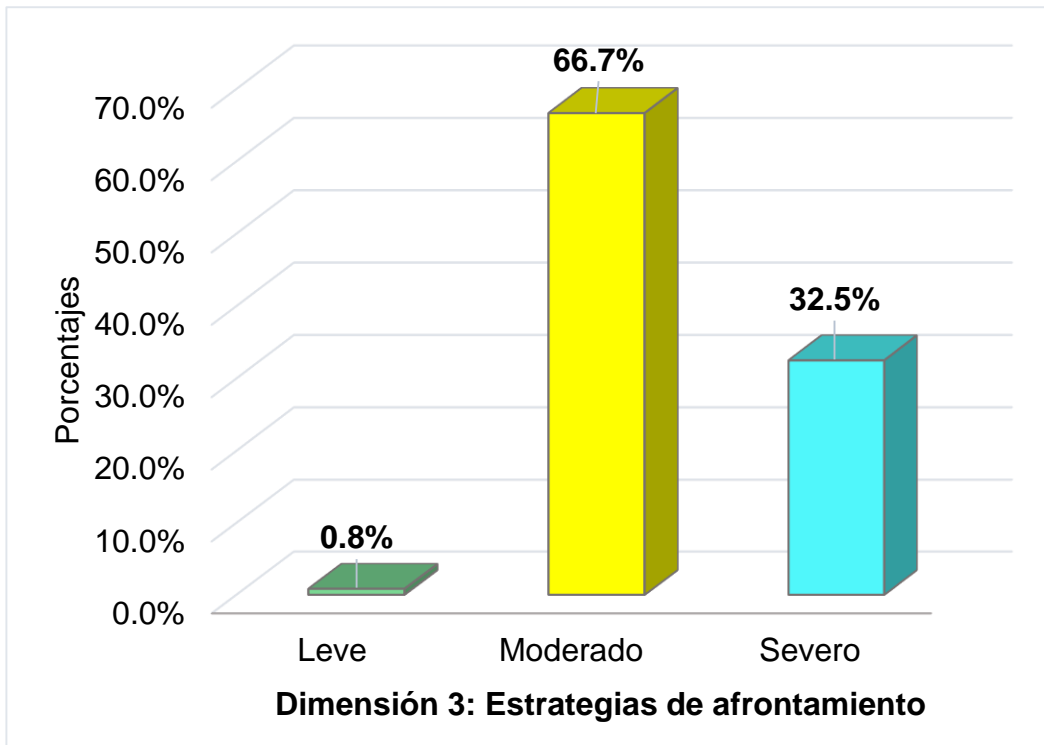


**Fuente:** Cuestionario aplicado por los investigadores a los estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021

**Interpretación:** De acuerdo al gráfico N° 3 se evidencia que, del 100% (120) estudiantes de secundaria, el 83,3% (100) tuvo estrés académico moderado en la dimensión síntomas; seguido por el 16,7% (20) que tuvo estrés académico severo en la dimensión síntomas.

#### Gráfico N° 4

Nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021



**Fuente:** Cuestionario aplicado por los investigadores a los estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021.

**INTERPETRACIÓN:** De acuerdo al gráfico N° 4 muestra que, del 100% (120) estudiantes de secundaria, el 66,7% (80) tuvo estrés académico moderado según la dimensión estrategias de afrontamiento; seguido por el 32,5% (39) restante tuvo estrés académico severo; y el 0,8% (1) que tuvo estrés académico leve según la dimensión estrategias de afrontamiento.

## V. DISCUSIÓN

En relación con el objetivo general de la investigación, Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021. En los resultados de la siguiente investigación realizada se obtuvo que, del 100% de los estudiantes de secundaria, el 89,2% tuvo estrés académico moderado, mientras que el 10,8% restante tuvo estrés académico severo.

Estos resultados coinciden con lo dicho por, Jiménez A, Franco W y Pérez S. En su tesis titulada “Características psicológicas del estrés académico en estudiantes de Educación Superior” se pudo comprobar que el 75% del alumnado presentaron en su mayoría estrés académico moderado, el 65% manifiesta que el estrés aumenta por la presión de los padres, el 68% presenta sintomatologías tanto físicas como psíquicas debido al acumulo de tareas, un 10% de los estudiantes han presentado estrés académico alto y un 15% de los estudiantes han presentado estrés académico leve. Asimismo, concuerda con los resultados encontrados por Turpo J. en su estudio Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020. En su estudio se encontró que existe un nivel moderado de estrés académico en un 51%, seguidamente un nivel profundo con 37% y un nivel leve un 13%. Por otro lado es corroborado por Peña K y Sierra D.

En el 2021, en su tesis titulada “Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio” Sus resultados obtenidos fueron: Un 80% de los estudiantes llegaron a presentar estrés académico de nivel moderado, seguido un 12% de los alumnados han presentado estrés académico de nivel alto y un 8% de los alumnados han presentado estrés académico de nivel leve, por consiguiente el 65.7% de los estudiantes manifiestan haber presentado síntomas como sudoración, ansiedad, cefalea nauseas en los exámenes finales. Los autores concluyeron: Existe una moderada prevalencia de estrés académico e indicando mayor estrés el género femenino.



Ello se atribuye mayormente a la sobrecarga de diversos trabajos y tareas asignadas, el no adaptarse a los cursos, los escolares y universitarios sufren de niveles de estrés significativamente altos, sobre todo en tiempos de pandemia, el cual se ven reflejados con distintos síntomas que presentan y los modos de afrontamiento que toman frente a ello, esto ocasiona preocupaciones por la continuidad de los estudios.

Según Bruce McEwen, afirma que el estrés es determinado como una amenaza seria o que puede tener graves repercusiones tanto fisiológicas como psicológicas de una persona. Para ciencias de la salud, el estrés es alusivo como un escenario en donde los niveles catecolaminas y glucocorticoides están alterados. Por su parte Lazarus y Folkman refieren que la causa del estrés es la interrelación que se originan entre el individuo y su trama. Este fenómeno del estrés se va a producir cuando el individuo aprecia lo que ocurre como sucesos que superan los recursos con los que cuenta la persona e incluso pone en riesgo la salud del individuo.

Lo que significa que el estrés trae consigo otro tipo de afectaciones a la salud, por lo cual se debe de considerar los escenarios que están propiciando dicho estrés para aplicar las herramientas y técnicas necesarias para disminuir su nivel.

Con relación al primer objetivo específico Identificar el nivel de estrés académico en la dimensión estresores en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021. En los resultados de la siguiente investigación se evidencia que, del 100% estudiantes de secundaria, el 81,7% tuvo estrés académico moderado en la dimensión estresores, mientras que el 18,3% restante tuvo estrés académico severo en la dimensión estresores.

Estos resultados difieren con lo dicho por Asenjo J, linares O y Díaz Y. En el 2021 en su estudio Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. En la dimensión estresores tuvieron un nivel de estrés académico severo en mujeres un 64.4%, en los varones un 77.2%, en la siguiente dimensión de síntomas fue un 43.4% severo, asimismo en la dimensión estrategias de afrontamiento fue severo con 62.1% en mujeres y en los varones un 60.0%. Los

estresores que fueron más recurrentes son la: sobrecarga de tareas y trabajos con un 66.4%, el tiempo limitado en los trabajos un 64.8%, el nivel de exigencia de los docentes un 58.2%, las prácticas o exámenes un 58.2%, las distintas formas de evaluación de los docentes un 54.1%, los tipos de trabajos que se solicitan un 54.1%, y los docentes más teóricos un 53.3%; los síntomas más frecuentes fueron los dolores de cabeza con 45.1%, las estrategias de afrontamiento que más fueron utilizadas son: un 54.9% ver televisión o escuchar música, 53.3% navegar por internet, 51.6% en habilidades asertivas, 49.2% la condenación para resolver situaciones y un 48.2% encomendarse a Dios. El estrés académico global fue de nivel severo con 51.7% en mujeres y 48.6% en varones. Al analizar los resultados de dicho estudio, se logró observar que ello se atribuye a los nuevos desafíos existentes dentro del contexto de la pandemia, observando que los estresores más consecuentes estuvieron la sobrecarga de trabajos y tareas, quiere decir que el manejo adecuado del tiempo, la organización y planificación de tareas puede contribuir a disminuir los niveles de estrés, inclusive pueden ayudar a que la persona pueda sentirse mejor.

Ello concuerda con lo dicho por Lazarus y Folkman, que indica que los estresores académicos vienen hacer las exigencias que perpetua los colegios, los institutos superiores y las universidades, particularmente este estrés es generado por los docentes.

Por otro lado, Rodríguez García nos indica que, los estresores académicos son vistos por los alumnos como grados de desequilibrio, entre los deberes que se les da y las capacidades resolutivas de cada uno de ellos que a veces resulta difíciles.

Referente al objetivo específico 2 Identificar el nivel de estrés académico en la dimensión síntomas en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021. En los resultados del siguiente estudio se evidenció que, del 100% de secundaria, el 83,3% tuvo estrés académico moderado en la dimensión síntomas; seguido por el 16,7% que tuvo estrés académico severo en la dimensión síntomas.

Estos resultados coinciden con lo dicho por a Mendoza M y Barría C. En el 2015, en su tesis titulada Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno se logró evidenciar que la mayoría de los estudiantes presentaron estrés académico con un 98%, siendo las mujeres más estresadas con 96.24% y los hombres con 88.57%. Los estresores más comunes que fueron manifestados por los estudiantes fueron 95.6% por las evaluaciones de los docentes y un 92.3% por la sobrecarga de trabajos y tareas. Por otro lado la dimensión síntomas se obtuvo que el 65% obtuvo un estrés moderado en esta dimensión mientras que el 35% tuvo un estrés severo. Los síntomas que padecieron con más predominio en los alumnos un 86.3% son la somnolencia o mayor necesidad de dormir, un 77.4% los problemas en la concentración y un 76.1% la inquietud que es la incapacidad de estar tranquilo o relajarse. Lo cual concuerda con otras investigaciones. Este se debe a que, la somnolencia genera distracción, inadvertencia, olvido y deficiencia de presteza mental, circunstancia que afecta el rendimiento académico, en lo cual, de cierta forma siempre se experimentara altas presiones, por lo cues obvio que existan diversos síntomas tanto a nivel físico, psicológico y comportamentales, más aun en este contexto actual.

Concuerda con lo dicho por Lazarus y Folkman, las reacciones físicas se presentan como consecuencia de un estrés dominante lo cual puede generar en los estudiantes cuadros de síntomas negativos.

Por otra parte, Osvaldo nos indica que, la depresión es uno de los síntomas más peligroso que puede acarrear el estrés, ya que muchas veces las personas no lo pueden controlar y pueden llegar a situaciones de auto lesión o intentos de suicidios.

De acuerdo al objetivo específico 3 Identificar el nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021. En los resultados de la siguiente investigación se evidencia que, del 100% de los estudiantes de 3ro de secundaria,

el 66,7% tuvo estrés académico moderado según la dimensión estrategias de afrontamiento; seguido por el 32,5% restante tuvo estrés académico severo; y el 0,8% tuvo estrés académico leve según la dimensión estrategias de afrontamiento. Estos resultados coinciden con lo dicho por Linares C. En el 2020, en su tesis titulada Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020. Sus resultados fueron: el 20% de los estudiantes presentan un nivel alto de estrés académico, el 53,3% de los estudiantes presentan un nivel medio de estrés académico y el 26,7% de los estudiantes presentan un nivel bajo en el estrés académico, Además, respecto a la dimensión estrategias de afrontamiento; el 46.7% presenta un nivel moderado, un 30% se encuentra en el nivel bajo y un 23.3% está ubicado en el nivel alto. Esto se atribuye que no todos buscan estrategias para que puedan sobrellevar esta situación generada, se observa que las estrategias más utilizadas son las habilidades asertivas y la ejecución de un plan de estudio, tener un mayor conocimiento de aquellas estrategias de afrontamiento que se deben realizar reduciría el nivel de estrés generado.

Es importante observar que se ha cumplido la teoría de Dorothea Elizabeth Orem, declara, que el individuo debe participar en su propio autocuidado, de esta manera va a conseguir su bienestar personal, emocional y una vida tranquila, no obstante, el personal de salud debe lograr conseguir que la persona interiorice la idea, y esto se logra por medio de intervenciones debido a que el estrés puede estar iniciado por la falta de organización y compromiso que el estudiante tiene con el estudio, lo que generaría cargas de trabajo y a su vez estrés.

Finalmente, la MINEDU, mencionó que las competencias entre alumnos son actos motivadores para la mejora y el crecimiento de cada uno de ellos, para los cuales existen escalas de clasificación, sin embargo, en caso de que algunos alumnos no logren adecuarse puede ser un generador de estrés negativo.

El estrés académico lo cual es generado en el ámbito educativo tiene efecto sobre los aprendizajes de los alumnos y su confort, en nuestra investigación se observó diversas limitaciones del estudio, ya que ha sido aplicado en un contexto de

pandemia teniendo problemas en obtener el permiso correspondiente de forma virtual, lo cual se logró obtener con satisfacción, sin embargo, se han cumplido y corroborado las teorías y objetivos que se plantearon lo que genera conocimientos y aporte a otras investigaciones.

## VI. CONCLUSIONES

1. Como conclusión en cuanto al objetivo general Nivel de estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021. Se logró comprobar que la mayoría de los estudiantes presentaban estrés moderado.
2. Respecto al objetivo específico 1 Identificar el nivel de estrés académico en la dimensión estresores en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021. Los estudiantes presentaron un nivel moderado.
3. Asimismo, en cuanto al objetivo específico 2 Identificar el nivel de estrés en la dimensión síntomas en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021. La mayoría de estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés.
4. Finalmente, en relación al objetivo específico 3 Identificar el nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021. Se encontró que la mayoría de ellos presento un nivel moderado.

## VII. RECOMENDACIONES

1. Al director de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 037, en coordinación con los profesores para que les brinden capacitaciones de como disminuir el estrés incorporando un tipo de metodología que facilite la disminución de la sobrecarga académica. Por otro lado que se solicite los servicios del psicólogo del colegio para que realicen charlas de manera virtual con los estudiantes para que puedan reconocer ellos cuando se encuentren en una situación estresante y que hacer al respecto.
2. Se recomienda enseñar a los estudiantes a través de talleres la manera en la que puedan implementar diferentes estrategias de afrontamiento y así logren desenvolverse en una situación estresante, por el cual, es necesario brindarle las herramientas necesarias para afrontar de forma eficiente los causantes del estrés.
3. A los padres de familia que se involucren prestando mayor atención en las actividades de sus menores hijos, es decir que estén al tanto de cambios físicos, conductuales que presenten debido al estrés por los desafíos académicos, contribuyendo así en el cuidado psicológico del alumno.
4. Se recomienda seguir con las investigaciones, en la cual, puedan determinar que otros factores afectan desencadenan el estrés en un estudiante durante el periodo de la emergencia de salud de por covid-19.

## REFERENCIAS

1. Organización mundial de la salud. El estrés y aliados de la pobreza [Internet]. Estados Unidos: OMS; 2015 [citado el 4 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica#:~:text=Seg%C3%BAAn%20datos%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n,al%20menos%20un%20trastorno%20mental.>
2. Organización mundial de la salud. Las 10 principales causas de defunción [Internet]. Estados Unidos: OMS; 2020 [citado el 4 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
3. Estrada E, Mamani M, Gallegos N, Mamani y Zuloaga M. Estrés académico en estudiantes [Internet]. Perú: Repovid; 2020 [citado el 31 de mayo del 2021]. Disponible en: [http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft\\_1\\_2021/16\\_estres\\_academico\\_estudiantes.pdf](http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf)
4. Albrecht J. El estrés es un problema de salud serio en los Estados Unidos [Internet]. Washington, DC: APA; 2021 [citado el 31 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-problema>
5. EFE. El estrés ambiental afecta negativamente a las mujeres en África y Asia [Internet]. Londres: EFE; 2019 [citado el 31 de mayo del 2021]. Disponible en: <https://www.efo.com/efe/america/sociedad/el-estres-ambiental-afecta-negativamente-a-las-mujeres-en-africa-y-asia/20000013-4118998>
6. OMS. Doing What Matters in Times of Stress [Internet]. USA: OMS; 2020 [citado el 31 de mayo del 2021]. Disponible en: <file:///C:/Users/Ruth/Downloads/9789240003910-eng.pdf>
7. ONU. Más de 156 millones de estudiantes están fuera de la escuela en América Latina debido al coronavirus [Internet]. Madrid: ONU; 2020 [citado el 5 de mayo del 2021]. Disponible en:



<https://news.un.org/es/story/2020/03/1471822>

**8.** Gobierno de Colombia. Boletín de salud mental Análisis de Indicadores en Salud Mental por territorio [Internet]. Bogotá: MSPS; 2018 [citado el 4 de mayo del 2021]. Disponible en:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-onsm-abril-2018.pdf>

**9.** Bladirme C. estrés académico en confinamiento [Internet]. Cartagena: TPCT; 2020 [citado el 5 de mayo del 2021]. Disponible en:

[https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/#:~:text=Con%20respecto%20a%20los%20niveles,manifestaron%20niveles%20bajos%20de%20estr%C3%A9sMINSA.](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/#:~:text=Con%20respecto%20a%20los%20niveles,manifestaron%20niveles%20bajos%20de%20estr%C3%A9sMINSA.)

**10.** Huarcaya J. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19 [Internet]. Perú: RPMES; 2020 [citado el 31 de mayo del 2021]. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/290/29063559022/29063559022.pdf>

**11.** Boletín epidemiológico del Perú [Internet]. Perú: MINSA; 2018 [citado el 5 de mayo del 2021]. Disponible en:

[https://www.dge.gob.pe/epipublic/uploads/boletin/boletin\\_202053.pdf](https://www.dge.gob.pe/epipublic/uploads/boletin/boletin_202053.pdf)

**12.** Palomino C y Huarcaya V. Trastornos por estrés durante la pandemia por la COVID-19. El Diario [publicación periódica en línea] octubre 22. [citado el 5 de mayo del 2021]; 20(4): (84pp.). Disponible en:

<https://www.horizontemedico.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/article/view/1218>

**13.** MINSA. Boletín epidemiológico, abril 2020 [Internet]. Perú: MINSA; 2020 [citado el 5 de mayo del 2021]. Disponible en:

<http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Epidemiologia/Boletin/2020/ABRIL.pdf>

**14.** Hernández C, Fernández P y Baptista L. Metodología de la investigación, México, Mc Graw Hill, 2014. 6ta edición.

**15.** Linares C. Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020 [tesis para obtener el grado académico de Maestro en Psicología Educativa]. Perú: Universidad César Vallejo; 2020.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59967/Linares\\_RCE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59967/Linares_RCE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

**16.** Turpo J. Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020 [tesis para obtener el grado académico de Maestra en Psicología Educativa]. Perú: Universidad César Vallejo; 2020.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58768/Turpo\\_PJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58768/Turpo_PJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

**17.** Antón F. Estrés académico y rendimiento escolar en estudiantes del quinto de secundaria de un colegio privado de Chiclayo, 2017 [tesis para obtener el grado académico de Maestra en Psicología Educativa]. Chiclayo: Universidad Privada Juan Mejía Baca; 2017.

[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UMBI\\_049d77aae6fba046476e81f3bf61b76a](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UMBI_049d77aae6fba046476e81f3bf61b76a)

**18.** Rojas D y Ramos M. Comparación del nivel de estrés académico en estudiantes de colegios con jornada escolar completa y jornada escolar regular de Cajamarca 2017 [tesis para obtener el grado de bachiller en Maestra en Psicología Educativa]. Cajamarca: Universidad de Cajamarca; 2017.

<http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/490>

**19.** Asenjo J, Linares O y Díaz Y. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Revista peruana la investigación en salud [publicación periódica en línea] 2021. febrero 10. [citado el 09 de junio del 2021]; 5(1): (85pp.). Disponible en:

<http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867>

**20.** Mendoza M y Barría C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Revista chilena de neuro psiquiatría [publicación periódica en línea] 2015. septiembre 22. [citado el 09 de junio del 2021]; 3(53): (85pp.). Disponible en:

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci\\_arttext&lng=e](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci_arttext&lng=e)

**21.** Neira O, Buñay D, Quito J y Tamayo M. En el 2017, en su tesis titulada "Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador [tesis para obtener el grado licenciado en

enfermería]. México: Universidad Católica de Cuenca; 2017.

[https://repositorio.unam.mx/contenidos/estres-academico-en-estudiantes-de-tercero-de-bachillerato-de-unidades-educativas-particulares-del-ecuador-45222?c=pQ8wXB&d=false&q=estr%C3%A9s . acad%C3%A9mico . en . estu-diantes&i=1&v=0&t=search\\_0&as=0](https://repositorio.unam.mx/contenidos/estres-academico-en-estudiantes-de-tercero-de-bachillerato-de-unidades-educativas-particulares-del-ecuador-45222?c=pQ8wXB&d=false&q=estr%C3%A9s . acad%C3%A9mico . en . estu-diantes&i=1&v=0&t=search_0&as=0)

**22.** Sibnath D y Hansen S. Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety, and Mental Health Among Indian High School Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Science* [online periodical] 2015. October 12. [cited Jun 9, 2021]; 5(1): (10pp.). Disponible en:

<https://eprints.qut.edu.au/86092/30/Academic%2Bstress%2Bof%2Bschool%2Bstudents%2B2015.pdf>

**23.** Peña K y Sierra D. Estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio [tesis para obtener el grado licenciados en psicología]. Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio; 2021.

[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33086/1/2021\\_estres\\_academico.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/33086/1/2021_estres_academico.pdf)

**24.** Jiménez A, Franco W y Pérez S. Características psicológicas del estrés académico en estudiantes de Educación Superior [tesis para obtener el grado licenciados en psicología]. Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio; 2020.

[https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28468/4/2020\\_estres\\_academico.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/28468/4/2020_estres_academico.pdf)

**25.** Gonzales L. Programa de evaluación del trabajo de enfermería basado en la aplicación del “modelo de promoción de la salud” de Nola Pender [tesis para obtener el grado académico de licenciada en enfermería Educativa]. Perú: Universidad Cooperativa de Colombia; 2017.

<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/15928>

**26.** Jiménez Naranjo Y, Concepción J, y Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gac Méd Espirit Sancti Spíritus*. 2017. Disponible en:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1608-89212017000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009)

**27.** Daneri F. *Biología del comportamiento*. [Internet]. Argentina: MSPS; 2016

[citado el 14 de junio del 2021]. Disponible en:

[https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)

**28.** Espinoza A, Pernas I y Gonzales R. Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. [Internet]. Ecuador: UC; 2018 [citado el 14 de junio del 2021]. Disponible en:

<http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n3/1727-8120-hmc-18-03-697.pdf>

**29.** Tiburcio G. La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos, Perú, Mc Graw Hill, 2004.

**30.** Osorio M. Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. [Internet]. Chile: CACS; 2017 [citado el 14 de junio del 2021]. Disponible en:

<https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

**31.** Calvo W. Estrés académico en estudiantes universitarios. [Internet]. USA: CES; 2017 [citado el 14 de junio del 2021]. Disponible en:

<https://micasaemis.com/estresacademico/>

**32.** Rodríguez B. Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes al Grado en Enfermería de la escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca. Revista Enfermería CyL [publicación periódica en línea] 2016. septiembre 22. [citado el 14 de junio del 2021]; 2(8): (1pp.). Disponible en:

<http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/view/173>

**33.** MINEDU. Calificación por competencias. [Internet]. Perú: MINEDU; 2021 [citado el 14 de junio del 2021]. Disponible en:

<https://noticia.educacionenred.pe/2019/01/minedu-asi-sera-calificacion-competencias-secundaria-conoce-todos-detalles-minedu-168125.html>

**34.** Palacios M y Montes V. Condiciones de Trabajo y Estrés en Académicos Universitarios. Revista ScieLO [publicación periódica en línea] 2017. Abril 10. [citado el 14 de junio del 2021]; 19(58): (12pp.). Disponible en:

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-24492017000100049](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100049)

- 35.** Novoa S. Factores que influyen en el estrés de los docentes del nivel de educación secundaria del colegio San José De Monterrico. [Internet]. Piura: UDP; 2016 [citado el 14 de junio del 2021]. Disponible en:  
<https://pirhua.udep.edu.pe/handle/11042/2497>
- 36.** MedlinePlus. El estrés y su salud [Internet]. Piura: MedlinePlus; 2020 [citado el 14 de junio del 2021]. Disponible en:  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- 37.** Ríos O. Alteraciones psicológicas y mentales a causa del estrés [Internet]. Piura: PMF; 2021 [citado el 14 de junio del 2021]. Disponible en:  
<https://www.terapify.com/blog/alteraciones-psicologicas-y-mentales-a-causa-del-estres/>
- 38.** HEALTH Y MEDICAL. Reacciones comunes ante el estrés [Internet]. Piura: HEALTH Y MEDICAL; 2020 [citado el 14 de junio del 2021]. Disponible en:  
<http://www.floridahealth.gov/programs-and-services/emergency-preparedness-and-response/healthcare-system-preparedness/disaster-behavioral-health/ documents/esf8-common-reactions-to-stress-sp.pdf>
- 39.** Fernández M y Abascal S. 18 estrategias de afrontamiento frente al estrés. [Internet]. EE. UU: Psicottco; 2020 [citado el 14 de junio del 2021]. Disponible en:  
<https://psicopico.com/estrategias-afrontamiento-frente-al-estres/>
- 40.** Palacios M y Montes V. estilos y estrategias de afrontamiento al estrés. Revista de psiquiatría [publicación periódica en línea] 2016. julio 12. [citado el 15 de junio del 2021]; 7(1): (39pp.). Disponible en:  
[https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia\\_General\\_SEMINARIO/ESTILOS\\_Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO en adolescencia.pdf](https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO/ESTILOS_Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO en adolescencia.pdf)

## ANEXOS

### ANEXO 1: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variabl e	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<b>Estrés académico</b>	El estrés académico se define como la una reacción normal que se da frente a las diversos requerimientos y peticiones a las que se enfrenta en una institución educativa, y por lo general tienden a presentarse en periodos de	En actualidad se conoce que el estrés académico ha incrementado, en gran parte se debe al confinamiento a causa de la pandemia, y muchos adolescente están presentando diferentes sintomatología, por ello, la necesidad de investigar dicha problemática, por ello, se recolectara información a través de la técnica encuesta y como instrumento el cuestionario conformado con 31items.	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia</li> <li>• Sobrecarga</li> <li>• Personalidad del docente</li> <li>• Evaluaciones</li> <li>• Trabajos académicos</li> <li>• No entender</li> <li>• Participación</li> <li>• Tiempo limitado</li> </ul>	Leve Moderado Severo
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sintomatología física</li> </ul>	Leve Moderado Severo

	exámenes, trabajos ya sean individuales o grupales, en exposiciones, etc. <sup>30</sup>		Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicológica</li> </ul>	Leve Moderado Severo
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportamentales</li> </ul>	Leve Moderado Severo
			estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades</li> <li>• Planes</li> <li>• Elogios</li> <li>• Religiosidad</li> </ul>	Leve Moderado Severo

## ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

<b>Matriz de consistencia:</b> Estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021				
<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLE</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<b>Problema General</b>	<b>Objetivo General</b>	Por ser un trabajo de nivel descriptivo Según Hernández, Fernández y Baptista, el presente trabajo de investigación no llevara hipótesis. <sup>14</sup>	Estrés académico	<b>TIPO</b> Básico  <b>NIVEL</b> Descriptivo  <b>CORTE</b> Transversal
¿Cuál el nivel de estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021?	Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021			
<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivos Específicos:</b>			
¿Cuál es el nivel de estrés académico en la dimensión estresores en estudiantes de la	Identificar el nivel de estrés académico en la dimensión estresores en estudiantes de			



<p>Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021?</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico en la dimensión síntomas en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021?</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021?</p>	<p>la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021.</p> <p>Identificar el nivel de estrés académico en la dimensión síntomas en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021.</p> <p>Identificar el nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021.</p>			<p><b>DISEÑO</b> No experimental</p> <p><b>ENFOQUE</b> Cuantitativo.</p>
---	--	--	--	--

## ANEXO 3

### CUESTIONARIO

#### “Estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021”

Tengan ustedes muy buenos días estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037, quienes se dirigen a ustedes son los alumnos de la Carrera de Enfermería de la UCV, en esta oportunidad vamos a brindarles un cuestionario acerca Estrés académico de tal manera contemos con sus respuestas, es importante tener en cuenta que la respuesta debe ser 100% auténtica. Les pido que lean con calma cada una de las interrogantes y marquen con una X, según a su consideración.

#### Datos generales:

Edad:

Sexo:

Ocupación:

N°	Estresores	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
1	La competencia con los compañeros del grupo					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3	La personalidad y el carácter del profesor					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					

5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)					
6	No entender los temas que se abordan en la clase					
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo					
	<b>Reacciones físicas</b>	<b>Nunca (1)</b>	<b>Rara vez (2)</b>	<b>Algunas veces (3)</b>	<b>Casi siempre (4)</b>	<b>Siempre (5)</b>
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11	Dolores de cabeza o migrañas					
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
	<b>Reacciones psicológicas</b>	<b>Nunca (1)</b>	<b>Rara vez (2)</b>	<b>Algunas veces (3)</b>	<b>Casi siempre (4)</b>	<b>Siempre (5)</b>

15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
17	Ansiedad, angustia o desesperación.					
18	Problemas de concentración					
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
	<b>Reacciones comportamentales</b>	<b>Nunca (1)</b>	<b>Rara vez (2)</b>	<b>Algunas veces (3)</b>	<b>Casi siempre (4)</b>	<b>Siempre (5)</b>
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
21	Aislamiento de los demás					
22	Desgano para realizar las labores escolares					
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
	<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>Nunca (1)</b>	<b>Rara vez (2)</b>	<b>Algunas veces (3)</b>	<b>Casi siempre (4)</b>	<b>Siempre (5)</b>
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					

25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
26	Elogios a sí mismo					
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
28	Búsqueda de información sobre la situación					
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

## FICHA TÉCNICA

Denominación	Inventario de Estrés Académico SISCO
Autor	Arturo Barraza Macías
Adaptación	Alvaro Torres Saenz
Lugar	Independencia
Fecha de aplicación	2018
Administrado a	Adolescentes 14 a 17 años
Tiempo	10 a 15 minutos
Numero de ítem	31 ítems
Población y Muestra	1,427 estudiantes y una muestra de 810 estudiantes
Observación	Valores: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre

## ANEXO 4

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

**Institución** : Universidad César Vallejo - Campus Lima Este.  
**Investigadores** : Castro Rojas, Antuanett Melany  
Cusi Leguia, Gerson Linder

**Título del Proyecto:** “Estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021”

#### ¿De qué se trata el proyecto?

La presente investigación busca Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021” el cual se hará por medio de un cuestionario.

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

En este presente estudio solo participaran los estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho

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

Si coopera en el proyecto, solo se solicitará que se parte de este proyecto.

#### ¿Existe algún riesgo cuando participe?

No existirá riesgo

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

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

#### **Confidencialidad**

Cualquier información brindada será totalmente confidencial y de manera

anónima; ello será uso solo de los investigadores.

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

De presentar alguna indecisión sobre la investigación, usted puede tratar con los investigadores del proyecto de investigación, la alumna del IX ciclo Castro Rojas, Antuanett Melany, al teléfono celular: 961 850 442, así mismo, con el alumno Cusi Leguia, Gerson Linder al teléfono celular: 938 765 325; además de ello, puede comunicarse con la asesora representante de la investigación, la Mg. Collantes Zapata, Vanessa Johana, al celular 957 413 541 de lo contradictorio con la Coordinación General de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo Campus Lima Este.

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo.....Identificado con DNI.....; acepto colaborar de manera voluntaria en la aplicación del cuestionario Estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021, previa indicación que me concedan los autores, teniendo como información que el cuestionario que responda no perjudicará mi tranquilidad física y emocional, además de ello que los resultados que se obtendrán perfeccionara mi calidad de vida.

Fecha: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Firma del investigador

\_\_\_\_\_

Firma del Participante

## ANEXO 5

### VALIDEZ

*Evidencia de validez de contenido del inventario SISCO a través del coeficiente de V de Aiken*

Item	1º Juez			2º Juez			3º Juez			4º Juez			5º Juez			6º Juez			7º Juez			8º Juez			9º Juez			10º Juez			Acierto	V de Aiken		
Nº	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C			P	R
3.1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	97%
3.2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
3.3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
3.4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
3.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
3.6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
3.7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
3.8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
4.1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
4.2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
4.3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
4.4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
4.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
4.6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
4.7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
4.8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
4.9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
4.10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
4.11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
4.12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
4.13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
4.14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
4.15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
5.1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
5.2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
5.3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
5.4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
5.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%
5.6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	100%

*Nota:* No está de acuerdo = 0 Si está de acuerdo = 1 Criterios de calificación: P = Pertinencia R = Relevancia C = Claridad



## ANEXO 6

### CONFIABILIDAD

*Evidencia de fiabilidad por consistencia interna a través del coeficiente Alfa y Omega del Inventario SISCO en 810*

	Coeficiente Alfa de Cronbach	Coeficiente Omega de McDonald	N de elementos
Estresores	.785	.790	8
Síntomas	.898	.889	15
Estrategias de enfrentamiento	.744	.747	6

## ANEXO 7

**Tabla 1. Nivel de estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021**

<b>Estrés académico</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Leve	0	0,0%
Moderado	107	89,2%
Severo	13	10,8%
Total	120	100,0%

**Fuente:** Cuestionario aplicado por los investigadores a los estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021

**Tabla 2. Nivel de estrés académico en la dimensión estresores en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021**

<b>Estresores</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Leve	0	0,0%
Moderado	98	81,7%
Severo	22	18,3%
Total	120	100,0%

**Fuente:** Cuestionario aplicado por los investigadores a los estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021

**Tabla 3. Nivel de estrés académico en la dimensión Síntomas en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021**

<b>Síntomas</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Leve	0	0,0%
Moderado	100	83,3%
Severo	20	16,7%
Total	120	100,0%

**Fuente:** Cuestionario aplicado por los investigadores a los estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021

**Tabla 4. Nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021**

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Leve	1	0,8%
Moderado	80	66,7%
Severo	39	32,5%
Total	120	100,0%

**Fuente:** Cuestionario aplicado por los investigadores a los estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021

**Tabla 5. EDADES**

Datos generales		<b>N</b>	<b>%</b>
Edad	13 años	16	13,3%
	14 años	43	35,8%
	15 años	61	50,8%
	Total	120	100,0%
Genero	Femenino	55	45,8%
	Masculino	65	54,2%
	Total	120	100,0%

## ANEXO 7



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

San Juan de Lurigancho, 07 de septiembre del 2021

### **CARTA N°020-2021-CP ENF/UCV-LIMA ESTE**

**Sr. Marino Bustamante Gil**  
**Director**  
**Institución Educativa Fe y Alegría N° 037**

*De mi mayor consideración:*

*La que suscribe, Mgtr. 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 la investigadora Castro Rojas Antuanett Melany, con DNI N°70824089 y Cusi Leguía Gerson Linder, con DNI N° 71307650 estudiante de nuestra institución educativa, que cursan 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 la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 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.*



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



11/10/2021

## ANEXO 8



### CARTA DE ACEPTACION DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA N°037

San Juan de Lurigancho, 15 de Octubre del 2021

*Asunto: Autorización del campo de investigación para poder ejecutar el proyecto de investigación.*

De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a usted Mgtr. 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, asimismo para dar respuesta a su carta mediante la cual presenta a los estudiantes CASTRO ROJAS, Antuanett Melany con DNI N°70824089 y CUSI LEGUIA, Gerson Linder con DNI N°71307650 de la carrera profesional de enfermería para que realice la ejecución del proyecto de investigación dentro de la Institución Educativa Fe y Alegría N°037.

Al respecto aceptamos que los estudiantes en mención inicien el desarrollo de su investigación el cual será supervisado por el director quien labora en la institución educativa.

El proceso se llevará a cabo en 3 meses, iniciando el 1ro de julio del 2021 hasta 30 de setiembre del 2021.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad para enviarles saludos cordiales y mi consideración especial a los participantes y autoridades que respaldan esta investigación.