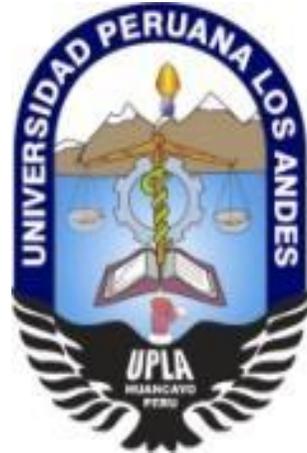


# UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad De Ciencias De La Salud

Escuela Profesional De Psicología



## TESIS

**TÍTULO : ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA 2021**

**Para Optar** : Título Profesional de Psicóloga

**Autor** : Bachiller Obregon Ramos Giuliana Evelyn

**Asesores** : Mg. Rafael Pucuhuaranga Maena Rosío  
Mg. Zuñiga Cabeza Yesenia del Rocío

**Línea de Investigación Institucional** : Salud y Gestión de la Salud

**Fecha de inicio y culminación** : Setiembre 2021 – Enero 2022

Lima, Perú 2022

## **DEDICATORIA**

A mi madre Rogelia que desde el cielo guía mis pasos, a mi hijo Gastón por ser el principal motivo para cumplir mis metas, a mi esposo Alejandro por motivarme a seguir adelante y a mi tío Gustavo por su apoyo incondicional.

La autora.

## **AGRADECIMIENTO**

A mi alma máter, la Universidad Peruana Los Andes.

A la Institución Educativa “Héroes de la Breña”, por brindar las facilidades del caso para desarrollar esta investigación.

A mis asesoras, por orientarme en todo el proceso de la investigación.

Bach. Giuliana

## INTRODUCCIÓN

La investigación de estrés académico se realizó por el interés de demostrar la existencia de estrés en los estudiantes, para este estudio se consideró como muestra a los estudiantes de 5to de secundaria, debido a que la exigencia académica es mayor debido a que se encuentran en el último año de su vida escolar, por lo cual el estudiante podría percibir algunas situaciones como estresantes.

El estrés es un estado al que estamos propensos todas las personas a lo largo de la vida, presentamos estrés ante diversas situaciones y ámbitos; dentro de la familia, en el trabajo, en el ámbito educativo, entre otros.

La mayoría de personas tienen conocimiento del estrés laboral y suelen creer que el estrés es exclusivo de ese ámbito, específicamente para las personas que tienen trabajos bajo presión, desconociendo que cada persona en algún momento de su vida puede enfrentar un cuadro de estrés.

El estrés escolar es un problema común y poco conocido para los padres de familia, para muchos docentes e incluso para algunas Instituciones Educativas, quienes, por la falta de conocimientos del tema, no toman los casos existentes con la debida importancia.

Estudiar no es tarea fácil, bien lo dijo Barraza (2007), incorporarse a una Institución Educativa, mantenerse como buen alumno y culminar satisfactoriamente esta etapa puede ser considerada como estresante, esto a causa de que muchos alumnos trabajan duro para conseguir notas satisfactorias, es en este proceso que, el alumno se siente superado ante sus propios recursos el cual produce un desbalance en su sistema generándole estrés y, ante la necesidad de recuperar el equilibrio inicial, hace uso de diversas estrategias para afrontarlo.

Por esta razón, la presente tesis buscó identificar el nivel de estrés en los alumnos de una Institución Educativa Nacional de Lima Metropolitana, por lo cual se realizó esta investigación usando el método científico, de tipo básica, de nivel transeccional o transversal y de diseño descriptivo simple.

A partir de esto la presente investigación está compuesta por capítulos y está distribuido de la siguiente forma:

En el primer capítulo se toma en cuenta la descripción de la realidad problemática delimitando y formulando el problema a estudiar, también se presenta los objetivos.

En el segundo capítulo se muestra los antecedentes nacionales e internacionales, las bases teóricas y el marco conceptual de las variables y dimensiones.

En el tercer capítulo se expone las hipótesis y las definiciones de las variables.

En el cuarto capítulo se detalla el método, tipo, nivel y diseño de la investigación, de la misma manera la población y la muestra, las técnica e instrumento a utilizar para la recolección de datos, la técnica de procesamiento y análisis de datos y los aspectos éticos de la investigación.

En el quinto capítulo se detalla los resultados, el análisis y discusión de los mismos, así como las conclusiones, recomendaciones, para finalizar con las referencias bibliográficas y los anexos.

## CONTENIDO

	Pág.
Carátula .....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Introducción .....	iv
Contenido de tablas .....	vi
Contenido de figura .....	x
Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	14
1.1 Descripción de la realidad problemática .....	14
1.2 Delimitación del problema .....	16
1.2.1 Delimitación temporal .....	16
1.2.2 Delimitación espacial .....	16
1.2.3 Delimitación teórica .....	16
1.3 Formulación del problema .....	16
1.3.1 Problema General .....	16
1.3.2 Problemas Específicos .....	17
1.4 Justificación .....	17
1.4.1 Social .....	17

1.4.2	Teórica .....	17
1.4.3	Metodológica .....	18
1.5	Objetivos .....	18
1.5.1	Objetivo General .....	18
1.5.2	Objetivos Específicos .....	18
II.	MARCO TEÓRICO: .....	19
2.1	Antecedentes .....	19
2.1.1	Antecedentes Internacionales .....	19
2.1.2	Antecedentes Nacionales .....	21
2.2	Bases Teóricas o Científicas .....	24
2.2.1	Estrés .....	24
2.2.2	Estrés académico .....	28
2.3	Marco Conceptual .....	33
2.3.1	Estrés académico.....	33
2.3.2	Estresores .....	33
2.3.3	Síntomas .....	33
2.3.4	Estrategias de afrontamiento .....	33
III.	HIPOTESIS .....	34
3.1	Hipótesis General .....	34
3.2	Variables .....	34
3.2.1	Definición conceptual .....	34
3.2.2	Definición operacional .....	34
IV.	METODOLOGÍA .....	35

4.1 Método de Investigación .....	35
4.2 Tipo de Investigación .....	35
4.3 Nivel de Investigación .....	35
4.4 Diseño de la Investigación .....	36
4.5 Población y muestra .....	36
4.5.1 Población .....	36
4.5.2 Muestra .....	36
4.5.2.1 Criterios de inclusión .....	36
4.5.2.2 Criterios de exclusión .....	37
4.6 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos .....	37
4.6.1 Técnica .....	37
4.6.2 Instrumento de recolección .....	38
4.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	39
4.8 Aspectos Éticos de la Investigación .....	40
V. RESULTADOS .....	42
5.1 Descripción de resultados .....	42
5.2 Análisis y discusión de resultados .....	49
Conclusiones .....	53
Recomendaciones .....	54
Referencias bibliográficas .....	55
Anexos	
Anexos 1: Matriz de consistencia	
Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables	

Anexo 3: Matriz de operacionalización del instrumento

Anexo 4: El instrumento de investigación

Anexo 5: Constancia de aplicación

Anexo 6: Confiabilidad y validez del instrumento

Anexo 7: Data de procesamiento de datos

Anexo 7: Consentimiento informado y asentimiento informado

Anexo 8: Fotos de aplicación del instrumento

Anexo 9: Declaración de confidencialidad

Anexo 10: Carta de presentación

Anexo 11: Carta de aceptación.

**CONTENIDO DE TABLAS**

<b>Tabla 1</b> <i>Validez de contenido en base al Juicio de Expertos</i> .....	42
<b>Tabla 2</b> <i>Frecuencia y porcentaje del nivel de estrés académico</i> .....	44
<b>Tabla 3</b> <i>Frecuencia y porcentaje de la dimensión de estresores</i> .....,	46
<b>Tabla 4</b> <i>Frecuencia y porcentaje de la dimensión síntomas (reacciones)</i> .....	48
<b>Tabla 5</b> <i>Frecuencia y porcentaje de la dimensión estrategias de afrontamiento (Agrupada)</i> .....	50

**CONTENIDO DE FIGURA**

<b>FIGURA 1</b> <i>Representación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista.</i> .....	25
<b>FIGURA 2</b> <i>Porcentaje del nivel de estrés académico</i> .....	45
<b>FIGURA 3</b> <i>Porcentaje de la dimensión estresores</i> .....	47
<b>FIGURA 4</b> <i>Porcentaje de la Dimensión síntomas (reacciones)</i> .....	49
<b>FIGURA 5</b> <i>Porcentaje de las estrategias de afrontamiento (Agrupada)</i> .....	51

## Resumen

La presente tesis tiene como objetivo principal responder la siguiente interrogante ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021? Por lo que se utilizó el método científico y el método analítico sintético, siendo esta investigación de tipo básica, con un nivel descriptivo y de diseño descriptivo simple. La población fue compuesta por 138 alumnos y la muestra fue de 106 alumnos a quienes se les aplicó el inventario SISCO del Estrés Académico de Arturo Barraza Macías. Según los resultados, el 35.8% de los estudiantes evaluados mostraron un nivel muy alto de estrés académico, en la dimensión estresores del estrés académico el 28.3% de los estudiantes se ubican en un nivel promedio, en la dimensión de síntomas los resultados muestran un porcentaje del 20.8% presentando el mismo porcentaje en los niveles alto, promedio, bajo y muy bajo y, en la dimensión de estrategias de afrontamiento se observa una predominancia en los niveles muy bajo y bajo con el 24.5% cada una. Esto demuestra que existe estrés académico en la muestra estudiada, presentándose de manera intensa en 38 alumnos. Se recomienda desarrollar talleres o charlas de estrategias de afrontamiento al estrés, para mejorar los recursos cognitivos y enfrentar de forma adecuada las situaciones de preocupación dentro del entorno académico.

***Palabras clave:*** estrés académico, estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento, estudiantes, nivel secundaria.

## Abstract

The main objective of this thesis is to answer the following question: What is the level of academic stress in the 5th grade students of the National Educational Institution No. 112 "Héroes de la Breña" - 2021? Therefore, the scientific method and the synthetic analytical method were used, this being a basic type of research, with a descriptive level and a simple descriptive design. The population was composed of 138 students and the sample was 106 students to whom the SISCO inventory of Academic Stress by Arturo Barraza Macias was applied. According to the results, 35.8% of the students evaluated showed a very high level of academic stress, in the stressor dimension of academic stress 28.3% of the students are located at an average level, in the symptom dimension the results show a percentage of 20.8% presenting the same percentage in the high, average, low and very low levels and, in the dimension of coping strategies, a predominance is observed in the very low and low levels with 24.5% each. This shows that there is academic stress in the sample studied, presenting it intensely in 38 students. It is recommended to develop workshops or talks on coping strategies to stress, to improve cognitive resources and adequately deal with situations of concern within the academic environment.

*Keywords:* academic stress, stressors, symptom, coping strategies, students, secondary level.

## CAPITULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción de la realidad problemática

El estrés un problema tanto individual porque impacta en la persona de forma física y psicológica y, colectivo por la interrelación de las personas con la sociedad. Lazarus y Folkman (1986) nos dicen que a pesar de que muchas personas presentan exigencias similares, todas las perciben de diferente forma, identificándolas como estresores desde su propia evaluación cognitiva.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) señaló que es común encontrar alumnos que presentan estrés, sobre todo en la etapa adolescente, esto se identifica por el aumento de conductas que hace peligrar su salud, presentando reacciones de forma física como dolor abdominal, dolores de espalda y cefaleas; además, reacciones psicológicas como sentimientos de tristeza, ansiedad y nerviosismo. El 70% de las adolescentes y el 60% de los adolescentes se muestran cansados por la excesiva carga escolar y se sienten forzados a realizarlas.

Román et al. (2008), nos muestran que la situación que padece Latinoamérica es inquietante, puesto que según diversos estudios realizados muestran que existe una gran cantidad de estrés en los estudiantes, superando más del 50% de la población investigada, en su mayoría relacionados al desarrollo de exámenes, tareas escolares y las notas logradas.

La población peruana no es ajena al estrés, en el 2018 más de 6 millones de personas tuvieron un diagnóstico relacionado con problemas de salud mental y el 5.9% de ellos presentaron trastornos vinculados al estrés (Ministerio de Salud, 2018). Para el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi (2017), la principal causa de diversas patologías es el estrés. Se calcula que el 29.8% de los adolescentes encuestados en Lima y Callao reconocieron presentar problemas del ánimo o mentales, dicha cifra es inferior en contraste con regiones como la Sierra (43.2%) y la Selva (36.7%).

El estrés académico también forma parte de nuestra realidad, Radio Programas del Perú (2018) precisó que el 30% de los universitarios y estudiantes del país ha visto afectada su salud mental por la presión académica, lo cual les ha desencadenado un cuadro de estrés académico.

Los estudiantes de 5to de secundaria están en una etapa un tanto confusa para ellos, ya que están próximos a culminar la etapa escolar e iniciar la etapa académica superior, esto les implica un nivel de exigencia mayor y, aunado a la sobrecarga de labores escolares, la competencia entre compañeros, la presentación de tareas en un tiempo establecido, hace que valoren estas exigencias como desbordantes a sus posibilidades, lo cual le genera estrés. Por esto, Bahamonde (2016), especialista del Ministerio de Educación, en una entrevista realizada por la Agencia Andina de Noticias indicó que las tareas académicas deberían ser de acuerdo a las necesidades del adolescente, las mismas deberían permitirle pasar tiempo en familia y no trasnocharlos para conseguir cumplir la entrega de las mismas en un corto tiempo porque esto podría causar estrés.

Existen dos niveles referidos al estrés académico, el primero se basa en la contienda entre compañeros por sobresalir y el segundo es a nivel social, ya que el adolescente busca la aceptación de otros adolescentes para poder adaptarse al grupo (Aldazabal, 2017).

De acuerdo a lo señalado se buscó identificar el nivel de estrés presentado en los alumnos del 5to de secundaria de una institución educativa de Lima Metropolitana.

## **1.2. Delimitación del problema**

### ***1.2.1. Delimitación temporal***

Esta investigación se llevó a cabo en cuatro meses, iniciando el mes de septiembre del año 2021 y culminando el mes de diciembre del mismo año.

### ***1.2.2. Delimitación espacial***

Esta investigación se desarrolló en la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña”, ubicada en la Calle Caracol 1040, distrito de El Agustino, Lima. Siendo sujetos de estudio los alumnos del 5to de secundaria.

### ***1.2.3. Delimitación teórica***

La presente tesis buscó presentar el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria tomando en cuenta la variable Estrés Académico, conceptuada por Barraza (2015), siendo un proceso de tipo sistémico, adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se enfrenta a diversos estímulos en el ambiente escolar, esto es considerado como estresores (input) que, al alterarse provocan un episodio de estrés o de desequilibrio en su sistema, que se exterioriza a través de los síntomas exigiendo al estudiante la aplicación de estrategias de afrontamiento (output) en afán de recuperar el equilibrio inicial.

## **1.3. Formulación del problema**

### ***1.3.1. Problema General***

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021?

### **1.3.2. Problemas Específicos**

- ¿Cuál es el nivel de estresores de los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021?

- ¿Cuál es el nivel de síntomas/reacciones de los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021?

- ¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021?

## **1.4. Justificación**

### **1.4.1. Social**

Esta tesis fue de trascendencia social ya que, en estos tiempos el requerimiento académico es mayor, por lo cual el estudiante podría sentir algunas situaciones como estresantes, motivo por el que esta investigación será de ayuda para que los estudiantes puedan reconocer los síntomas, reacciones y el nivel de estrés que presentan, de la misma forma beneficia a los docentes para el adecuado manejo de la situación, para la elaboración programas preventivos y aporta información necesaria para futuras investigaciones debido a que esta investigación se realizó en tiempos de pandemia.

### **1.4.2. Teórica**

Esta tesis amplía el estudio de la variable estrés académico en la realidad peruana en un contexto de pandemia, tomando como sustento la teoría de Barraza. Esta investigación es de utilidad para contribuir y fomentar de futuras investigaciones sobre la variable antes mencionada.

### **1.4.3. Metodológica**

En esta investigación se utilizó como instrumento de medición el inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) de Arturo Barraza Macias, que cuenta con validez y confiabilidad, este instrumento fue adaptado a nuestro país, por lo cual son válidos y confiables según el juicio de expertos y en concordancia a la población estudiada.

## **1.5. Objetivos**

### **1.5.1. Objetivo General**

- Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021.

### **1.5.2. Objetivo(s) Específico(s)**

- Identificar el nivel de estresores de los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021.

- Identificar el nivel de síntomas/reacciones de los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021.

-Identificar el nivel de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes

##### 2.1.1. *Antecedentes Internacionales*

Subramani y Venkatachalam (2019), realizaron una investigación en la India sobre las “*Fuentes de estrés académico en estudiantes de secundaria superior*”. Para ello crearon un cuestionario de 11 ítems debidamente estructurado, con el cual evaluaron las principales causas del estrés escolar. Los alumnos respondieron preguntas sobre las situaciones estresantes que se presentan frecuentemente. La muestra fue conformada por 198 estudiantes del nivel secundaria de tres escuelas, los mismos que fueron seleccionados de forma aleatoria. El número de ítems controlados por los estudiantes osciló entre 1 y 10, con una media de 7,20 (DE = 1,49). Los resultados obtenidos demostraron que el entorno académico es la principal causa de estrés escolar. Adicionalmente, según los mismos participantes las tres fuentes de estrés fueron: los entornos personales que son; las expectativas de los padres, el miedo a fallar en el examen y la comparación con otros. El factor estresante que se presentó con menos frecuencia es la falta de interés (6,6%). Según los mismos autores, estos resultados pueden ser útiles para que consejeros dedicados a esta área puedan crear programas de asesoramientos.

Quito et al. (2017) presentaron una tesis que llevo por título “*Estrés académico en estudiantes de bachillerato de una Institución Educativa Particular de Ecuador 2016 – 2017*”, contando con la participación de 60 estudiantes de entre 16 a 18 años y de sexo masculino y femenino. Aplicaron el inventario SISCO de Estrés Académico, hallando estrés académico de nivel moderado en el 47.2% de la muestra; dentro de lo cual no se encontraron diferencias relevantes entre edad y sexo.

Zarate (2017) en su estudio titulado “*Estrés y hábitos escolares en estudiantes de Sinaloa*”, realizado en México. Esta investigación fue de tipo transversal correlacional. La muestra elegida al azar y estuvo constituida por 741 estudiantes, aplicaron el cuestionario de hábitos de estudio de Vicuña y el inventario SISCO de estrés académico de Barraza. Teniendo como resultado que el 36,82% tienen hábitos de estudio y a un 81,04% presentan estrés, siendo sus principales estresores el competir con los compañeros, el exceso de tareas académicas, el carácter del profesor, los exámenes y el tiempo limitado para hacer las tareas. Teniendo como resultado final que, cuando el escolar presenta dificultades para resolver las situaciones que le impiden tener buenos hábitos de estudio, presenta mayor nivel de estrés.

Yuan et al. (2017), realizaron un estudio en China denominado “*Estilos de pensamiento y afrontamiento del estrés académico entre los estudiantes chinos de secundaria*”. La muestra se conformó con 563 estudiantes de secundaria (280 hombres, 275 mujeres, 8 de género no especificado). Los instrumentos aplicados fueron el Inventario de estilos de pensamiento revisado II, el cual se basa la teoría del autogobierno mental y el COPE-Revised, que se derivó del COPE de Carver (1989). Los resultados concluyeron que los estilos de pensamiento demostraron una facultad pronosticadora en relación a las estrategias de afrontamiento del estrés, esto al margen de la edad y el género.

Soliz y Soliz (2016), desarrollaron una investigación titulada “*Estrés académico en estudiantes de secundaria en la Unidad Educativa Domingo Savio en la ciudad de Sucre, Bolivia*”. Aplicaron el inventario SISCO. La muestra fue compuesta por 165 estudiantes, en su mayoría mujeres (65%), entre los 16 y 18 años de edad. Se utilizó como instrumento el Inventario SISCO; hallando estrés académico en los estudiantes, demostrando que tanto hombres como mujeres son propensos a tener estrés académico. No hallaron diferencias significativas entre los síntomas (tanto cognitivas, como fisiológicas), pero si encontraron una diferencia significativa en la dimensión del comportamiento.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

Quispe (2019), realizó una tesis sobre “*Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno*”, para ello aplicaron instrumentos de escala Likert. La población fue conformada por escolares del cuarto y quinto de secundaria. Teniendo como resultados que la muestra se encuentra en un nivel alto de estrés académico, ya que solo el 11% de estudiantes se encuentran en el nivel bajo. Evidenciando que los estudiantes perciben estrés físico y emocional de manera frecuente e intenso.

Escajadillo (2019), en su estudio de tesis sobre el “*Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la I. E. 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos*”, en una población de 235 estudiantes de los cuales 149 fueron elegidos para integrar la muestra. Los instrumentos para recolectar datos fueron: el inventario SISCO de Estrés Académico y el inventario Casm 85 de hábitos de estudio, ambos validados a través de juicio de expertos y su confiabilidad fue de KR-20 en Alfa de Cronbach. Según los resultados se demostró una relación existente entre las variables hábitos de estudio y estrés académico. La dimensión de

estrategias de afrontamiento del SISCO tiene una relación positiva y significativa con la variable Hábitos de Estudio.

Laura (2017), en su estudio titulado “*Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la institución educativa 7 de junio del centro poblado de Chupaca del distrito de Acoria*”. Aplicó el inventario SISCO de estrés académico el cual fue contrastado con los registros de notas del año 2016 (año en que se realizó esta investigación). Mostró al estrés como un trastorno biopsicosocial el mismo que actualmente está afectando a los estudiantes de todos los niveles. Por otra parte, los habitantes de la localidad de Chupaca presentan carencias de tipo familiar y social. Por consiguiente, se determinó la relación significativa de tipo negativa entre el estrés y el rendimiento académico, esto quiere decir que a menos rendimiento académico el estrés será mayor. Cabe señalar la relación existente entre estresores y estrés, no obstante, las estrategias de afrontamiento están presentes en todo el proceso de adaptación del estudiante con su ambiente.

Rojas y Ramos (2017), realizaron una tesis que llevo por título “*Comparación del nivel de estrés académico en estudiantes de colegios con jornada escolar completa y jornada escolar regular de Cajamarca 2017*”. Aplicaron el inventario SISCO de estrés académico para recolectar datos. Los resultados arrojados mostraron que la mayoría de los escolares que pertenecen a la Jornada Escolar Regular (JER) presentan estrés moderado, de igual forma en los escolares pertenecientes a la Jornada Escolar Completa (JEC). Esto concluye que no hay significancia estadística que muestre diferencia en el estrés que se presenta en los alumnos de ambas entidades educativas, salvo en las estrategias de afrontamiento las cuales eran utilizadas con mayor frecuencia en los alumnos de jornada escolar completa.

Alejos (2017), elaboró una tesis sobre el “*Estrés académico en estudiantes de secundaria en una I.E.P de San Juan de Lurigancho*”. Aplicando el inventario SISCO de estrés académico, tomando en cuenta su adaptación peruana (Puescas 2010). La muestra fue de 140 alumnos entre hombres y mujeres. Los resultados mostraron que la mayoría de estudiantes presentaron estrés académico moderado, obteniendo mayor porcentaje en la dimensión de estresores y menos porcentajes en la dimensión de estrategias de afrontamiento.

## **2.2. Bases Teóricas o Científicas**

### **2.2.1. Estrés**

Según Martínez Fernández (2009), el estrés es una manifestación existente desde la existencia del ser humano y se presentaba como respuesta de escape frente a peligros externos.

El estrés ha sido definido de diversas maneras por distintos enfoques, ya que su significado cambia según cada persona dependiendo de las características que tiene (Martínez Fernández, 2009). No obstante, el estrés ha sido estudiado desde tres grandes enfoques: estímulos, respuesta y proceso.

El estrés como estímulo, es descrito por Walter Cannon, como la existencia de factores externos (ambientales), los cuales se denomina como estresores, estos son los causantes del desbalance en la “homeostasis” y es considerado perjudicial para el ser humano, porque se relaciona con patologías de la salud (Martínez Fernández, 2009).

El estrés como respuesta nace de la investigación de Selye (1950), él denominó al estrés como Síndrome General de Adaptación, el mismo que está conformada por tres etapas:

**Reacción de Alarma:** Es cuando el organismo reacciona mediante catabolismo, hipoglucemia o erosiones o lesiones gastrointestinales, de igual forma presentan síntomas

como el incremento de la frecuencia cardiaca, presión arterial y mayor frecuencia respiratoria, esto se debe a la liberación de adrenalina y noradrenalina (Selye, 1950). Según Camargo (2004), la fase de alarma esta caracterizado por:

- Paralización: se cativa una sustancia en el tallo cerebral provocando que el individuo se queda estático.
- Activación cortical: Se refiere al incremento del estado de insomnio y frecuencia cardiaca, causado por la segregación de noradrenalina, el mismo que induce a un estado de alerta.
- Demostraciones faciales: Se muestra a través de inmovilización o aterimiento de la mandíbula, estas pueden ser gestos asociados al entumecimiento y al shock.

**Etapa de resistencia:** Aquí se reduce los síntomas en la persona afectada, aunque, si el estímulo se mantiene dará como resultado padecimientos severos, así como alteraciones en el sistema inmunológico. En esta etapa el organismo responde de manera que pueda habituarse y subsistir, esto podría extenderse en el tiempo si el estímulo perdura, caso contrario, retornara a su estabilidad inicial (Camargo, 2004b).

**Fase de agotamiento:** Se llega aquí cuando el estímulo estresor persiste y se está propenso a él de forma reiterada, haciendo que el organismo desperdicie su facultad para aclimatarse (Camargo, 2004).

El estrés como proceso surge por el nexo entre el individuo y lo que lo rodea, no obstante, es el mismo individuo quien determina si un estímulo es conceptualizado como algo perturbador o peligroso y que estrategias de enfrentamiento pueda tener (Lazarus y

Folkman, 1986). Es por eso que el estrés se podría precisar como un proceso desequilibrante del organismo que empieza cuando el individuo percibe un estímulo como amenazante, el cual afronta usando estrategias.

El modelo de Lazarus plantea las siguientes etapas:

**Valoración cognitiva:** La persona consigna un significado y una valoración a una situación, el cual es condicionado a una reacción emocional. Esto depende de las creencias y valores.

**Valoración primaria:** Es la valoración positiva o negativa (estresante). Si la reacción es positiva, aflora sensación de placer, calma o regocijo; si, por el contrario la reacción es negativa, la congoja y zozobra surge como elementos vinculados.

**Valoración secundaria:** En esta etapa el individuo realiza un estudio de los recursos personales que pueda usar para adaptarse ante alguna situación de estrés.

**Revaloración:** En esta fase se intenta cambiar una creencia o el significado que le dio el individuo. Este cambio se da al intentar retomar el equilibrio.

**Afrontamiento:** Se refiere al uso de técnicas para aplacar las respuestas ante al estrés. Esto tiene dos funciones: instrumental y analgésica. La primera cambia la conexión entre la persona y el ambiente en que se encuentra; y la segunda intenta apaciguar la respuesta emocional generada al exponerse ante un estímulo estresor.

**Tipos de estrés:** La Asociación Americana de Psicología (APA) considera tres tipos de estrés:

**Agudo:** Es el más común y puede servir como un estimulante para realizar actividades diarias. Este tipo de estrés es manejable y se presenta en la vida de cualquier persona. Debido a que es un estrés de muy corto plazo, no tiene efectos perjudiciales en el organismo, sin embargo, puede generar algunos síntomas, como: agonía emocional, síntomas musculares, problemas estomacales, sobreexcitación.

**Agudo episódico:** Los individuos que están constantemente expuestos a situaciones estresantes o que llevan una vida desordenada suelen ser quienes tienen este tipo de estrés. A estas personas se las caracteriza por estar apresurados, de mal humor, con poco optimismo o deprimidos. El estrés agudo episódico, entonces, es aquel que se genera por la prolongada exposición a estresores.

**Crónico:** El estrés crónico deja de ser estimulante y “bueno” cuando el individuo comienza a sufrir con las exigencias del entorno, lo que le genera preocupación por el futuro. Esto resulta agotador porque no se encuentra una solución al problema y el sujeto abandona todo intento por encontrarlo. De acuerdo con Miller y Dell (2017), lo peor del estrés crónico es que se instala tanto en el sujeto, que éste termina acostumbrándose y lo deteriora hasta el punto de generar crisis nerviosas, violencia e incluso suicidio.

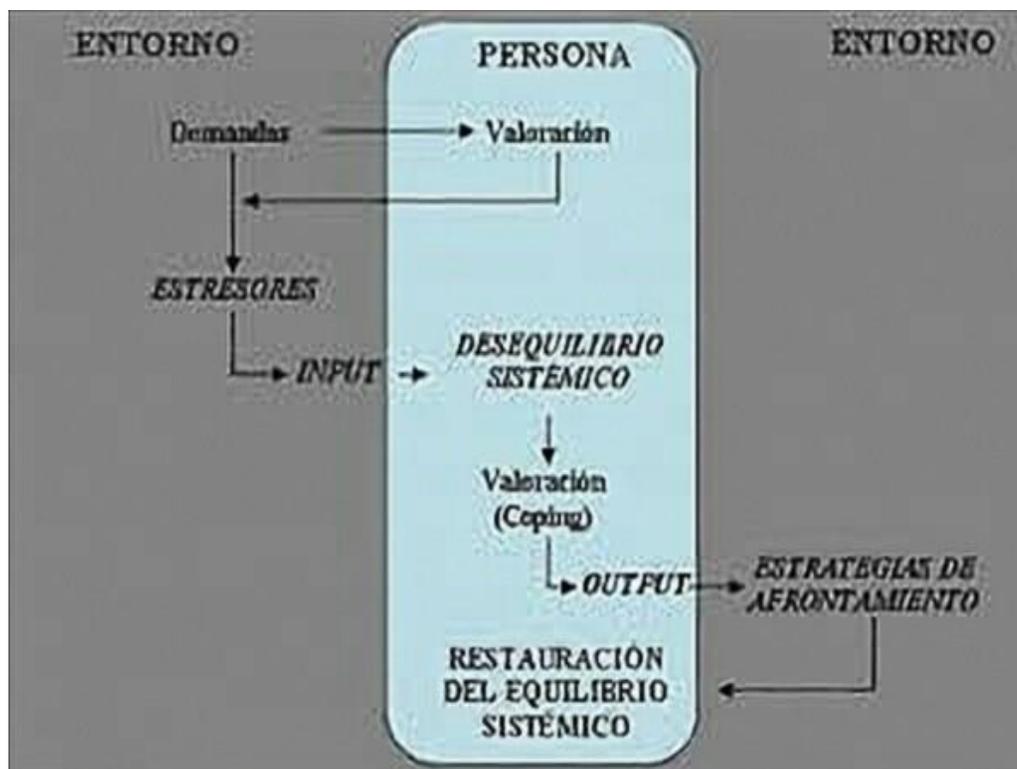
### ***2.2.2. Estrés académico***

Barraza (2006) plateó el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico tomando como base la teoría general de sistemas y el dechado cognitivo-transaccional del estrés, este se gestó únicamente para describir el estrés académico, mostrando al estrés académico como un estado psicológico del estudiante y precisando para su estudio tres componentes sistémicos: estresores, situación estresante y estrategias de afrontamiento. Esta teoría parte de dos premisas:

- **Supuesto sistémico:** Se refiere a que el individuo se relaciona con el entorno en un continuo circuito de entrada y salida para lograr un equilibrio adecuado.
- **Supuesto cognoscitivista:** Se refiere a la forma en que la persona valora las demandas de su entorno como estresantes, esto produce un desequilibrio en su sistema que será expresado a través de síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales); esto hace a la persona utilizar sus propios recursos para afrontar la situación estresante con la finalidad de restaurar el equilibrio perdido.

**Figura 1**

*Gráfico representativo del modelo sistémico cognitivista.*



*Nota.* La figura muestra el funcionamiento del modelo Sistémico Cognitivista del estrés.

Fuente: Barraza (2006).

Barraza (2005) conceptúa a la persona como un sistema abierto, relacionándose con su ambiente constantemente en una circulación de entradas (input) y salidas (output) en búsqueda de la armonía del sistema, añadiendo el punto de vista cognitivista suscitando lo siguiente: El empalme de una persona con su medio se realiza mediante un proceso cognitivo, ya que se valora las demandas y los recursos internos que se necesitan para enfrentar las situaciones estresantes, esto lleva a establecer como se enfrentarían las demandas.

Este principio se muestra en tres momentos:

- La relación persona-entorno se dará a través de tres elementos: El suceso estresante (entrada), la aclaración del suceso y la excitación del organismo (salida).

- La evaluación de los sucesos estresantes son de tres tipos:

1. Neutra: No se necesita realizar ninguna acción para arlar alguna valoración al suceso.

2. Positiva: Se evalúan favorablemente los sucesos para conservar la armonía contando con los recursos necesarios para enfrentarlos.

3. Negativa: Los sucesos son considerados como amenaza o desafío, incluso podrían estar asociadas a emociones negativas como el miedo y la ira, todo esto de acuerdo a la apelación personal.

- Cuando el equilibrio entre los sucesos causantes del estrés y los recursos que maneja la persona para enfrentarlos es inexistente, se produce estrés, esto obliga al uso de las estrategias de afrontamiento.

El estrés académico ocupa lugar principalmente en el ámbito educativo (Barraza, 2006), mostrándose de la siguiente manera:

- **Primero:** El alumno que acude al colegio se ve subyugado a una gama de demandas que, en su propia valoración, son consideradas estresores (input).
- **Segundo:** Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se pone de manifiesto a través de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- **Tercero:** Ese desequilibrio sistémico obliga al estudiante a tomar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio inicial.

Por tanto, el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico de Barraza (2006) está compuesta por estas tres dimensiones:

**a) Estímulos estresores:** Referido a los estímulos demandantes presentes en el ambiente académico que son comprendidas como situaciones de peligro o amenaza. Estos pueden ser físicos, sociales o psicológicos.

**b) Reacciones o síntoma del estímulo estresor:** Es la situación estresante (desequilibrio sistémico) manifestado en los estudiantes mediante indicadores que se articulan de manera idiosincrática, haciendo que el desequilibrio sistémico se muestre diferente en cada persona, tanto en cantidad como en variedad. Estos son clasificados de la siguiente forma:

- **Físicos:** Involucra las reacciones del cuerpo.
- **Psicológicos:** Vinculados con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona.
- **Comportamentales:** Referentes a la conducta de la persona.

c) **Estrategias de afrontamiento:** Son los esfuerzos cognitivos y conductuales realizados por el estudiante para retomar el equilibrio en su sistema

## 2.3. Marco Conceptual

### 2.3.1. Estrés académico

Barraza (2015), indica al estrés académico como un proceso sistematizado adaptativo y principalmente psicológico, que se manifiesta en los estudiantes dentro de un contexto académico.

El mismo que tiene como dimensiones:

- **Estresores:** Son las situaciones demandantes, las cuales el sujeto le da una valoración de acuerdo a sus recursos, esto por lo general, causa un estado psicológico desagradable.
- **Síntomas/Reacciones:** El desequilibrio generado por los estresores se revela mediante síntomas físicos, psicológicos o del comportamiento.
- **Estrategias de afrontamiento:** Para retomar el equilibrio inicial se hace uso de diversas acciones de afrontamiento.

## **CAPITULO III**

### **HIPÓTESIS**

#### **3.1 Hipótesis General**

Esta tesis es de nivel descriptivo por lo que no es necesario incluir hipótesis, esto tomando en cuenta a Hernández et al. (2018), quienes indican que, cuando el objetivo de la investigación es explorar o explicar, no es necesario formular hipótesis.

#### **3.3 Variables**

##### ***3.3.1 Definición Conceptual***

El estrés académico es un proceso sistemático, adaptativo y principalmente psicológico, que aparece en el estudiante en el contexto educativo, el cual se enfrenta a estímulos estresores, generando un desequilibrio expresado mediante síntomas, el mismo que conduce al estudiante a ejercer estrategias de afrontamiento para recuperar el equilibrio inicial- (Barraza, 2006).

##### ***3.3.2 Definición Operacional***

El estrés académico es medido por los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO.

## **CAPITULO IV**

### **METODOLOGÍA**

#### **4.1 Método de Investigación**

En el estudio de investigación se empleó el método científico, siendo esta la manera de aproximarse a la realidad y está comprendida por procedimientos que rigen la pauta en la actividad científica, de forma que estos procedimientos nos ayuden a idear, planificar y organizar una investigación, así como las actividades para llevarlo a cabo (Muñoz, 2015). Asimismo se tomó como método específico el método Analítico Sintético, el cual estudia los hechos descomponiendo el objeto para así analizar cada una de sus partes, luego reintegrar esas partes para estudiarlas de manera completa (Bernal, 2010).

#### **4.2 Tipo de Investigación**

Esta investigación fue de tipo básica, centrándose en adquirir nuevos conocimientos conservando como finalidad principal el recolectar información, datos y referencias de la realidad para el enriquecimiento del conocimiento científico (Sánchez y Reyes, 2015).

#### **4.3 Nivel de Investigación**

Esta tesis fue de nivel descriptivo, proporcionando pautas y orientaciones al investigador para realizar determinados controles en el estudio (Sánchez y Reyes, 2015a).

#### 4.4 Diseño de la Investigación

El diseño de esta investigación fue el descriptivo simple, basándose en la búsqueda y recolección de información de una situación preliminarmente decretada sin alterar el objeto de estudio (Sánchez y Reyes, 2015).

**M ----- O**

**M** = muestra – 106 estudiantes de 5to de secundaria

**O** = información de interés – Estrés académico

#### 4.5 Población y muestra

##### 4.5.1 Población

Es la agrupación de casos coincidentes con ciertas características (Hernández et al. 2014). Es por eso que, para esta investigación, conformaron la población 138 alumnos del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña”.

##### 4.5.2 Muestra

Es el grupo de personas de quienes se recolectarán datos, sin que esta sea estadísticamente representativa de la población a estudiar (Hernández et al. 2014). En esta investigación, la muestra fue integrada por 106 alumnos del 5to grado de secundaria según el muestreo no probabilístico de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión.

##### 4.5.2.1 Criterios de inclusión

- Pertenecer a la Institución Educativa N.º 112 “Héroes de la Breña”.
- Estar matriculados en el presente año 2021.
- Pertenecer al 5to de secundaria.

- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes cuyas edades oscilen entre 15 a 18 años.
- Contar con el asentimiento informado.
- Contar con el consentimiento informado.

#### **4.5.2.2 Criterios de exclusión**

- No pertenecer a la Institución Educativa N.º 112 “Héroes de la Breña”.
- No estar matriculados en el presente año 2021.
- No pertenecer al 5to de secundaria.
- Tener algún tipo de discapacidad física o psicológica que le impida desarrollar el cuestionario.
- Estudiantes que no se encuentran en el rango de edad de 14 años a 18 años.
- No contar con el asentimiento informado.
- No tener el consentimiento informado.

### **4.6 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos**

#### **4.6.1 Técnica**

Se empleó la encuesta para la recolección de datos, el cual radica en investigar el juicio de una población sobre una cuestión propia (Hernández et al. 2014).

Esta investigación contó con el permiso de la directora de la Institución Educativa para la aplicación del test, para ello se le hizo llegar el consentimiento y asentimiento informado para que pueda ser firmado por los padres de familia y los estudiantes participantes. El test se aplicó de

forma virtual, a través del Google Forms, la misma que contaba con las instrucciones de forma detallada para que los alumnos respondan el inventario de manera correcta, el link del formulario virtual fue enviado a la directora para que pueda reenviarlo a los tutores de cada sección y ellos a su vez enviaron el link a sus alumnos.

#### **4.6.2 Instrumento de recolección**

Es el material que se usó para la recolección de información, en esta ocasión fue de tipo documental.

##### **Ficha Técnica**

Nombre: Inventario SISCO del Estrés Académico

Autor: Arturo Barraza Macías (2006)

Procedencia: México

Adaptación Peruana: Castillo (2015)

Administración: Individual / Colectiva.

Duración: Aproximadamente de 20 a 25 minutos.

Aplicación: Estudiantes de secundaria y universitarios.

Objetivo: Medir los niveles de estrés académico en los jóvenes.

##### **Validez y Confiabilidad**

Respecto a las propiedades psicométricas de la adaptación de la escala en estudiantes universitarios, se evidencia su validez basándose en el criterio de jueces, siendo evaluada por diez jueces y obteniendo coeficiente V de Aiken =  $> .80$ , comprobando relevancia de los ítems para medir esta variable. Se demostró su confiabilidad mediante el Alfa de Cronbach con valor de  $.77$ .

Se evidencia la validez basada en el criterio de jueces, siendo evaluada por tres jueces obteniendo un coeficiente V de Aiken = 1 comprobando que los ítems miden la variable investigada.

**Tabla 1**

Validez de contenido en base al Juicio de Expertos

Jueces	A	D	V
Mg. Luis Benites Morales	V	0	1
Dr. Luis Palomino Berríos	V	0	1
Mg. María Mucha García	V	0	1
Total	3	0	3

Coeficiente de validez de Aiken\* = 1. Instrumento Validado

\*Escurra, L.M.1991

### **Confiabilidad:**

Asimismo, el instrumento tiene una confiabilidad de 0.89 obtenido por el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, tras haber trabajado con una prueba piloto conformado por 20 estudiantes con similares características de la muestra.

## **4.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

Para recolectar los datos se aplicó el inventario SISCO de estrés académico creado por Arturo Barraza Macias, para estimar la confiabilidad del instrumento se utilizó el Alfa de Cronbach.

La descripción de la variable se hizo a través la estadística descriptiva y se procesó por el software SPSS 23.

#### 4.8 Aspectos éticos de la Investigación

Esta investigación tuvo como principio fundamental los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación Actualizado de la Universidad Peruana Los Andes.

##### Art. 27°. PRINCIPIOS QUE RIGEN LA ACTIVIDAD INVESTIGATIVA

- Se protegió y respetó el decoro humano, la libertad, la privacidad y reserva de los participantes, para lo cual se contó con el consentimiento y asentimiento informado ya que los participantes formaron parte del estudio de manera voluntaria informándoles en qué consistía la investigación y en que se va utilizar la información obtenida, se avaló la franqueza de la investigación.
- Se llevó a cabo una investigación auténtica garantizando veracidad de todo el proceso. Se aceptó el compromiso concientizando y académicas, garantizando el anonimato.
- Se notificó los resultados de forma veraz, clara, completa y oportuna, de igual forma se entregó los resultados a las instituciones participantes en la investigación.
- La información obtenida se trató de forma reservada y no se usó para otros fines distintos de los propósitos de la acción investigativa., de igual manera se cumplieron con las normas institucionales evitando falsificar o inventar datos, copiar lo publicado por otros autores en su totalidad o fragmentada, se publicó la investigación cumpliendo con el Reglamento de Propiedad Intelectual de la Universidad Peruana Los Andes.

## **CAPITULO V**

### **RESULTADOS**

#### **5.1. Descripción de resultados**

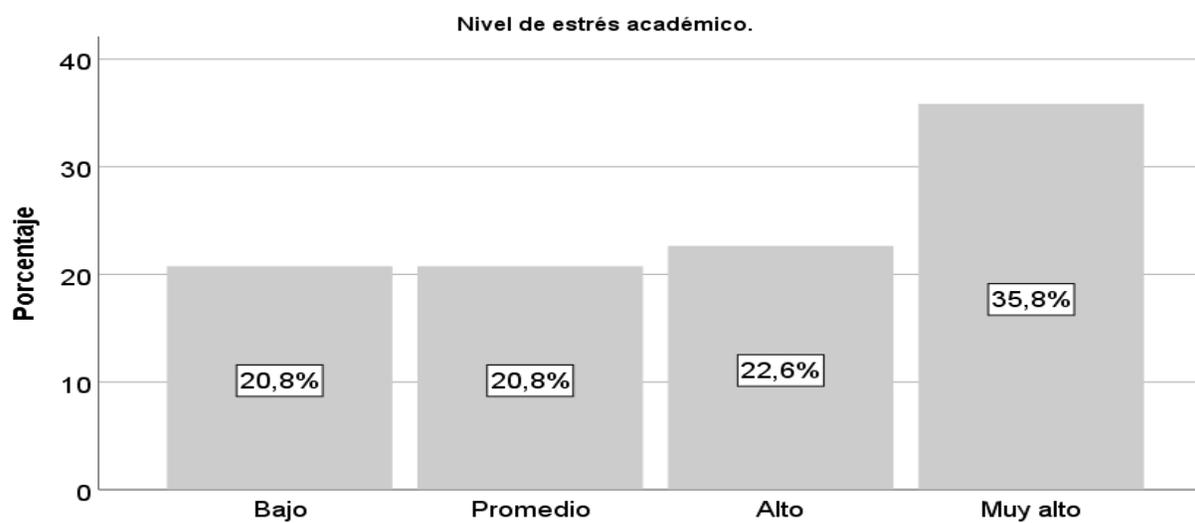
En la medida que el presente estadio es de nivel descriptivo, los resultados serán analizados con estadísticos descriptivos de acuerdo a los objetivos planteados. Los resultados conseguidos en esta investigación muestran la existencia de estrés académico en la muestra, estos resultados serán detallados a continuación iniciando con el objetivo general y continuando con los objetivos específicos.

#### **Objetivo general**

Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021.

**Tabla 2***Nivel de estrés académico.*

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles	Bajo	22	20,8
	Promedio	22	20,8
	Alto	24	22,6
	Muy alto	38	35,8
	Total	106	100,0

*Nota.* Resultados del nivel de estrés académico.**Figura 2***Porcentaje del nivel de estrés académico.**Nota:* Figura de resultados del nivel de estrés académico.

### Interpretación

En la tabla 2 y figura 2; se presentan los resultados del objetivo general, en el cual se observa que el 35.8% de los estudiantes del 5to de secundaria de la Institución Educativa N.º112 “Héroes de la Breña” exhiben estrés académico muy alto, el 22.6% muestra un nivel alto de estrés, el 20.8% un nivel promedio y el mismo porcentaje se encuentra en el nivel bajo. Se observa que la distancia entre cada nivel es mínima y el nivel con mayor porcentaje no llega al 50%.

### Objetivo específico 1

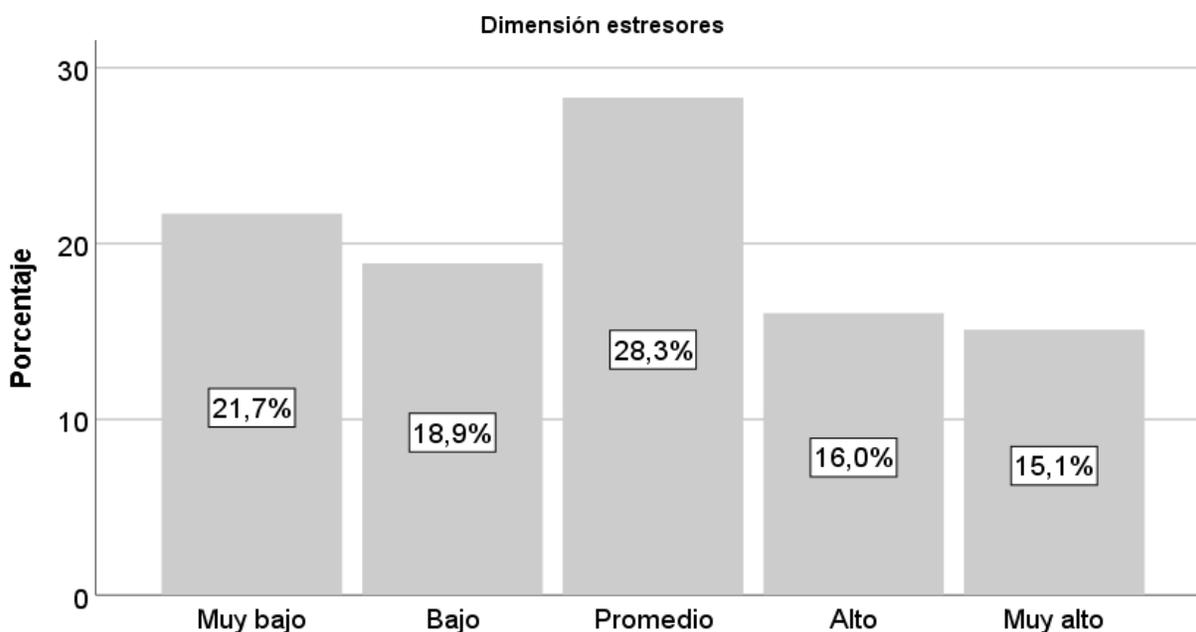
Identificar el nivel de estresores de los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021.

**Tabla 3**

*Dimensión estresores.*

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles	Muy bajo	23	21,7
	Bajo	20	18,9
	Promedio	30	28,3
	Alto	17	16,0
	Muy alto	16	15,1
	Total	106	100,0

*Nota.* Resultados de la dimensión de estresores del inventario SISCO.

**Figura 3***Dimensión estresores*

*Nota:* Figura de resultados de la dimensión estresores.

### **Interpretación**

En la tabla 3 y figura 3 se muestra los resultados del primer objetivo específico, se visualiza que predomina del nivel promedio con el 28.3%, seguidos por el nivel muy bajo en 21.7%, el nivel bajo con 18.9%, el nivel alto con 16.0% y el nivel muy alto con 15.1%. Esto demuestra que 30 alumnos pertenecientes a la muestra no le dan una valoración negativa a las situaciones demandantes que se presentan en su entorno, lo cual hace las perciban como desbordantes a sus posibilidades.

## Objetivo específico 2

Identificar el nivel de síntomas/ reacciones de los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021.

**Tabla 4**

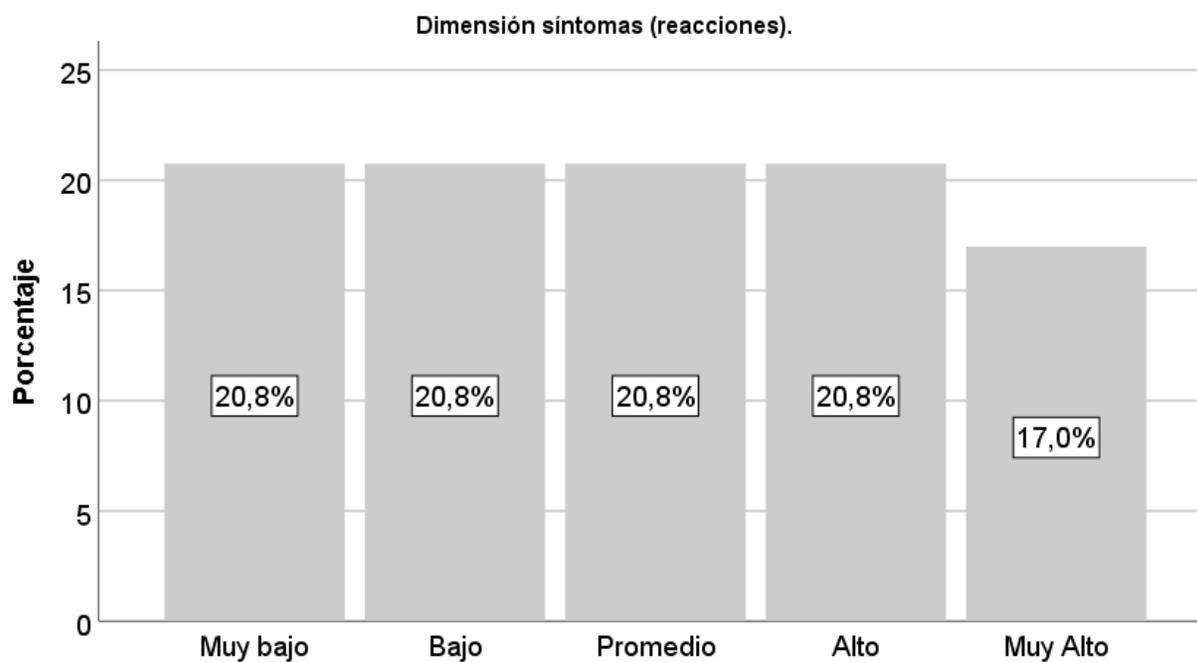
*Dimensión síntomas (reacciones).*

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles	Muy bajo	22	20,8
	Bajo	22	20,8
	Promedio	22	20,8
	Alto	22	20,8
	Muy Alto	18	17,0
	Total	106	100,0

*Nota:* Resultados de la dimensión de síntomas.

**Figura 4**

*Porcentaje de la Dimensión síntomas (reacciones)*



*Nota:* Figura de resultados de la dimensión síntomas (reacciones).

## Interpretación

En la tabla 4 y figura 4 se observa los resultados del segundo objetivo específico, se observa la igualdad en los resultados de los niveles muy bajo, bajo, promedio y alto, con un porcentaje de 20.8% cada nivel y el 17% de la muestra se encuentra en el nivel muy alto. Esto demuestra que la presencia de los síntomas en la mayoría de los alumnos es variada y solo 18 alumnos presentan síntomas con mayor frecuencia e intensidad.

### Objetivo específico 3.

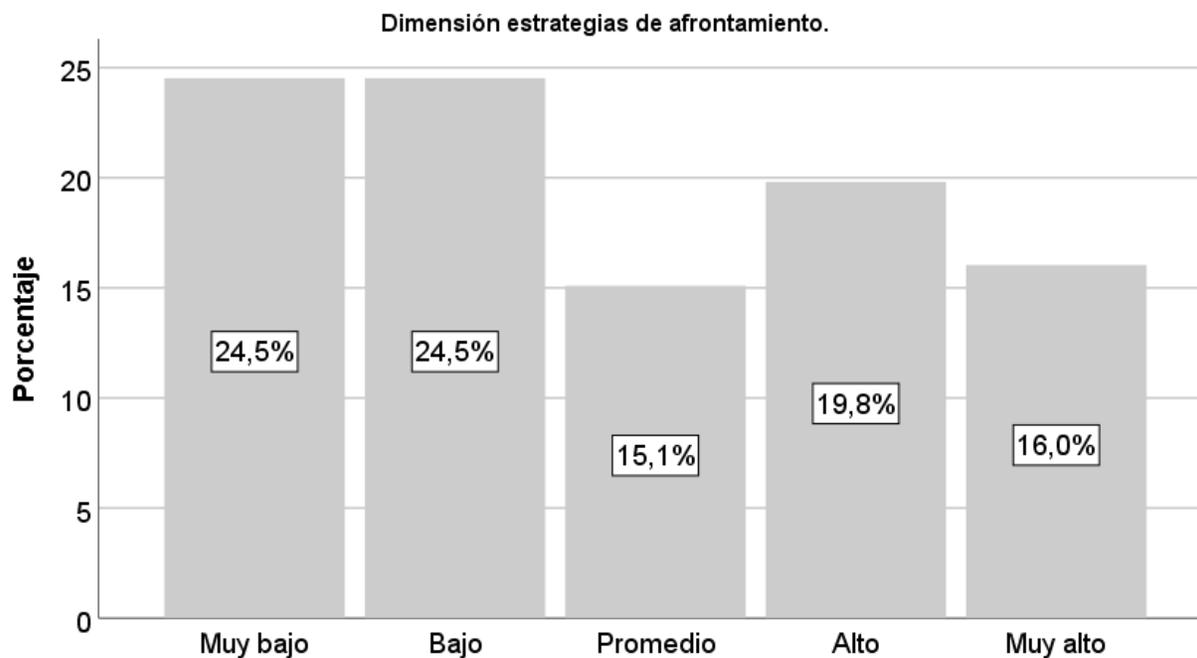
Identificar el nivel de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021.

**Tabla 5**

*Dimensión estrategias de afrontamiento (Agrupada)*

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles	Muy bajo	26	24,5
	Bajo	26	24,5
	Promedio	16	15,1
	Alto	21	19,8
	Muy alto	17	16,0
	Total	106	100,0

*Nota.* Resultados de la dimensión de estrategias de afrontamiento.

**Figura 5***Porcentaje de las estrategias de afrontamiento (Agrupada)*

*Nota:* Figura de resultados de la dimensión estrategias de afrontamiento.

### **Interpretación**

En la tabla 5 y figura 5 se aprecia los hallazgos del último objetivo específico, se observa que predominan los niveles muy bajo y bajo con un 24.5% cada uno, seguido por el nivel alto con 19.8%, el nivel muy alto con 16% y el nivel promedio con 15.1%. Esto demuestran el inadecuado manejo de las estrategias de afrontamiento o el poco uso de las mismas en la mayoría de los estudiantes.

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El estrés está asociado a actividades que se ven sometidas a mucha presión, en los últimos tiempos se ha demostrado que el ámbito académico es un ámbito estresante para muchos estudiantes, no solo por las demandas que se muestran en su entorno, sino también por la falta de estrategias de afrontamiento o el mal uso de estas.

En esta investigación se planteó como objetivo principal identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña”.

De acuerdo a los resultados, se nota la presencia de estrés académico a nivel muy alto en 38 (35.8%) alumnos. Estos resultados no sintonizan con los encontrados por Quito et al. (2017), quien en su tesis reportó que el nivel moderado es el que obtuvo mayor porcentaje con 47.2%. Por otra parte, concuerdan con los resultados hallados por Zarate (2017), en la ciudad de México en un estudio similar, quien demostró la presencia de estrés en nivel en el 81% de los estudiantes de la muestra investigada.

Los resultados hallados por Quispe (2019), concuerdan con esta investigación ya que también reporta la presencia de un nivel de estrés alto en el 72% de los participantes.

Por otro lado, los hallazgos del estudio no concuerdan con lo encontrado por Alejos (2017), quien reportó la existencia de un estrés promedio en el 81.4% y solo un 5.7% de estrés elevado en la muestra investigada.

Los resultados demuestran la teoría presentada por Barraza (2006), quien afirma la existencia de la variable investigada en los estudiantes de diferentes niveles académicos,

manifestándose a través de reacciones físicas, psicológicas o de comportamiento, según la valoración asignada por el individuo.

Los resultados encontrados en el primer objetivo específico muestran en esta dimensión que predomina el nivel promedio, esto quiere decir que los estudiantes algunas veces se sienten inquietos ante situaciones que les causan estrés, si bien el nivel promedio obtuvo mayor porcentaje, la diferencia con los otros niveles son mínimas.

Esto difiere con los hallados por Quito et al. (2017) en Ecuador, quienes obtuvo mayor porcentaje en el nivel bajo de estresores, demostrando que los estudiantes rara vez se mostraban inquietos ante situaciones que les produce estrés en el ambiente académico. De igual manera difieren con los resultados obtenidos por Quispe (2019) en Puno, quien encontró un mayor porcentaje en el nivel muy alto de estresores, demostrando que el 30.3% de los estudiantes siempre muestran inquietud ante situaciones estresantes dentro del ámbito académico.

Los resultados que Rojas y Ramos (2017) obtuvieron en Cajamarca, si concuerdan con los hallados en esta investigación, ya que el 75.2% de su población se encuentra en un nivel promedio en la primera dimensión del inventario SISCO, denotando que algunas veces los estudiantes se mostraron inquietos ante situaciones que les causan estrés académico.

Sobre los estímulos estresores, Barraza (2006) los describe como las demandas a las que está doblegado el estudiante en el marco académico, estas pueden sentirse y evaluarse como un peligrosas o amenazantes para su solidez emocional al sentirse rebasado.

En relación al segundo objetivo específico, los resultados muestran igualdad de porcentaje en los niveles alto, promedio, bajo y muy bajo en la dimensión de síntomas o reacciones de los participantes, demostrando que, en esta dimensión, los niveles se presentan de forma equitativa en

la mayoría de ellos, solo 18 alumnos respondieron que siempre presentan reacciones físicas, psicológicas y comportamentales ante situaciones de preocupación o nerviosismo.

Esto concuerdan con los resultados encontrados por Quito et al. (2017), quien obtuvo 39.6% en el nivel bajo de síntomas y reacciones, seguido por el nivel promedio con 35.8%, mostrando que los alumnos perciben con menor intensidad las reacciones ante situaciones que les produce estrés académico. De igual forma concuerda con los resultados obtenidos por Rojas y Ramos (2017), quienes obtuvieron 75.7% en el nivel promedio.

Esto se refuerza con la descripción realizada por Barraza (2006), quien define a los síntomas o reacciones como el estado estresante que se presenta en los alumnos mediante diversos indicadores, de tal forma que el desequilibrio sistémico se muestra de modo diferente en cada persona, tanto en cuantía como en diversidad. Estos indicadores pueden ser físicos (insomnio o somnolencias, cefaleas, estreñimiento o diarrea, agotamiento permanente, dolor abdominal), psicológicos (sensación de zozobra, problemas para relajarse, ansiedad, tendencia a sentir miedo, sentimiento de depresión, tristeza, falta de concentración) y comportamentales (fumar, retraerse, abulia, discusiones, no asistir a clases).

En el tercer objetivo específico, los resultados evidencian un mayor porcentaje en los niveles muy bajo y bajo, denotando el poco manejo de las estrategias de afrontamiento en casi la mitad de los estudiantes.

Esto difiere con los resultados hallados por Quito et al. (2017), quienes encontraron mayor porcentaje en el nivel promedio con 43.4% en la dimensión de estrategias de afrontamiento. De igual forma, no concuerda con los resultados hallados por Rojas y Ramos (2017) ya que obtuvieron

67.2% en el nivel alto, demostrando que los alumnos muestran un mejor manejo de las estrategias de afrontamiento y que hacen uso de ellas con más frecuencia.

Esto sustenta la descripción de Barraza (2006) en cuanto a las estrategias de afrontamiento, quien las describe como el esfuerzo cognitivo-conductual que el estudiante ejecuta en su intento de reestablecer su equilibrio sistémico, de manera asertiva (defendiendo preferencias o ideas), verbalizándose elogios, buscando datos o referencias de la situación y el verbalizando lo que preocupa.

Los resultados hallados en esta investigación concuerdan con el modelo de corte Sistémico Cognoscitivista del estrés académico propuesto por Barraza en el 2005, quien lo concibe como un estado psicológico constituido por estresores, situación estresante y estrategias de afrontamiento.

## CONCLUSIONES

Las conclusiones alcanzadas en la presente investigación son:

- Los alumnos que conforman la muestra se encuentran en un nivel muy alto de estrés académico, aunque la distancia con los otros niveles es mínima.
- La dimensión de estresores demuestra que los alumnos se encuentran mayormente en el nivel promedio, demostrando que tienen las capacidades adecuadas para el manejo de las situaciones demandantes.
- En la dimensión de síntomas/reacciones, se observa la igualdad de porcentaje en los niveles muy bajo, bajo, promedio y alto, esto demuestra la diversidad en la respuesta de los estudiantes, por lo cual no hay un nivel que sobresalga de los otros.
- Solo 18 alumnos respondieron que presentan reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de manera más intensa y con mayor frecuencia.
- Casi la mitad de los estudiantes pertenecientes a la muestra no manejan de forma adecuada las estrategias de afrontamiento o lo hacen con poca frecuencia.

## RECOMENDACIONES

- 1.- Se sugiere a las autoridades de la Universidad Peruana los Andes, la difusión de este estudio y sus resultados con el objetivo que pueda ser utilizado como antecedente en estudios similares.
- 2.- Se propone a la entidad educativa informar a los docentes los resultados hallados en la investigación, con el propósito de implementar estrategias didácticas para reducir los estímulos estresores que las actividades y exigencias académicas podrían estar generando.
- 3.- Impulsar el desarrollo de talleres y charlas en la institución educativa sobre el estrés académico, con la finalidad de concientizar a los estudiantes, docentes y padres de familia de las causas y consecuencias del estrés académico.
- 4.- Fomentar en los estudiantes el uso de las estrategias de afrontamiento de manera adecuada y con mayor frecuencia.
- 5.- Motivar a las autoridades, docentes y psicólogos investigadores para el desarrollo de estudios de la variable con el objetivo de contrastar los resultados hallados en esta investigación.
- 6.- Realizar trabajos de investigación de tipo descriptivo en otras poblaciones a fin de incrementar antecedentes de la variable.

## Referencias

- Agurto, C. (2013). *Bienestar psicológico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal*. Trujillo, Perú.
- Aldazabal, A. (25 de Marzo de 2017). ¿Qué tan peligroso puede ser el estrés escolar? *Perú 21*.
- Alejos, R. (2017). *Estrés académico en estudiantmtyes de secundaria de una Institución Educativa de San Juan de Lurigancho*. Lima, Perú.
- Asociacion Americana de Psicología. (2016). *Stress in America: the Impact of discrimination, in Stress in America Survey*. APA Editor.
- Bahamonde Quinteros, S. (24 de Julio de 2016). Excesivas tareas escolares en casa pueden generar estrés y conflictos entre padres e hijos. (A. A. Noticias, Entrevistador)
- Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *PsicologiaCientifica.com*.
- Barraza Macias, A. (2007). Estrés academico: Un estado de la cuestión. *PsicologíaCientifica.com*.
- Barraza, A. (2006). *Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico*. México.
- Barraza, A. (2007). *El estrés académico en alumnos de educacion media superios: un estudio comparativo*. México.
- Barraza, A. (2015). El estrés y burnout estudiantes, un analisis detallado de la relacion que existe en alumnos de licenciatura. *Revista Psicogente*.

- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación. Tercera Edición*. Colombia: PEARSON EDUCACIÓN.
- Bertalanffy, L. (1991). *Teoría General de los Sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Castillo Fernandez, A. V. (2015). *Relación entre estrés académico y rendimiento académico en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa pública - Pátapo*. Chiclayo, Perú: Universidad Privada Juan Mejía Baca.
- Cohen, S., & Lazarus, R. (1979). *Coping with the stresses of illness*. San Francisco: Health Psychology.
- Colle, R. (2002). *¿Qué es la teoría sistémica de la comunicación?* Santiago de Chile: Universidad Diego Portales.
- Díaz, Y., & Jiménez, A. (2013). *Estrés académico en adolescentes del nivel de enseñanza pre universitaria*. Camaguey, Cuba: Universidad de las Ciencias Médicas Carlos Juan Finlay.
- Escajadillo, P. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 2095 "Hernán Busse de la Guerra - Los Olivos"*. Lima, Perú.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico D. F.: McGraw-Hill / Interamericana Editores.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018). *Taza de matrícula a educación secundaria de la población de 12 a 17 años*. Lima, Perú.
- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi. (2017). *SITUACIONES DE ESTRÉS Y MAL MANEJO DE EMOCIONES INCREMENTAN EL RIESGO DE*

- PROBLEMAS CARDIOVASCULARES*. Lima, Perú: Dirección de Salud Colectiva del Instituto Nacional de Salud Mental.
- Laura, L. (2017). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa 7 de Junio del centro poblado de Chupaca del distrito de Acoria*. Perú.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción*. Bilbao, España: Biblioteca de Psicología - Editorial Desclée De Brouwer.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Matín Roca.
- Ministerio de Salud. (2018). *LINEAMIENTOS DE POLÍTICA SECTORIAL EN SALUD MENTAL PERÚ 2018*. Lima, Perú: Ministerio de Salud.
- Muñoz Rocha, C. (2015). *Metodología de la Investigación*. Mexico D. F. : Editorial Progreso S. A. de C. V.
- Núñez, K. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en los estudiantes de 4to y 5to grado de educación secundaria de la Institución Educativa Guillermo Billinghurst, Puerto Maldonado*. Madre de Dios, Perú.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible. *Boletín de la Organización Mundial de la Salud*.
- Paitán , L., & Monge, L. (2020). *Estres académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de huancavelica*. Huancavelica. Perú.
- Quispe Llanos, C. G. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Nacional de la Ciudad de Puno*. Puno, Perú.

- Quito, C., Tamayo, P., & Buñay, B. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electronica de Psicología Iztacala de Ecuador*.
- Radio Programas del Perú. (20 de Setiembre de 2018). *Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica*. Obtenido de RPP Noticias: <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>
- Rojas, D., & Ramos, M. (2017). *Comparación del nivel de estrés académico en estudiantes de colegios con jornada escolar completa y jornada escolar regular*. Cajamarca, Perú.
- Román, C., Ortíz, F., & Hernández, Y. (2008). *El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina*. Cuba: Escuela Latinoamericana de Medicina.
- Sánchez Carlessi, H., & Reyes Meza, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica. Quinta Edición*. Perú: Visión Universitaria.
- Selye, H. (1950). *The Stress of Life (El estrés de la vida)*. U. S. A.: McGraw-Hill Education.
- Selye, H. (1960). *Stress in health and disease [Estrés en salud y enfermedad.]*. U. S. A.: McGraw-Hill-Education.
- Sidelski, D., & Sidelski, P. (2004). *Estrés laboral y Teoría General de Sistemas*.
- Sierra, B. (2008). *Técnicas de Investigación Social: teorías y ejercicios*. Madrid, España: Thompson Editores Spain Parainfo.

- Soliz , G., & Soliz, R. (2016). *Estrés academico en estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Domingo Savio en la ciudad de Sucre*. Bolivia.
- Subramani, C., & Venkatachalam. (2019). *Sources of Academic Stress among Higher Secondary School Students*. Salem, India: Universidad de Periyar.
- Vasquez, I. (2016). *Procrastinacion y estrés académico en estudiantes de una institución educativa estatal bajo el sistema educativo regular*. Chiclayo, Perú.
- Yuan, W., Zhang, L., & Fu, M. (2017). *Thinking styles and academic stress coping among Chinese secondary school students*. Hong Kong, China: Universidad de Hong Kong.
- Zarate, N. (2017). *Estrés y hábitos escolares en estudiantes de Sinaloa*. Mexico.

## ANEXOS

### ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

#### ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA 2021

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p><b>Problema General</b> ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021?</p> <p><b>Problema Especifico</b> -¿Cuál es el nivel de estresores de los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021? -¿Cuál es el nivel de síntomas/reacciones de los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021? -¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021?</p>	<p><b>Objetivo General</b> - Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021.</p> <p><b>Objetivo Especifico</b> -Identificar el nivel de estresores de los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021. -Identificar el nivel de síntomas/reacciones de los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021. -Identificar el nivel de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021.</p>	<p><b>Hipótesis General</b> Esta investigación es de nivel descriptivo por lo que no es necesario incluir hipótesis, esto tomando en cuenta a Hernández et al. (2018), quienes indican que, si el objetivo de la investigación es explorar o describir, no es necesario formular hipótesis.</p>	<p><b>Variable cualitativa ordinal</b> Estrés Académico</p> <p><b>Dimensiones</b> - Estresores - Síntomas - Estrategias de afrontamiento</p>	<p><b>Método general</b> Método científico.</p> <p><b>Método Especifico</b> Analítico Sintético.</p> <p><b>Tipo de Investigación</b> Básica.</p> <p><b>Nivel de investigación</b> Descriptivo.</p> <p><b>Diseño de investigación</b> Descriptivo simple.</p> <p><b>Población</b> Los 138 alumnos del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña”.</p> <p><b>Muestra</b> Los 106 alumnos del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña”.</p> <p><b>Muestreo</b> No probabilístico.</p> <p><b>Técnicas e instrumentos</b> Inventario SISCO del Estrés Académico, creado por Arturo Barraza Macias.</p>

## ANEXO 2: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES		INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	
Estrés Académico	<p style="text-align: center;">Barraza (2015), señala al estrés académico como un proceso sistematizado de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se manifiesta en los estudiantes dentro de un contexto académico, donde el individuo interpreta las situaciones demandantes como estresantes el cual le generan un estado psicológico desagradable, provocando así un desequilibrio en su sistema, el mismo que se manifiesta a través de síntomas, conllevando al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restablecer el equilibrio inicial.</p>	<p style="text-align: center;">Inventario SISCO del Estrés Académico.</p>	Estresores		<p>Frecuencia con que cada una de las demandas del entorno que explora el inventario son valoradas como estresores.</p>	3.1	<p style="text-align: center;">Tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).</p>	
			Síntomas	Físicos		3.2		
				Psicológicos		3.3		
				Comportamentales		3.4		
				Estrategias de afrontamiento		3.5		
				Físicos		3.6		
				Psicológicos		3.7		
			Comportamentales			3.8		
			Estrategias de afrontamiento			3.9		
			Físicos		4.1			
Psicológicos		4.2						
Comportamentales		4.3						
Estrategias de afrontamiento		4.4						
Físicos		4.5						
Psicológicos		4.6						
Comportamentales		4.7						
Estrategias de afrontamiento		4.8						
Físicos		4.9						
Psicológicos		4.10						
Comportamentales		4.11						
Estrategias de afrontamiento		4.12						
Físicos		4.13						
Psicológicos		4.14						
Comportamentales		4.15						
Estrategias de afrontamiento		4.16						
Físicos		4.17						
Psicológicos		4.18						
Comportamentales		5.1						
Estrategias de afrontamiento		5.2						
Físicos		5.3						
Psicológicos		5.4						
Comportamentales		5.5						
Estrategias de afrontamiento		5.6						
Físicos		5.7						
Psicológicos		5.8						

### ANEXO 3: MATRIZ OPERACIONALIZACIÓN DEL INSTRUMENTO

VARIABLE	DIMENSIONES		INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA VALORATIVA	INSTRUMENTO
ESTRÉS ACADÉMICO	Estresores		Frecuencia con que cada una de las demandas del entorno que explora el inventario son valoradas como estresores.	3.1 La competencia con los compañeros del grupo. 3.2 Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares. 3.3 Sobrecarga de tareas y trabajos escolares. 3.4 La personalidad y el carácter del profesor. 3.5 Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.). 3.6 El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.). 3.7 No entender los temas que se abordan en la clase. 3.8 Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.). 3.9 Tiempo limitado para hacer el trabajo.	Tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).	Inventario SISCO del Estrés Académico
	Síntomas	Físicos	Frecuencia con que se presenta cada uno de los síntomas que explora el inventario.	4.1 Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas). 4.2 Fatiga crónica (cansancio permanente). 4.3 Dolores de cabeza o migrañas. 4.4 Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. 4.5 Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. 4.6 Somnolencia o mayor necesidad de dormir.		
		Psicológicos		4.7 Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). 4.8 Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). 4.9 Ansiedad, angustia o desesperación. 4.10 Problemas de concentración. 4.11 Sensación de tener la mente vacía. 4.12 Problemas de memoria. 4.13 Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.		
		Comportamentales		4.14 Conflictos o tendencia a polemizar o discutir. 4.15 Aislamiento de los demás. 4.16 Desgano para realizar las labores escolares. 4.17 Absentismo de las clases. 4.18 Aumento o reducción del consumo de alimentos.		
		Estrategias de afrontamiento		5.1 Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros). 5.2 Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas. 5.3 Tomar la situación con sentido del humor. 5.4 Elogios a sí mismo. 5.5 Distracción evasiva. 5.6 La religiosidad (oraciones o asistencia a misa). 5.7 Búsqueda de información sobre la situación. 5.8 Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).		

## ANEXO 4: INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### Ficha técnica del Inventario

**Nombre:** Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico.

**Nombre abreviado:** Inventario SISCO

**Autor:** Arturo Barraza Macías

**Estructura:** este instrumento está constituido por 37 ítems distribuidos de la siguiente manera:

Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. En caso de que el investigador lo considere puede utilizar este dato para reportar el nivel de presencia del estrés académico en la población encuestada.

Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Este dato el investigador lo puede utilizar como variable monoítem para medir la intensidad del estrés o, en su defecto, eliminarlo.

Nueve ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

Dieciocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor.

Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

**Administración:** el cuestionario fue diseñado para ser autoadministrado y puede ser aplicado de manera individual o grupal.

**Duración:** sin tiempo limitado para su resolución; su aplicación dura entre 20 y 25 minutos.

**Población objeto de estudio:** alumnos de educación media superior (bachillerato), superior (licenciatura) y posgrado (especialización, maestría y doctorado).

**Propiedades Psicométricas:** este instrumento reporta las siguientes propiedades psicométricas:

Confiabilidad: el inventario en su totalidad presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de .85.

La dimensión de estresores presenta una confiabilidad de .83; la de síntomas presenta una confiabilidad de .87; y la de estrategias de afrontamiento una de .85. Todas ellas también en alfa de Cronbach. Todos estos niveles de confiabilidad pueden ser considerados muy buenos de acuerdo a la escala de valores propuesta por DeVellis (2011) y al ser el alfa de Cronbach un procedimiento basado en la consistencia interna se puede afirmar la homogeneidad de los ítems con relación al constructo “estrés académico” que los integra.

Análisis de consistencia interna: los resultados muestran que todos los ítems correlacionaron positivamente ( $p < .01$ ) con el puntaje global obtenido por cada encuestado, siendo el valor  $r$  de Pearson menor de .280 y el mayor de .671; así mismo, cada ítem correlaciona de manera positiva ( $p < .01$ ) con el puntaje obtenido, en su dimensión correspondiente, por cada encuestado, siendo el valor  $r$  de Pearson menor de .662 y el mayor de .801 Este resultado confirma la homogeneidad de los ítems alrededor del constructo “estrés académico” y la direccionalidad única de los ítems.

Análisis de grupos contrastados: los resultados muestran que todos los ítems permiten discriminar ( $p < .01$ ) entre los alumnos que presentan un nivel bajo de estrés de los que presentan un nivel alto; así mismo permiten discriminar ( $p < .01$ ) entre una baja y alta presencia de cada uno de los componentes sistémico procesuales del estrés.

El Análisis Factorial Exploratorio permitió identificar tres factores que explican el 47% de la varianza total; estos tres factores se corresponden con los componentes sistémico procesuales que establece el Modelo Sistémico Cognoscitivista: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

## El Inventario SISCO para el estudio del estrés académico

A continuación, se presenta el Inventario SISCO para el estudio del estrés académico que fue formulado originalmente en el año 2007 y que consta de 37 ítems.

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

- Si  
 No

*En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionarla 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 tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

### 3.- Dimensión estresores

3.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
3.2.- Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares					
3.3.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.4.- La personalidad y el carácter del profesor					
3.5.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase					
3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

#### 4.- Dimensión síntomas (reacciones)

4.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<i>Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas</i>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3.- Dolores de cabeza o migrañas					
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<i>Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas</i>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10.- Problemas de concentración					
4.11.- Sensación de tener la mente vacía					
4.12.- Problemas de memoria					
4.13.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<i>Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales</i>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.14.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.15.- Aislamiento de los demás					
4.16.- Desgano para realizar las labores escolares					
4.17.- Absentismo de las clases					
4.18.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

#### 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

5.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3.- Tomar la situación con sentido del humor					
5.4.- Elogios a sí mismo					
5.5.- Distracción evasiva					
5.6.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.7.- Búsqueda de información sobre la situación					
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra _____ (Especifique)					

## ANEXO 5: CONSTANCIA DE APLICACIÓN

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



Institución Educativa  
**N°112 Héroes de la Breña**  
UGEL 05 - El Agustino

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 112  
"HÉROES DE LA BREÑA" UGEL N° 05 – S.J.L. – EL AGUSTINO; QUE SUSCRIBE  
OTORGA LA PRESENTE.

### CONSTANCIA

Que, la señorita **GIULIANA EVELYN OBREGON RAMOS**, bachiller en psicología de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, ha realizado su instrumento de investigación sobre "ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA 2021" a los estudiantes de 5 grado del nivel secundaria durante el periodo del 20 de octubre de 2021 al 13 de noviembre del 2021, en nuestra institución educativa 112 HÉROES DE LA BREÑA EL AGUSTINO.

Se expide la presente constancia a solicitud del interesado para los fines convenientes.

El Agustino, 23 de noviembre de 2021.



*[Firma]*  
M. Alicia Huallpa Cáceres  
DIRECTORA  
I.E. N° 112 "HÉROES DE LA BREÑA"

Calle Caracol N° 1040 – Coop. De Viv. Huancayo - El Agustino

Teléfono. 385 – 3822



<https://www.facebook.com/ie112oficial/>

## ANEXO 6: CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

### Confiabilidad

*Análisis de consistencia interna del Cuestionario de estrés académico SISCO.*

<b>Item</b>	<b>MEDIA</b>	<b>DS</b>	<b>A</b>	<b><math>\omega</math></b>
<b>P3_1</b>	2.22	0.966	0.89	<b>0.90</b>
<b>P3_2</b>	3.43	1.069	0.89	<b>0.89</b>
<b>P3_3</b>	3.43	1.014	0.88	<b>0.89</b>
<b>P3_4</b>	2.38	0.91	0.88	<b>0.89</b>
<b>P3_5</b>	2.86	0.999	0.88	<b>0.89</b>
<b>P3_6</b>	2.99	1.009	0.88	<b>0.89</b>
<b>P3_7</b>	2.83	0.951	0.88	<b>0.89</b>
<b>P3_8</b>	2.68	1.143	0.88	<b>0.89</b>
<b>P3_9</b>	3.46	0.928	0.88	<b>0.89</b>
<b>P4_1</b>	2.78	1.024	0.88	<b>0.89</b>
<b>P4_2</b>	2.85	1.145	0.88	<b>0.89</b>
<b>P4_3</b>	2.92	1.18	0.88	<b>0.89</b>
<b>P4_4</b>	1.92	0.943	0.88	<b>0.89</b>
<b>P4_5</b>	2.93	1.115	0.88	<b>0.89</b>
<b>P4_6</b>	3.06	1.178	0.88	<b>0.89</b>
<b>P4_7</b>	2.77	1.089	0.88	<b>0.89</b>
<b>P4_8</b>	2.89	1.149	0.88	<b>0.89</b>
<b>P4_9</b>	2.88	1.066	0.88	<b>0.89</b>
<b>P4_10</b>	3.15	1.003	0.88	<b>0.89</b>
<b>P4_11</b>	2.74	1.132	0.88	<b>0.89</b>
<b>P4_12</b>	2.65	1.069	0.88	<b>0.89</b>
<b>P4_13</b>	2.46	1.14	0.88	<b>0.89</b>
<b>P4_14</b>	2.32	1.019	0.88	<b>0.89</b>
<b>P4_15</b>	2.68	1.239	0.88	<b>0.89</b>
<b>P4_16</b>	2.92	1.119	0.88	<b>0.89</b>
<b>P4_17</b>	2.36	0.948	0.88	<b>0.89</b>
<b>P4_18</b>	2.6	1.185	0.88	<b>0.89</b>
<b>P5_1</b>	3.7	1.006	0.89	<b>0.90</b>
<b>P5_2</b>	3.14	0.961	0.89	<b>0.90</b>
<b>P5_3</b>	3.08	0.996	0.89	<b>0.90</b>
<b>P5_4</b>	2.85	1.111	0.89	<b>0.90</b>
<b>P5_5</b>	2.78	1.005	0.88	<b>0.89</b>
<b>P5_6</b>	2.32	1.126	0.89	<b>0.90</b>
<b>P5_7</b>	2.97	1.000	0.89	<b>0.90</b>

<b>P5_8</b>	2.68	0.931	0.89	<b>0.90</b>
<b>Estresores</b>	2.85	0.578	0.71	<b>0.72</b>
<b>Síntomas</b>	2.72	0.738	0.93	<b>0.93</b>
<b>Físicos</b>	2.74	0.767	0.79	<b>0.79</b>
<b>Psicológicos</b>	2.79	0.832	0.88	<b>0.88</b>
<b>Comportamiento</b>	2.58	0.823	0.80	<b>0.80</b>
<b>Afrontamiento</b>	2.94	0.532	0.62	<b>0.64</b>

Nota.  $\alpha$  = Alfa de Cronbach;  $\omega$  = Alfa Omega.

## CONFIABILIDAD PRUEBA PILOTO

Encuestados	ITEMS																																			SUMA		
	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	4.10	4.1	4.1	4.1	4.1	4.2	4.2	4.2	4.2	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8			
E1	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	4	2	1	2	3	4	3	4	2	2	1	1	1	1	97		
E2	4	4	4	2	3	3	3	5	5	2	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	4	2	2	102
E3	1	4	3	1	2	3	2	3	2	2	3	3	1	4	4	2	2	2	3	3	2	2	3	4	4	3	2	4	3	2	2	3	2	2	1	89		
E4	2	3	4	2	3	4	3	3	4	2	3	3	1	4	2	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	2	3	3	4	2	1	3	2	3	2	3	2	102
E5	3	4	5	4	3	3	2	3	4	5	4	2	1	5	4	4	4	3	4	2	2	4	2	3	4	4	2	5	2	3	3	2	3	2	3	2	2	112
E6	2	4	3	2	4	3	3	1	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	95
E7	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	106
E8	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	1	2	4	2	3	3	3	4	2	2	2	3	1	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	89
E9	4	1	4	3	3	4	4	1	2	3	2	1	2	5	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	1	4	4	3	2	4	4	4	4	1	2	2	100	
E10	1	5	3	1	1	2	1	5	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	5	5	1	1	2	1	3	2	90	
E11	2	5	3	4	3	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	5	1	3	5	3	73		
E12	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	5	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	113	
E13	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	63
E14	3	4	3	2	3	3	4	2	4	3	2	4	1	3	3	3	2	3	4	3	5	3	2	1	3	3	1	3	3	4	3	4	2	5	2	103		
E15	2	4	3	1	2	4	2	1	4	1	3	4	1	5	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	3	2	1	5	3	3	2	1	4	4	4	83		
E16	1	5	2	1	1	5	2	4	5	2	3	4	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	5	4	2	5	1	3	5	5	86		
E17	1	3	3	3	1	1	2	1	3	3	3	3	1	3	4	4	3	3	2	3	2	1	2	3	1	1	3	5	4	3	5	2	4	4	3	93		
E18	3	4	1	4	3	4	4	4	4	3	2	2	3	4	2	2	3	1	3	2	3	1	2	4	2	3	2	4	4	4	4	2	5	4	2	104		
E19	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	2	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	111		
E20	3	5	5	4	5	5	4	3	5	2	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	5	3	3	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	146		
VARIANZA	0.93	1.03	1.06	1.05	1.09	0.91	0.73	1.41	0.85	0.84	0.91	0.89	0.64	1.83	1.05	1.33	0.86	0.73	0.89	0.81	1.36	1.11	0.59	1.35	1.41	1.05	1.25	1.13	0.91	1	1.75	1.05	1.43	1.29	0.95			
SUMATORIA DE	37.4275																																					
VARIANZA DE LA SUMATORIA DE LOS ITEMS	276.7275																																					

Coeficiente de confiabilidad del cuestionario	0.89
Numero de items del instrumento	35
Sumatoria de la varianza de los items	37.4
Varianza total del instrumento	277

**VALIDACIÓN  
CRITERIO DE JUECES**

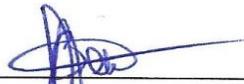
**NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : LUIS ALFREDO BENITES MORALES**  
**TÍTULO PROFESIONAL : PSICÓLOGO**  
**GRADO OBTENIDO (PREGRADO) : BACHILLER**  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UNMSM**  
**GRADO OBTENIDO (POSGRADO) : MAGISTER**  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: USMP**  
**ESPECIALIDAD : PSICOLOGÍA EDUCATIVA**  
**AÑOS DE EXPERIENCIA : 40**  
**INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : UCV-UNMSM**  
**CARGO LABORAL/ RESPONSABLE : DOCENTE POS GRADO**  
**TRABAJOS PUBLICADOS : LIBROS, CAPITULOS DE LIBROS Y  
ARTÍCULOS CIENTÍFICOS**  
**OTROS MERITOS : DECANO CPsP- CDN – CDR-LIMA**

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO  
“INVENTARIO SISCO PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO”**

**ADECUADO 1**  **MEDIANAMENTE ADECUADO 2**  **INADECUADO 3**

**OBSERVACIONES:**  
.....

Lima, 4 de octubre del 2021

  
Firma  
Luis Alfredo Benites Morales  
Psicólogo  
C. Ps.P. 0213

DNI \_ 07229950

# Constancia

Juicio de experto

Yo, Luis Alfredo Benites Morales, con Documento Nacional de Identidad N°\_07229950 certifico que realicé el juicio de experto del instrumento INVENTARIO SISCO PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO, visto, cuyos responsables es la investigadora Giuliana Evelyn Obregon Ramos con DNI N° 46684572 y, la cual solicita el apoyo a fin de realizar la investigación: ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA 2021.

Lima, 04 de octubre del 2021



Firma

.....  
Luis Alfredo Benites Morales

Psicólogo

C.P.S.P. 0213

Psic. Luis Alfredo Benites Morales

DNI\_07229950

## JUICIO DE EXPERTOS

Experto: Luis Benites Morales      Profesión: Psicólogo    Cargo: Docente post grado    Región: Lima

### INSTRUCCIONES:

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del Instrumento INVENTARIO SISCO PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO, respectivamente en seis columnas con criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final.

Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

### **NOMBRE DEL INSTRUMENTOS: INVENTARIO SISCO PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

N°	JUICIO		¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿El orden de esta pregunta es el adecuado?	¿La redacción es entendible o coherente con el propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado?	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS	
	ÍTEMS									
1	<b>DIMENSIÓN 1: ESTRESORES</b>									
	N° DE ITEM	PREGUNTAS								
	3.1	La competencia con los compañeros del grupo	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	3.2	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	3.3	Sobrecarga de tareas o trabajos escolares	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	3.4	La personalidad o el carácter del profesor	✓	✓		✓	✓	✓		
	3.5	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	3.6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	3.7	No entender los temas que se abordan en la clase	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	3.8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	3.9	Tiempo limitado para hacer el trabajo	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
2	<b>DIMENSIÓN 2: SÍNTOMAS (REACCIONES)</b>									
	N° DE ITEM	PREGUNTA								
	Reca	4.1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.2	Fatiga crónica (cansancio permanente)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	4.3	Dolores de cabeza o migrañas	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	4.4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	4.5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	4.6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Reacciones psicológicas	4.7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.9	Ansiedad, angustia o desesperación	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.10	Problemas de concentración	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.11	Sensación de tener la mente vacía	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.12	Problemas de memoria	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.13	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Reacciones comportamentales	4.14	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.15	Aislamiento de los demás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.16	Desgano para realizar las labores escolares	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.17	Absentismo de las clases	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.18	Aumento o reducción del consumo de alimentos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	3	<b>DIMENSION 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>								
		N° DE ITEM	PREGUNTA							
	5.1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.3	Tomar la situación con sentido del humor	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.4	Elogios a sí mismo	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.5	Distracción evasiva	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.6	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.7	Búsqueda de información sobre la situación	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.8	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros)

Lima, 4 de octubre del 2021

  
Firma  
Luis Alfredo Benites Morales  
Psicólogo

Psic. Luis Alfredo Benites Morales  
DNI\_07229950

**CRITERIO DE JUECES**

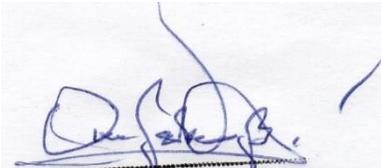
**NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO** : Luis Alberto Palomino Berrios  
**TÍTULO PROFESIONAL** : Psicólogo  
**GRADO OBTENIDO (PREGRADO)** : Bachiller  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN:** USMP  
**GRADO OBTENIDO (POSGRADO)** : MAGISTER  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN:** UNHV Huánuco  
**ESPECIALIDAD** : PSICOLOGÍA EDUCATIVA  
**AÑOS DE EXPERIENCIA** : 38 años  
**INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA** : UCV-UGV La Cantuta  
**CARGO LABORAL/ RESPONSABLE** : Docente Post y Pre grado  
**TRABAJOS PUBLICADOS** : Capítulo de libros, artículos en Revistas.  
**OTROS MERITOS** : Decano CPs.P. CDR-Lima. Coordinador  
Psicología UPLA-Lima

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO  
“INVENTARIO SISCO PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO”**

ADECUADO 1  MEDIANAMENTE ADECUADO 2  INADECUADO 3

**OBSERVACIONES:**  
.....

Lima, 08 de octubre del 2021



**Dr. Luis Alberto Palomino Berrios**  
**Ψ PSICÓLOGO**  
C.Ps.P. 0744

DNI \_ 07300599

# Constancia

Juicio de experto

Yo, Luis Alberto Palomino Berrios, con Documento Nacional de Identidad N°\_07300599 certifico que realicé el juicio de experto del instrumento INVENTARIO SISCO PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO, visto, cuyos responsables es la investigadora Giuliana Evelyn Obregon Ramos con DNI N° 46684572 y, la cual solicita el apoyo a fin de realizar la investigación: ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA 2021.

Lima, 04 de octubre del 2021



**Dr. Luis Alberto Palomino Berrios**  
**Ψ PSICÓLOGO**  
**C.Ps.P. 0744**

---

Psic. Luis Alberto Palomino Berrios  
DNI\_ 07300599

## JUICIO DE EXPERTOS

Experto: Luis Alberto Palomino Berrios Profesión: Psicólogo Cargo: Docente pos grado Región: Lima

### INSTRUCCIONES:

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del Instrumento INVENTARIO SISCO PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO, respectivamente en seis columnas con criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final.

Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

### **NOMBRE DEL INSTRUMENTOS: INVENTARIO SISCO PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

N°	JUICIO ÍTEMS		¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿El orden de esta pregunta es el adecuado?	¿La redacción es entendible o coherente con el propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado?	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS
1	<b>DIMENSIÓN 1: ESTRESORES</b>								
	N° DE ITEM	PREGUNTAS							
	3.1	La competencia con los compañeros del grupo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	3.2	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	3.3	Sobrecarga de tareas o trabajos escolares	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	3.4	La personalidad o el carácter del profesor	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	3.5	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	3.6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	3.7	No entender los temas que se abordan en la clase	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	3.8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	3.9	Tiempo limitado para hacer el trabajo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
2	<b>DIMENSIÓN 2: SÍNTOMAS (REACCIONES)</b>								
	N° DE ITEM	PREGUNTA							
Reac cion	4.1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	4.2	Fatiga crónica (cansancio permanente)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	4.3	Dolores de cabeza o migrañas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	4.4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	4.5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	4.6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Reacciones psicológicas	4.7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.9	Ansiedad, angustia o desesperación	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.10	Problemas de concentración	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.11	Sensación de tener la mente vacía	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.12	Problemas de memoria	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.13	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Reacciones comportamen	4.14	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.15	Aislamiento de los demás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.16	Desgano para realizar las labores escolares	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.17	Absentismo de las clases	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4.18		Aumento o reducción del consumo de alimentos	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
3	<b>DIMENSION 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>									
	N° DE ITEM	PREGUNTA								
	5.1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.3	Tomar la situación con sentido del humor	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.4	Elogios a sí mismo	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.5	Distracción evasiva	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.6	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.7	Búsqueda de información sobre la situación	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.8	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros)

Lima, 8 de octubre del 2021



Dr. Luis Alberto Palomino Berrios  
 PSICÓLOGO  
 C. Ps. P. 0744

Psic. Luis Alberto Palomino Berrios  
 DNI \_ 07300599

**CRITERIO DE JUECES**

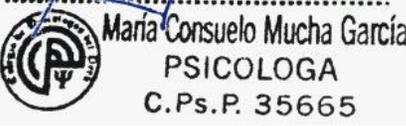
**NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : MARÍA CONSUELO MUCHA GARCÍA**  
**TÍTULO PROFESIONAL : PSICÓLOGA**  
**GRADO OBTENIDO (PREGRADO) : BACHILLER**  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UPLA**  
**GRADO OBTENIDO (POSGRADO) : LICENCIADA**  
**CENTRO ACADÉMICO DE FORMACIÓN: UPLA**  
**ESPECIALIDAD : PSICOLOGÍA EDUCATIVA**  
**AÑOS DE EXPERIENCIA : 5**  
**INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : UGEL-HUANCAYO**  
**CARGO LABORAL/ RESPONSABLE : SOPORTE PSICOLÓGICO**  
**TRABAJOS PUBLICADOS : TESIS**  
**OTROS MERITOS : PSICÓLOGA I. E. SAN MIGUEL DE VISO**

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO  
“INVENTARIO SISCO PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO”**

**ADECUADO 1**  **MEDIANAMENTE ADECUADO 2**  **INADECUADO 3**

**OBSERVACIONES:**  
.....

Lima, 4 de octubre del 2021

  
.....  
  
María Consuelo Mucha García  
PSICOLOGA  
C.Ps.P. 35665

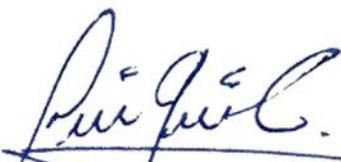
DNI\_ 45834179

# Constancia

Juicio de experto

Yo, María Consuelo Mucha García, con Documento Nacional de Identidad N°\_45834179 certifico que realicé el juicio de experto del instrumento INVENTARIO SISCO PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO, visto, cuyos responsables es la investigadora Giuliana Evelyn Obregon Ramos con DNI N° 46684572 y, la cual solicita el apoyo a fin de realizar la investigación: ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA 2021.

Lima, 04 de octubre del 2021

  
.....  
 María Consuelo Mucha García  
PSICOLOGA  
C.Ps.P. 35665  
-----  
Psic. María Consuelo mucha García  
DNI \_ 45834179

## JUICIO DE EXPERTOS

Experto: María Cosuelo Mucha García    Profesión: Psicólogo    Cargo: Soporte Psicológico    Región: Junín

### INSTRUCCIONES:

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del Instrumento INVENTARIO SISCO PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO, respectivamente en seis columnas con criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si no le encuentra ninguna objeción, o una (X) si tiene que modificarse en ese aspecto la pregunta.

La modificación de algunos términos o agregados que deba realizarse podrá ser detallada en la columna de observaciones o al final.

Por favor utilice letra legible y sea ordenado, a fin de hacer más fácil la interpretación del mismo.

### **NOMBRE DEL INSTRUMENTOS: INVENTARIO SISCO PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

N°	JUICIO ÍTEMS		¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿El orden de esta pregunta es el adecuado?	¿La redacción es entendible o coherente con el propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado?	OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS	
1	<b>DIMENSIÓN 1: ESTRESORES</b>									
	N° DE ITEM	PREGUNTAS								
	3.1	La competencia con los compañeros del grupo	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	3.2	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	3.3	Sobrecarga de tareas o trabajos escolares	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	3.4	La personalidad o el carácter del profesor	✓	✓		✓	✓	✓		
	3.5	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	3.6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	3.7	No entender los temas que se abordan en la clase	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	3.8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	3.9	Tiempo limitado para hacer el trabajo	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
2	<b>DIMENSIÓN 2: SÍNTOMAS (REACCIONES)</b>									
	N° DE ITEM	PREGUNTA								
	Reca	4.1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.2	Fatiga crónica (cansancio permanente)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

	4.3	Dolores de cabeza o migrañas	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	4.4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	4.5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	4.6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Reacciones psicológicas	4.7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.9	Ansiedad, angustia o desesperación	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.10	Problemas de concentración	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.11	Sensación de tener la mente vacía	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.12	Problemas de memoria	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.13	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Reacciones comportamen	4.14	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.15	Aislamiento de los demás	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.16	Desgano para realizar las labores escolares	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.17	Absentismo de las clases	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
		4.18	Aumento o reducción del consumo de alimentos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	3	<b>DIMENSION 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>								
		N° DE ITEM	PREGUNTA							
	5.1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.3	Tomar la situación con sentido del humor	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.4	Elogios a sí mismo	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.5	Distracción evasiva	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.6	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.7	Búsqueda de información sobre la situación	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	5.8	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

OTROS APORTES QUE CONSIDERA PUEDE SER VALIOSO PARA LA INVESTIGACIÓN (formulación de preguntas, alguna dimensión no ha sido considerada en el instrumento y que es de relevancia para ser considerado, otros)

 María Consuelo Mucha García  
 PSICOLOGA  
 C.Ps.P. 35665

Lima, 4 de octubre del 2021

Psic. María Consuelo mucha García

DNI\_ 45834179

## ANEXO 7: DATA DE PROCESAMIENTO DE DATOS

Suj	BASES DE DATOS DE ESTRÉS ACADÉMICO																													TOT												
	Dimensión estresores											Dimensión síntomas o reacciones																	Dimensión afrontamiento													
	P1	P2	P3.1	P3.2	P3.3	P3.4	P3.5	P3.6	P3.7	P3.8	P3.9	TOT	P4.1	P4.2	P4.3	P4.4	P4.5	P4.6	P4.7	P4.8	P4.9	P4.10	P4.11	P4.12	P4.13	P4.14	P4.15	P4.16	P4.17		P4.18	TOT	P5.1	P5.2	P5.3	P5.4	P5.5	P5.6	P5.7	P5.8	TOT	
1	1	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	30	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	4	2	1	2	3	4	52	3	4	2	2	1	1	1	1	15	97	
2	1	2	4	4	4	2	3	3	3	5	5	33	2	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	1	2	1	50	3	2	2	2	2	4	2	2	19	102		
3	1	3	1	4	3	1	2	3	2	3	2	21	2	3	3	1	4	4	2	2	2	3	3	2	2	3	4	4	3	2	49	4	3	2	2	3	2	2	1	19	89	
4	1	3	2	3	4	2	3	4	3	3	4	28	2	3	3	1	4	2	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	2	3	54	3	4	2	1	3	2	3	2	20	102	
5	1	4	3	4	5	4	3	3	2	3	4	31	5	4	2	1	5	4	4	3	4	3	4	2	2	4	2	3	4	2	59	5	2	3	3	2	3	2	3	2	22	112
6	1	3	2	4	3	2	4	3	3	1	3	25	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	47	4	3	3	2	3	3	3	2	23	95
7	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54	3	4	4	4	3	3	3	3	27	106	
8	1	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	23	3	4	3	2	1	2	4	2	3	3	3	4	2	2	2	3	1	2	46	4	2	4	2	2	2	2	2	2	20	89
9	1	4	4	1	4	3	3	4	4	1	2	26	3	2	1	2	5	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	1	4	4	52	3	2	4	4	4	1	2	2	22	100	
10	1	4	1	5	3	1	1	2	1	5	3	22	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	48	5	5	1	1	2	1	3	2	20	90		
11	1	3	2	5	3	4	3	3	3	2	3	28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	1	5	4	5	1	3	5	3	27	73		
12	1	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	26	4	4	4	3	3	4	3	3	5	4	4	3	3	4	4	3	3	64	3	3	3	2	3	3	3	3	23	113		
12	1	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	16	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16	63	
14	1	3	3	4	3	2	3	3	4	2	4	28	3	2	4	1	3	3	3	2	3	4	3	5	3	2	1	3	3	1	49	3	3	4	3	4	2	5	2	26	103	
15	1	3	2	4	3	1	2	4	2	1	4	23	1	3	4	1	5	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	3	2	1	36	5	3	3	2	2	1	4	4	24	83	
16	1	3	1	5	2	1	1	5	2	4	5	26	2	3	4	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	30	5	4	2	5	1	3	5	5	30	86	
17	1	4	1	3	3	3	1	1	2	1	3	18	3	3	3	1	3	4	4	3	3	2	3	2	1	2	3	1	1	3	45	5	4	3	5	2	4	4	3	30	93	
18	1	4	3	4	1	4	3	4	4	4	4	31	3	2	2	3	4	2	2	3	1	3	2	3	1	2	4	2	3	2	44	4	4	4	4	2	5	4	2	29	104	
19	1	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	32	3	2	3	2	3	2	4	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	54	4	3	3	3	3	3	3	3	25	111	
20	1	3	3	5	5	4	5	5	4	3	5	39	2	4	4	2	5	4	4	4	4	4	5	3	3	4	5	5	5	71	4	4	5	5	5	4	4	4	36	146		
21	1	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	28	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	1	5	60	4	5	3	3	5	4	2	3	27	115	
22	1	4	3	4	4	3	2	3	2	2	3	26	3	3	5	2	3	3	3	4	4	3	2	4	2	2	2	3	2	3	53	4	4	3	2	2	3	3	3	24	103	
23	1	2	1	1	3	3	2	2	2	1	3	18	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	37	4	4	4	3	3	2	2	3	25	80	
24	1	5	1	3	5	3	2	3	3	3	5	28	5	5	5	1	3	4	4	2	2	5	5	2	2	1	4	4	1	60	5	4	1	5	4	2	1	2	24	112		
25	1	3	3	5	5	3	4	3	4	4	5	36	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1	1	31	4	4	3	4	3	2	5	4	29	96		
26	1	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	28	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	48	3	3	3	4	3	2	3	3	24	100	
27	1	4	1	4	4	3	2	2	3	2	4	25	5	4	5	4	3	4	3	2	5	5	4	5	5	3	4	3	2	4	71	5	5	5	4	4	2	5	4	34	130	
28	1	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	26	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	4	3	3	4	58	3	3	4	3	3	3	2	3	24	108	
29	1	4	2	2	3	4	3	2	2	1	4	23	3	2	1	2	4	4	3	5	4	4	2	3	4	4	3	2	3	3	56	2	4	4	3	5	2	2	3	25	104	
30	1	4	3	3	4	2	3	3	4	2	3	27	3	2	3	1	3	1	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	1	43	3	3	3	2	2	1	2	2	18	88	
31	1	5	2	2	3	3	3	2	1	3	22	4	4	4	2	3	4	4	4	5	4	5	2	3	2	4	3	2	3	62	4	3	3	4	3	3	2	3	25	109		
32	1	5	2	4	3	2	4	4	2	3	3	27	3	3	3	1	4	2	4	4	4	4	5	3	4	4	5	2	3	63	2	2	3	2	2	2	3	2	18	108		
33	1	3	2	4	5	4	4	4	2	1	2	28	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	1	1	1	1	1	1	1	1	8	55		
34	1	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	26	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	50	4	3	2	2	2	5	3	3	24	100		
35	1	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	32	3	2	4	1	3	4	3	4	4	2	2	3	1	2	3	3	2	4	50	4	4	2	3	2	2	4	3	24	106	
36	1	4	2	2	4	2	3	3	3	3	3	25	1	2	4	2	3	4	3	3	3	5	4	2	4	3	1	3	3	3	53	3	3	3	2	3	1	3	3	21	99	
37	1	5	2	4	3	2	2	4	3	2	3	25	2	4	4	2	2	4	1	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	57	3	4	2	2	3	1	1	1	17	99		
38	1	4	4	5	5	2	3	3	1	1	5	29	2	2	3	1	3	2	3	3	3	2	1	1	4	3	3	4	2	4	46	5	4	2	1	2	5	2	2	23	98	
39	1	1	2	4	4	2	3	3	1	4	3	26	4	3	3	4	1	3	1	3	3	1	2	1	2	1	5	2	1	3	43	5	4	5	5	2	1	3	1	26	95	
40	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	3	16	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	3	1	1	1	3	2	1	27	2	1	3	3	2	3	2	2	18	61	
41	1	5	2	2	5	4	3	4	4	3	4	31	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	65	3	2	3	3	3	3	3	3	23	119		
42	1	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	20	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	43	4	3	3	4	3	3	3	3	26	89	
43	1	5	2	4	5	2	4	5	5	2	5	34	4	5	5	4	3	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	3	4	78	3	2	2	1	3	5	4	3	23	135		
44	1	4	2	3	4	3	3	2	4	3	27	3	4	5	2	4	4	3	4	4	2	2	2	2	1	2	2	2	3	51	3	4	4	3	2	3	3	3	25	103		
45	1	3	2	3	3	2	2	2	1	4	21	3	2	2	1	3	2	2	1	1	1	3	2	2	1	1	1	2	1	30	5	2	3	3	2	3	4	4	26	77		
46	1	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	22	4	5	4	3	4	4	3</																							

56	1	3	2	2	2	2	5	5	3	3	3	27	5	3	5	2	5	5	4	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	58	5	3	4	2	3	3	3	26	111			
57	1	4	4	4	3	2	4	2	3	3	4	29	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	5	48	4	3	3	2	3	1	3	2	21	98			
58	1	3	3	4	3	2	4	3	4	2	4	29	3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	55	2	3	3	3	4	3	3	3	24	108			
59	1	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	29	2	3	4	1	1	3	4	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	41	1	2	4	4	3	3	4	3	24	94				
60	1	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	29	3	4	2	2	4	4	2	3	2	4	3	2	2	2	4	2	2	3	50	4	3	2	2	3	1	4	3	22	101			
61	1	4	3	3	3	3	4	3	2	1	4	26	1	2	3	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	3	2	2	30	5	4	3	3	3	1	3	1	23	79		
62	1	5	1	4	5	3	4	3	4	3	4	31	5	4	4	4	3	5	4	4	5	4	4	3	3	3	4	4	4	4	71	4	3	3	3	3	3	3	3	25	127			
63	1	3	3	4	3	2	3	4	2	3	4	28	2	1	1	4	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	4	1	3	36	3	3	3	3	2	2	3	4	23	87			
64	1	2	2	4	4	3	4	2	2	3	3	27	3	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	3	1	4	1	2	36	4	4	3	3	2	3	3	3	25	88			
65	1	4	1	4	4	2	3	4	4	3	4	29	3	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	1	5	1	3	41	3	3	3	4	3	1	2	3	22	92			
66	1	2	2	3	4	1	3	3	2	2	3	23	2	1	1	2	2	1	2	1	2	3	3	2	1	1	2	2	3	1	32	4	3	2	4	2	2	2	1	20	75			
67	1	2	3	2	4	3	4	3	2	4	4	29	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	4	2	3	2	3	52	4	4	3	4	4	3	4	30	111				
68	1	2	1	1	2	1	2	3	4	3	3	20	1	1	2	1	2	5	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44	4	1	1	2	3	3	3	3	20	84				
69	1	4	4	2	2	3	3	2	3	2	4	25	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	41	4	3	4	3	3	4	4	4	29	95			
70	1	2	3	2	3	4	3	4	2	3	4	28	2	3	3	1	2	2	2	2	1	3	2	3	2	1	2	2	2	1	36	2	3	4	3	3	2	4	3	24	88			
71	1	4	1	4	4	3	5	4	5	5	5	36	4	4	2	1	5	5	5	4	4	5	4	3	5	4	5	5	4	73	3	3	5	4	5	2	3	1	26	135				
72	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2	4	22	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	38	3	3	4	4	4	3	4	3	28	88				
73	1	3	3	3	4	2	3	1	2	1	3	22	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	3	2	2	1	1	1	24	5	4	3	5	3	3	4	3	30	76				
74	1	4	3	2	2	2	2	4	3	2	3	23	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	47	4	4	3	4	4	4	4	3	30	100			
75	1	5	1	5	5	1	3	4	4	5	5	33	3	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	2	5	79	5	5	2	1	5	1	2	2	23	135			
76	1	4	2	4	4	3	4	3	3	2	4	29	4	3	4	3	5	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	61	3	3	4	2	3	1	4	2	22	112				
77	1	4	2	4	5	2	1	4	5	2	2	27	3	4	2	3	3	2	4	4	3	3	4	2	4	3	2	4	4	3	57	3	1	4	3	3	1	2	1	18	102			
78	1	4	2	5	3	1	3	2	3	2	3	24	3	3	4	1	2	3	1	3	3	2	2	1	1	3	2	2	1	42	5	2	2	2	2	2	2	4	2	21	87			
79	1	3	1	3	4	2	3	2	3	2	1	21	1	1	3	1	2	4	2	3	3	2	2	2	3	1	1	1	2	1	35	4	3	4	2	1	4	3	1	22	78			
80	1	3	1	2	4	3	3	3	2	3	3	24	3	4	2	1	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	4	3	52	3	3	4	3	3	3	4	4	27	103				
81	1	5	3	3	4	2	1	2	4	3	4	26	4	4	5	4	3	5	4	5	5	4	5	3	4	4	5	4	4	76	4	2	3	2	4	3	3	4	25	127				
82	1	5	2	5	3	1	1	2	2	2	3	21	4	5	4	2	3	2	3	5	4	3	2	3	2	3	4	1	3	2	55	5	3	2	2	1	3	3	4	23	99			
83	1	5	1	5	5	3	3	3	4	4	4	32	2	4	4	1	3	5	3	4	5	4	3	3	1	1	4	5	4	60	5	4	4	3	3	3	1	2	25	117				
84	1	4	1	4	4	1	1	2	2	1	2	18	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	2	4	3	2	4	3	2	4	5	3	4	60	5	2	3	1	4	1	1	2	19	97
85	1	2	2	3	2	1	1	1	2	1	2	15	3	2	1	1	2	2	1	3	3	2	2	1	3	3	2	2	1	1	34	4	4	3	2	2	3	3	3	24	73			
86	1	3	1	3	2	1	1	1	2	1	1	13	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	2	5	2	3	4	58	4	4	4	3	2	1	3	3	24	95	
87	1	4	2	5	4	1	3	3	2	3	2	25	2	4	3	1	1	4	3	4	3	2	2	2	1	2	3	3	3	1	44	4	3	2	2	2	1	3	3	20	89			
88	1	4	2	4	5	3	3	4	3	4	4	32	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	51	4	1	2	3	2	1	3	2	18	101				
89	1	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	25	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	1	3	3	4	2	2	51	3	2	3	3	3	2	3	4	23	99				
90	1	2	1	2	2	1	1	1	3	1	2	14	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	23	4	4	4	1	1	4	1	1	23	60				
91	1	5	2	2	3	5	3	3	4	3	2	27	3	5	4	2	3	3	4	3	4	5	3	3	2	5	5	2	3	4	64	3	3	1	3	5	1	2	3	21	112			
92	1	4	5	4	4	2	2	2	3	5	4	31	3	4	2	3	5	4	4	4	3	4	4	3	5	5	3	4	3	4	67	2	2	4	1	4	1	1	2	17	115			
93	1	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	25	4	3	1	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	51	3	3	3	3	3	3	3	3	24	100			
94	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	16	3	2	1	1	3	3	2	1	2	2	1	1	3	1	1	2	1	2	32	5	2	5	5	1	3	5	3	29	77			
95	1	2	1	2	3	1	2	3	3	4	3	22	3	2	1	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	1	3	43	3	3	3	3	1	2	3	2	20	85			
96	1	4	3	3	4	3	3	3	4	3	5	31	3	2	4	2	3	4	4	4	4	5	4	3	4	2	3	3	3	60	3	3	4	2	3	2	3	3	23	114				
97	1	4	2	4	3	4	5	4	3	2	3	30	1	1	2	3	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	2	2	1	1	27	5	4	1	5	4	5	5	34	91				
98	1	3	1	1	3	1	4	3	3	4	4	24	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	1	3	37	3	4	2	3	3	3	3	3	24	85			
99	1	5	2	4	3	2	4	4	3	3	3	28	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	58	4	3	2	2	3	1	3	3	21	107				
100	1	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	23	4	2	4	1	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	3	43	5	3	4	3	4	2	4	4	29	95			
101	1	2	2	3	3	2	3	1	3	3	4	24	2	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	48	4	2	3	4	4	4	3	4	28	100			
102	1	4	2	4	5	3	4	5	2	2	5	32	3	2	4	1	4	5	4	3	3	4	2	2	3	4	2	5	2	5	58	3	2	5	3	2	1	2	2	110	110			
103	1	4	3	4	3	2	4	4	3																																			

## ANEXO 8: CONSENTIMIENTO INFORMADO Y ASENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informado de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA 2021"

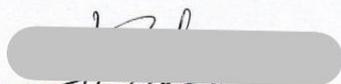
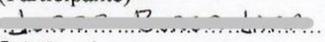
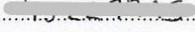
Mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por la investigadora responsable: Giuliana Evelyn Obregon Ramos.

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aun después de iniciada puedo reusarme a responder cualquier de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá solo el equipo de profesionales involucradas en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entendido que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Lima, 18 de Octubre del 2021



  
\_\_\_\_\_  
(Participante)  
Apellidos y nombres:   
N° DNI: 

#### 1. Responsable de la investigación

Apellidos y nombres: Obregon Ramos, Giuliana Evelyn  
D.N.I. N.º: 46684572  
N.º de teléfono celular: 989815489  
Email: giuliana\_evelyn@hotmail.com  
Firma: 

#### 2. Asesor(a) de investigación

Apellidos y nombres: Rafael Pucuhuaranga, Maena  
D.N.I. N.º: 20069907  
Nº de teléfono celular: 948663970  
Email: maenarafeal@gmail.com  
Firma: 

#### 3. Asesor(a) de investigación

Apellidos y nombres: Zúñiga Cabeza, Yesenia Rocío  
D.N.I. N.º: 41374507  
Nº de teléfono celular: 981957965  
Email: yzc09aa@gmail.com  
Firma: 





## ANEXO 9: FOTOS DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

11:38

El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas **Respuestas 120** Configuración

No se pueden editar las respuestas

### El Inventario SISCO para el estudio del estrés académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria.

**\*Obligatorio**

Edad \*

16

Grado y sección \*

5° E

11:38

El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas **Respuestas 120** Configuración

Grado y sección \*

5° E

**ASENTIMIENTO INFORMADO \***

Luego de haber sido debidamente informado de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA 2021", acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por la investigadora responsable: Giuliana Evelyn Obregon Ramos. Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aun después de iniciada puedo reusarme a responder cualquier de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá solo el equipo de profesionales involucradas en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido. Entendido que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas. ¿Acepta responder el cuestionario?

SÍ ACEPTO

NO ACEPTO



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas **Respuestas 120** Configuración

A continuación se presenta el Inventario SISCO para el estudio del estrés académico que consta de 37 ítems. Responda con total sinceridad, recuerde que no hay preguntas buenas ni malas, las respuestas brindadas nos ayudarán a tener un mejor conocimiento del nivel de estrés que usted presenta.

Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? \*

- Sí
- No

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho. \*

- 1      2      3      4      5
- 



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas **Respuestas 120** Configuración

### DIMENSIÓN ESTRESORES

En las siguientes preguntas señala con qué frecuencia te causan inquietud las siguientes situaciones.

La competencia con los compañeros del grupo. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares. \*

- Nunca
- Rara Vez

11:39



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas **Respuestas 120** Configuración

Sobrecarga de tareas o trabajos escolares. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

La personalidad o el carácter del profesor. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre



11:39



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas **Respuestas 120** Configuración

Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.). \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.). \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre



11:39



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas **Respuestas 120** Configuración

No entender los temas que se abordan en la clase. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.). \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre



11:40



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas **Respuestas 120** Configuración

Tiempo limitado para hacer el trabajo. \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Otra. Especifique.

### DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

En las siguientes preguntas señale con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso





## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas **Respuestas 120** Configuración

### SÍNTOMAS O REACCIONES FÍSICAS

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas). \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Fatiga crónica (cansancio permanente). \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas **Respuestas 120** Configuración

Dolores de cabeza o migrañas. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas **Respuestas 120** Configuración

Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Somnolencia o mayor necesidad de dormir. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas **Respuestas 120** Configuración

SÍNTOMAS O REACCIONES PSICOLÓGICAS

Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre



11:40



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas **Respuestas 120** Configuración

Ansiedad, angustia o desesperación. \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Problemas de concentración. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre



11:40



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas **Respuestas 120** Configuración

Sensación de tener la mente vacía. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Problemas de memoria. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre



11:40



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas

Respuestas

120

Configuración

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

### SÍNTOMAS O REACCIONES COMPORTAMENTALES

Conflictos o tendencia a polemizar o discutir. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre



11:41



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas

Respuestas

120

Configuración

Aislamiento de los demás. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Desgano para realizar las labores escolares. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre



11:41



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas Respuestas **120** Configuración

Absentismo de las clases. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Aumento o reducción del consumo de alimentos. \*

- Nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre



11:41



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas Respuestas **120** Configuración

### DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

En las siguientes preguntas señale con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

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

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas. \*

- Nunca



11:41



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas **Respuestas 120** Configuración

Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Tomar la situación con sentido del humor. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre



11:41



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas **Respuestas 120** Configuración

Elogios a sí mismo. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Distracción evasiva. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre



11:41



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas

**Respuestas**

120

Configuración

La religiosidad (oraciones o asistencia a misa). \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Búsqueda de información sobre la situación. \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre



11:41



## El Inventario SISCO para el estudio del estrés

Preguntas

**Respuestas**

120

Configuración

Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa). \*

- Nunca
- Rara Vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

Otra. Especifique.

---

Muchas gracias.

Enviado el 21/10/21, 15:40



## ANEXO 10: DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

### DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, Giuliana Evelyn Obregon Ramos identificado (a) con DNI N. ° 46684572, egresada la escuela profesional de Psicología, (vengo/habiendo) implementando/implementado el proyecto de investigación titulado “ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA 2021”, en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Lima, 04 de octubre del  
2021.



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Giuliana Obregon Ramos', written over a horizontal line.

Obregon Ramos Giuliana Evelyn  
**Responsable de investigación**

## ANEXO 11: CARTA DE PRESENTACIÓN



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



*"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"*

### CARTA DE PRESENTACIÓN

Huancayo, 29 de setiembre del 2021

Mg. Alicia Huallpa Cáceres

Directora de la Institución Educativa N°112 "Héroes de la Breña"

**Presente. –**

Estimada Directora

Reciba usted un saludo cordial, motiva la presente el agrado de presentar a la señorita bachiller en psicología **OBREGÓN RAMOS, Giuliana Evelyn**, de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, quien desea ejecutar el proyecto de investigación titulado: **"ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA 2021"**.

Dicho proyecto tiene como objetivo: Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 "Héroes de la Breña" - 2021., mediante la aplicación de un cuestionario que tendrá una duración de 40 minutos aproximadamente.

Por tal motivo, agradeceremos a usted les brinde las facilidades del caso para realizar la evaluación respectiva en su Institución, previa coordinación con su persona.

Reconocidos por su alto espíritu de colaboración, nos suscribimos de usted.

Atentamente,

Mg. Yesenia Zúñiga Cabeza  
Asesora de Investigación  
Escuela Profesional de Psicología

Mg. Maena Rafael Pucuhuaranga  
Asesora de Investigación  
Escuela Profesional de Psicología

## ANEXO 12: CARTA DE ACEPTACIÓN



### Institución Educativa N°112 Héroes de la Breña UGEL 05 - El Agustino

El Agustino 14 de Octubre del 2021

OFICIO N° 97 I.E. N° 112 HEROES DE LA BREÑA  
SEÑORES  
UNIVERSIDAD PERUANA DE LOS ANDES  
PRESENTE. -  
DE MI MAYOR CONSIDERACION

Es grato dirigirme a su prestigiosa entidad en representación de la comunidad educativa Institución Educativa N°112 "Héroes de la Breña para manifestarle lo siguiente:

Hemos recibido su carta de fecha 29 de setiembre en las que nos presentan a la señorita bachiller en psicología **OBREGÓN RAMOS, Giuliana Evelyn**, de la Escuela Profesional de Psicología quien desea ejecutar el proyecto de investigación, para lo cual es necesario la aplicación de un cuestionario a nuestros estudiantes de 5to de secundaria, siendo nuestra labor velar por la integridad emocional de nuestros educandos y siendo el tema a investigar de sumo interés en estos momentos, gustoso brindaremos las facilidades a la mencionada bachiller para su aplicación respectiva, previa coordinación

Sin otro particular, le reiteramos la muestra de nuestra consideración y estima personal.

MG ALICIA HUALLPA CACERES DIRECTORA