

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO**  
**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**  
**PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**



**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
PSICOLOGÍA**

---

**Estrés académico y ansiedad en estudiantes de 4to y 5to del nivel  
secundario de una institución educativa estatal de Piura**

---

**Área de Investigación:**  
Psicología positiva

**Autoras:**

Avalo Mendoza, Gianella Nunask  
García Ruiz, Zully Dayanne

**Jurado Evaluador:**

Presidente: Yeslui Marcos Salazar  
Secretario: July Antonieta Chavez Lozada  
Vocal: Aura Violeta Cruz Cedillo

**Asesora:**

Fatima Rosalía Espinoza Porras  
**Código Orcid:** <https://orcid.org/0000-0001-8723-6478>

**Piura – Perú**  
**2023**

## CAPTURA DE TURNITIN

Estrés académico y ansiedad en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura

### INFORME DE ORIGINALIDAD

8%

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1

[hdl.handle.net](http://hdl.handle.net)

Fuente de Internet

4%

2

[repositorio.upao.edu.pe](http://repositorio.upao.edu.pe)

Fuente de Internet

2%

3

[1library.co](http://1library.co)

Fuente de Internet

1%

4

[Submitted to Universidad Continental](#)

Trabajo del estudiante

1%

5

[repositorio.ucv.edu.pe](http://repositorio.ucv.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo

## DECLARATORIO DE ORIGINALIDAD DEL ASESOR

Yo, **FATIMA ROSALIA ESPINOZA PORRAS**, docente del Programa de Estudio de Psicología o de Pregrado, de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesor de la tesis de investigación titulada “**Estrés académico y ansiedad en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura**”, autores Br. **Avalo Mendoza, Gianella Nunask y Br. García Ruiz, Zully Dayanne**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **8%** Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el (**10, diciembre, 2023**).
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis,, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las normas establecidas por la Universidad.

Lugar y fecha: Piura, 10 de diciembre de 2023

Espinoza Porras Fatima Rosalia

DNI: 43088898

ORCID: 0000-0001-8723-6478

FIRMA:



Asesor

Avalo Mendoza Gianella Nunask

DNI: 70276452

FIRMA:



Garcia Ruiz Zully Dayanne

DNI: 71716467

FIRMA:



Autor

Autor

“ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DEL  
NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DE PIURA”

## **PRESENTACIÓN**

Sres. Miembros del Jurado

Luego de completar los requisitos establecidos durante el asunto de investigación con el fin de obtener el título profesional en psicología en la Universidad Privada Antenor Orrego sede-Piura, les presentamos la siguiente investigación titulada “Estrés académico y ansiedad en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura” Tenemos la seguridad de que nuestra investigación será evaluada de manera justa y objetiva, y le correspondemos de antemano sus acotaciones e indicaciones para ayudarnos a mejorar.

Piura, 23 de diciembre del 2022.

Br. Avalo Mendoza, Gianella Nunask

Br. García Ruiz, Zully Dayanne

## **AGRADECIMIENTOS**

Le agradecemos:

A la Universidad Privada Antenor Orrego, quien nos brindó las habilidades necesarias para crecer como profesionales, y a la docente, Fátima Rosalía Espinoza Porras, por sus constantes consejos y aliento, y por poder culminar nuestro trabajo de investigación.

Br. Avalo Mendoza, Gianella Nunask

Br. García Ruiz, Zully Dayanne

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRESENTACIÓN	v
AGRADECIMIENTOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS	ix
RESUMEN	x
MARCO METODOLÓGICO	12
1.1.1. Delimitación del problema	12
1.1.2. Formulación del problema	15
1.1.3. Justificación del estudio	15
1.1.4. Limitaciones	16
1.2. OBJETIVOS	16
1.2.1. Objetivos generales	16
1.2.2. Objetivos específicos	16
1.3. HIPÓTESIS	17
1.3.1. Hipótesis generales	17
1.3.2. Hipótesis específicas	17
1.4. VARIABLES E INDICADORES	18
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN	18
1.5.1. Tipo de investigación	18
1.5.2. Diseño de investigación	18
1.6. POBLACIÓN/ MUESTRA	19
1.6.1. Población	19
1.6.2. Muestra	20
1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	21
Técnica	21
1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	23
1.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO	23
CAPÍTULO II	25
MARCO REFERENCIAL TEÓRICO	25
2.1. Antecedentes	25
2.2. Marco teórico	27
2.2.2. Estrés Académico	27
2.2.2. Ansiedad	34
CAPÍTULO III	42

RESULTADOS	42
CAPÍTULO IV	48
ANÁLISIS DE RESULTADOS	48
Después de culminar los resultados, se puede apreciar lo siguiente:	48
CAPÍTULO V	52
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	52
5.1. Conclusiones	52
5.2. Recomendaciones	54
REFERENCIAS	55
ANEXOS	64

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b>	<b>Distribución de la población</b>	<b>20</b>
<b>Tabla 2</b>	Relación entre el estrés académico y ansiedad	42
<b>Tabla 3</b>	Niveles de estrés	43
<b>Tabla 4</b>	Niveles de ansiedad	44
<b>Tabla 5</b>	Relación entre la dimensión Estresores de Estrés académico y las dimensiones de Ansiedad	45
<b>Tabla 6</b>	Relación entre la dimensión Síntomas de Estrés académico y las dimensiones de Ansiedad	46
<b>Tabla 7</b>	Relación entre la dimensión Estrategias de afrontamiento de Estrés académico y las dimensiones de Ansiedad	47

## RESUMEN

La siguiente investigación propuso como objetivo primordial determinar la relación de estrés académico y ansiedad en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de una institución estatal de Piura. Se perpetró un diseño no experimental de tipo correlacional experimental con una muestra alcanzada por 160 alumnos del nivel secundario de una institución estatal. Se manipuló el inventario sistémico cognoscitivista del estrés académico (SISCO) y el inventario de situaciones y respuestas de ansiedad (ISRA). Se determinó que nivel medio de estrés académico (65%) y nivel bajo de ansiedad (56,9%) en los estudiantes de dicha institución. Por otro lado, se supo que existe relación altamente significativa  $p < .01$  de forma positiva e intensidad moderada. Llegando a la conclusión que a mayor estrés académico generará mayor ansiedad en los estudiantes de dicha institución.

**Palabras clave:** ansiedad, estrés académico, estudiantes

## **ABSTRACT**

The following research had as its primary objective to determine the relationship of academic stress and anxiety in students of the secondary level of a state institution of Piura. A non-experimental design of experimental correlational type was perpetrated with a sample reached by 160 students of the secondary level of a state institution. The cognitive systemic inventory of academic stress (SISCO) and the inventory of anxiety situations and responses (ISRA) were manipulated. It was determined that medium level of academic stress (65%) and low level of anxiety (56.9%) in the students of that institution. On the other hand, it was learned that there is a highly significant relationship  $p < .01$  in a positive way and moderate intensity. Reaching the conclusion that the greater the academic stress will generate greater anxiety in the students of that institution.

**Key words:** academic stress, anxiety, students

# CAPÍTULO I

## MARCO METODOLÓGICO

### 1.1. EL PROBLEMA

#### 1.1.1. Delimitación del problema

El estrés es un término que hasta la actualidad ha tomado gran importancia para los estudiantes en general, este hace alusión a una respuesta fisiológica de nuestro cuerpo ante algunos comportamientos como situaciones de amenaza. Esta es una reacción que los estudiantes tienen bajo la presión de algunas situaciones referente a su grado académico. Clark y Beck (2012, citados en Díaz, 2019) refieren que “el estrés puede afirmarse como estadio emocional que suele estar presente ante sucesos como evaluaciones en el cual el estudiante analiza datos importantes demostrando su nivel cognitivo” (p.47)

Según Moreno (2013) refirió que la ansiedad es algo que todos los estudiantes lo experimentan de 2 maneras ya sea directamente o indirectamente. De forma directa, se refirió a lo que el estudiante puede dejar visualizar cómo los movimientos de piernas, sudoración de manos, mordedura de uñas, etc. De la forma indirecta, se da en los estudiantes con situaciones que no se puede visualizar, pero lo trasmite interiormente como la aceleración de latidos y pensamientos evasivos.

En el contexto internacional, según las estimaciones, aproximadamente un 3,6% de los adolescentes de 10 a 14 años y un 4,6% de los que tienen entre 15 y 19 años experimentan trastornos de ansiedad. Asimismo, se estima que alrededor del 1,1% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 2,8% de los que tienen entre 15 y 19 años sufren de depresión. Es relevante destacar que la depresión y la ansiedad comparten ciertos síntomas, como cambios de ánimo repentinos e inesperados. Esta información pone de manifiesto la importancia de abordar estos trastornos en la población adolescente y

proporcionar el apoyo necesario para su bienestar emocional (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

Un porcentaje significativo, superando el 20%, de los adolescentes a nivel global se ven afectados por trastornos mentales. No solo tienen un impacto a nivel personal, sino que también generan consecuencias a nivel social y económico. Sorprendentemente, a pesar de este impacto, la salud mental de los niños y adolescentes ha sido frecuentemente pasada por alto en las estrategias de salud tanto a nivel nacional como internacional. Esta falta de atención a su bienestar mental subraya la necesidad apremiante de abordar esta cuestión y garantizar un enfoque integral para la salud mental de esta población (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Unicef], 2019).

En México, se ejecutó un estudio para conocer la tendencia del estrés en estudiantes escolares de zonas rurales y urbanas, siendo en la primera una predominancia de 67.5%, con exceso de cansancio en un 52%. Por otro lado, en la zona urbana se halló en un 55% de prevalencia de estrés, además, se destacaron problemas de concentración en 85% y de excesivo cansancio con un 75% (Abarca, 2022).

Además, otro estudio en Ecuador, realizado por Toctaguano y Eugenio (2022) en 190 estudiantes escolares de la ciudad de Ambato, demostrando que 35.3% se sitúa en nivel moderado de estrés y la cifra alarmante en dicha población fueron el 40.5% los cuales se sitúan en niveles altos de estrés. Los autores señalan que, la calidad de sueño influye mucho en el estrés para realizar actividades académicas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) proporciona una definición del estrés como un conjunto de respuestas fisiológicas destinadas a preparar al organismo para la acción. No obstante, esta definición no agota la complejidad de este fenómeno, que va más allá de una simple preparación para la acción. El estrés implica una tensión nerviosa que puede manifestarse en distintos niveles: físico, emocional o psicológico, siendo desencadenada por un estímulo percibido como

incómodo, lo que puede resultar en una desestabilización del equilibrio psíquico de la persona afectada.

En el contexto nacional, Tomás y Mamani (2022) elaboraron un estudio científico con la intención de conocer la prevalencia de estrés de estudiantes limeños. Los resultados señalaron que el 63,4% ostenta nivel moderado y tan solo los casos más graves ocupaban un 4,5% de estrés profundo.

En la misma línea, Tacca et al. (2022) investigó el estrés de adolescentes peruanos en tiempos de pandemia, la muestra estuvo estructurada por 178 estudiantes de 15 y 18 años. Los resultados señalaron que existió estrés medianamente alto con un 35% en los estudiantes de dicha localidad.

En el contexto regional, en los estudios actualizados sobre estrés, García (2022) analizó la salud mental en estudiantes escolares de Piura, en donde el 32,1% demuestra poseer una salud mental inestable, además, el 22.1% se encontró en una situación no tan favorable de estrés académico con síntomas de irritabilidad y condiciones de haber sufrido estrés muy alto.

Además, Temoche y Tesen (2021) efectuaron un estudio de la ansiedad en estudiantes de secundaria de familias disfuncionales en Piura, el estudio se realizó en 133 estudiantes con dichas características y los resultados demostraron que el 18% de niños con familias funcionales presentó ansiedad en nivel alto y el 15% de estudiantes con familias disfuncionales presento ansiedad en niveles elevados.

El estrés académico y ansiedad se presentaron en la mayoría de alumnos en su periodo de estudio del colegio, en muchos casos es debido al exceso de tareas, trabajos y exámenes, además de saber que tienen que terminar satisfactoriamente el colegio y tienen que elegir la carrera que estudiarán. Por lo cual es importante dar a conocer los niveles de estas variables antes mencionadas, para entender el problema real que se suscita en la población.

### **1.1.2. Formulación del problema**

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y ansiedad en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura?

### **1.1.3. Justificación del estudio**

Este estudio se torna relevante dada la escasez de investigaciones que aborde este problema dentro de la población en estudio en la localidad de Piura. Es imperativo y relevante fortalecer y difundir el conocimiento sobre estas variables, dada su presencia en la actualidad.

El presente trabajo presenta valor teórico, el cual permitió identificar el vínculo entre las variables de estudio llegando así de esta manera a un conocimiento más preciso de las mismas, a su vez contribuye al comparativo de las diferentes respuestas acerca de otros estudios sobre el estrés académico y ansiedad lo que permitió descubrir una realidad de una población escolar en particular, la cual estaba estructurada por alumnos de un centro educativo estatal, de la misma forma se dio a conocer a profundidad y se reflejaron los comportamientos de las variables mediante datos actualizados para su utilidad y pudieron ser comparados con otras investigaciones que provienen de otras latitudes.

Esta investigación presenta relevancia social ya que permite a los profesionales especializados en el bienestar psicológico reconocer la presencia del estrés y la ansiedad como problemáticas que afectan a los estudiantes. Este reconocimiento genera una mayor conciencia sobre la importancia de abordar estos temas y brindar el apoyo necesario a quienes se ven afectados por estas condiciones.

El presente estudio revela valor práctico porque sirve para que la institución tenga conocimiento y si desea abordar el tema a futuro puedan realizar talleres y programas, teniendo por principal objetivo el

mejorar índice de estrés académico y ansiedad que estos puedan presentar considerando los resultados que han sido obtenidos mediante la presente investigación en la población escolar.

#### **1.1.4. Limitaciones**

- Los datos del estudio solo se podrán considerar a poblaciones con características que sean equivalentes a la muestra del actual trabajo.
- Esta importante investigación fue limitada por la teoría Sistémico Cognitivista que fundamenta la variable de estrés académico adaptada por Barraza (2006) y la teoría Interactiva que fundamenta la variable de ansiedad adaptada por Tobal y Cano (1996), pudiendo haberse revisado otro tipo de teorías que hablan de las mismas variables.

### **1.2. OBJETIVOS**

#### **1.2.1. Objetivos generales**

Determinar la relación entre el estrés académico y ansiedad en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura.

#### **1.2.2. Objetivos específicos**

- Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura.
- Identificar los niveles de ansiedad en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de una Institución educativa estatal de Piura.
- Determinar la relación entre la dimensión estresores de estrés académico y los indicadores evaluación, interpersonal, situaciones fóbicas y situaciones cotidianas en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura.
- Determinar la relación entre la dimensión síntomas de estrés académico y los indicadores evaluación, interpersonal, situaciones

fóbicas y situaciones cotidianas en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura.

- Determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento de estrés académico y los indicadores evaluación, interpersonal, situaciones fóbicas y situaciones cotidianas en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura.

### **1.3. HIPÓTESIS**

#### **1.3.1. Hipótesis generales**

Existe relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura.

#### **1.3.2. Hipótesis específicas**

H1: Se identifica nivel alto de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura.

H2: Se identifica nivel alto de ansiedad en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de una Institución educativa estatal de Piura.

H3: Existe relación entre la dimensión estresores de estrés académico y los indicadores evaluación, interpersonal, situaciones fóbicas y situaciones cotidianas en estudiantes 4to y 5to del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura.

H4: Existe relación entre la dimensión síntomas de estrés académico y los indicadores evaluación, interpersonal, situaciones fóbicas y situaciones cotidianas en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura

H5: Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento de estrés académico y los indicadores evaluación, interpersonal, situaciones fóbicas y situaciones cotidianas en estudiantes 4to y 5to del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura.

## **1.4. VARIABLES E INDICADORES**

VARIABLE 1: Estrés académico, que se evaluó con el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO).

Dimensiones:

- Estresores
- Síntomas
- Estrategias de afrontamiento

VARIABLE 2: Ansiedad, que se evaluó con el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)

Indicadores:

- Evaluación
- Interpersonal
- Fóbicas
- Cotidianas

## **1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN**

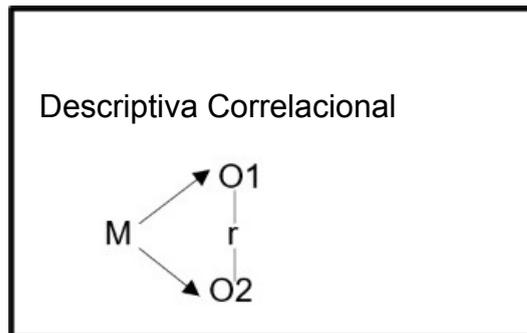
### **1.5.1. Tipo de investigación**

El estudio fue de tipo sustantivo porque explica el fenómeno del problema utilizando la observación y descripción del mismo, además no interfiere en el cambio del comportamiento de la variable, centrándose en explicar las causas mediante teorías (Sánchez et al., 2018).

### **1.5.2. Diseño de investigación**

Esta investigación es sustantiva de tipo no experimental, por tanto dichas variables fueron observadas conociendo el problema real y apoyándose en teorías y estadística para comprobar la hipótesis del investigador (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

El diseño de la investigación es descriptivo correlacional ya que, según Sánchez et al. (2018) describe la situación problemática en un solo momento, además, es correlacional porque conoce la relación que hay entre 2 o más funciones o variables y luego cuantificar y examinar la correlación que manifiesta las hipótesis de la prueba. Para la presente investigación se grafica del siguiente modo:



Donde:

M= Muestra

O1= Estrés académico

O2= Ansiedad

r= Correlación entre dichas variables

## 1.6. POBLACIÓN/ MUESTRA

### 1.6.1. Población

Pineda et al (1994) indica que la población se trata de una agrupación de personas que poseen características en común las cuales pueden conocerse de forma cuantificable para pertenecer a una investigación en particular.

Para el presente trabajo la población quedó integrada por 160 estudiantes del 4to y 5to nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura.

Tabla 1.

*Distribución de la población*

<b>Grado</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>
<b>4to</b>	17	63
<b>5to</b>	17	63

*Nota.* Elaboración propia

**Criterios de inclusión:**

- Estudiantes que estén de acuerdo con formar parte del estudio
- Estudiantes de los últimos años de secundaria (4° y 5°)
- Estudiantes que comprendan edades de 15 y 16 años.
- Cuestionarios correctamente respondidos acorde a las indicaciones

**Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no firmen el consentimiento del estudio
- Estudiantes que renuncien en el transcurso de la aplicación

**1.6.2. Muestra**

Según Ramírez (1997) indica que se puede trabajar con una muestra censal ( $N=n$ ), es decir, toda la población coincide con la muestra. En esa línea la investigación trabajo con el total de los estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario (160).

## **1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **Técnica**

La técnica empleada en la presente investigación fue la encuesta la cual utiliza como herramienta el cuestionario para medir una variable en el contexto de una muestra (Sánchez et al., 2018).

### **Instrumentos**

#### **- Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO)**

El autor es Barraza M.A.; la primera versión contuvo 37 ítems y llevó por nombre Inventario SISCO SV-2; su validez fue hecha en función al análisis factorial por encima del .92. y su confiabilidad fue del .87 y la confiabilidad en el Alfa de Cronbach de 0.90.

La adaptación fue llevada a cabo por Quito Rojas, Naomy Juana Elsa en el año 2019; en la ciudad de Lima, la estructura de la prueba mostró, inicialmente 37 ítems que luego de ser revisado por diez jueces expertos fueron reducidos a 25 ítems. La administración se consigue realizar de modo individual o grupal y la duración fluctúa entre los veinte y veinticinco minutos.

### **Confiabilidad**

En su total, muestra una confiabilidad según el coeficiente alfa de Cronbach de 0.90. El primer factor llamado estresores muestra un valor de 0.85; la dimensión de síntomas muestra un valor de 0.91; y la última dimensión de estrategias de afrontamiento una de 0.69. Todos los datos de las dimensiones del inventario fueron propuestos por Barraza (2007) y siendo el motivo un alfa de Cronbach como medio establecido en la firmeza interna se consigue asegurar que la uniformidad de los reactivos está en correlación al “estrés académico” que los integra.

### **Validez**

En su totalidad, presenta una validez según el V de Aiken en el cual, el puntaje de sus ítems fue de 1.00, también se ejecutó un estudio para el puntaje de Índice de Homogeneidad Corregido el cual arrojó el valor de 0.2.

### **Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)**

Los ensayistas del instrumento son Juan Miguel-Tobal y Antonio Cano-Vindel, su primera versión contenía 28 circunstancias y 26 respuestas, con un total de 553 ítems, comprendidos en 3 sub-escalas, siendo una doble entrada su forma. Cada ítem quedaba constituido por una situación y también una respuesta.

La adaptación fue llevada a cabo por Pinillos Otiniano, Johanna Andrea en el año 2017, en la ciudad de Trujillo, la estructura de la prueba se mostró que estaba basada en 46 ítems los cuales fueron divididos en 22 situaciones y 24 respuestas que poseen como finalidad ajustar la ansiedad en 2 escenas: el primero que está constituido por las respuestas que son divididas en las subescalas y el secundario, evalúa las áreas de circunstancias, su rango de edad es de 16 años o mayor, su manera de diligencia es individual sus áreas que evalúan son de nivel frecuente de ansiedad, en la valoración de las contestaciones cognitivas, motoras y fisiológicas de ansiedad en base a escenarios interpersonales, de evaluación, de la vida rutinaria y fóbicas.

### **Confiabilidad**

El total (T) y las sub-escalas (C, F y M,) del ISRA dominicano, se definen en el coeficiente alfa de Cronbach (1951), haciendo uso de su muestra total (N = 1074) y aplicando la relación reactivos y prueba, dando uso de una sub-muestra (N = 304). En dicho estudio test-retest, la muestra empleada para dicha investigación fue de 304 personas, los cálculos entre la primera y la segunda aplicación y los resultados fueron de 0,83 y 0,77.

### **Validez**

Además del valor incuestionable del contenido de ISRA, que se construye sobre las teorías o modelos de ansiedad más recientes y comprobados, y el alto valor empírico demostrado al diferenciar entre grupos con diferentes niveles de

ansiedad, la validez estructural se investigó, donde se siguieron 2 procedimientos. En base a los resultados factoriales no se puede complementar más sobre estos; simplemente cabe aludir que los datos obtenidos se basan en el apoyo de la validez del inventario ISRA.

Respecto a las correlaciones con otros instrumentos, se han utilizado el M AS (Taylor, 1953) y el STAI (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1970, 1982), que son unos instrumentos con un uso amplio en nuestro país y que es conocida por su validez. Para medir las correlaciones del ISRA y sus sub-escalas (C, F y M) con el MAS y el STAI (rasgo), se implementaron el grupo 1 (“Normal”) y 4 (“Psicosomático”), los cuales tienden a tener un número mayor de personas, a diferencia del grupo total que está conformado por 383 personas en su muestra principal.

## **1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Para la recolección de datos, se desarrolla una coordinación previa con la autoridad competente en la institución estatal, obteniendo su aprobación para acceder a la población. Posteriormente, se formalizó la solicitud correspondiente y se coordinaron los horarios con los docentes de cada grado para llevar a cabo la aplicación de los cuestionarios. Durante el horario acordado, se visitó la institución con los cuestionarios y el consentimiento informado. Durante la explicación del propósito de la recopilación de datos, se resaltó la importancia de la participación voluntaria y se procedió a la distribución inicial del Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO). Una vez completado este instrumento, se entregó el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA).

Finalmente, terminada la evaluación, se seleccionó las formalidades apropiadamente objetadas resultando en su codificación y añadirlos al sistema Excel.

## **1.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

Asimismo, se inició el proceso de análisis de los resultados, empleando tanto técnicas descriptivas como inferenciales en el estudio. Se examinó si las evaluaciones en cada variable seguían una distribución normal. Se realizó un

análisis de los ítems utilizando el test reformado como indicador de evaluación. Para evaluar la presencia de evaluación entre las variables del estudio, se aplicarán pruebas paramétricas o no paramétricas según correspondiera la correlación.

Posteriormente, se presentó los resultados en tablas conforme a normas APA, se realizó la discusión de lo encontrado.

## CAPÍTULO II

### MARCO REFERENCIAL TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes

##### A nivel Internacional:

Callieri et al. (2022) ejecutó una investigación que tuvo como propósito relacionar el estrés académico y la ansiedad en estudiantes de Argentina, la metodología fue cuantitativa correlacional y el marco muestral fue 258 integrantes, los instrumentos fueron el inventario SISCO y para la ansiedad el instrumento STAI. Los resultados demostraron una relación significativa entre las variables  $p < 0,05$  positiva e intensidad baja 0.267, en cuanto a los niveles de ansiedad fueron del 98% alto y los niveles de estrés alto en 29%. Los autores concluyeron que a mayor ansiedad, provocó estrés en dicha población.

Ávila et al. (2021) mediante su investigación la cual tuvo como propósito conocer la preponderancia de ansiedad en estudiantes de secundaria de Colombia. El diseño del estudio fue descriptivo no experimental y la muestra se comprendió por 115 estudiantes, manipularon el inventario de ansiedad de Beck. Los resultados señalaron que el 26.9% ostentaron niveles graves de ansiedad. El autor concluyó que es de urgencia conocer estrategias de afrontamiento para contrarrestar la ansiedad.

Schmidt & Shoji (2018) ejecutaron una investigación para conocer el grado de ansiedad en adolescentes de Argentina. Tiene por propósito encontrar la correspondencia entre la ansiedad en forma de estado y rasgo con el desempeño educativo de estudiantes, el diseño fue descriptivo y la muestra estuvo compuesta por 100 adolescente. Esta investigación obtuvo como resultado que la ansiedad estado y rasgo oscilo en porcentajes de 74% y 78%. Los autores concluyeron que la ansiedad tiene repercusiones importantes en el desempeño académico de manera importante.

### **A nivel Nacional:**

Galindo (2021) propuso un estudio que tuvo como objetivo relacionar entre las variables en estudiantes de Chíncha, la metodología fue no experimental de diseño correlacional y la muestra se estructuró por 89 estudiantes, los instrumentos fueron la escala de Ansiedad (CMASR-2) y de estrés (SISCO). En cuanto a los resultados el 62,7% ostento niveles bajos de ansiedad y el estrés académico en 52,2%. El autor concluyó que existe relación significativa  $p=.292$  y de intensidad  $.118$  positiva, por lo tanto a mayor ansiedad, generará mayor estrés en dicha población.

Torres y Ojeda (2018) establecieron como propósito conocer la prevalencia de ansiedad en alumnos del nivel 4to y 5to de secundaria de una Institución Académica en Arequipa. De igual forma la metodología utilizada es descriptiva y transversal, la muestra fue de 105 alumnos. La herramienta empleada en el estudio fue un instrumento de preguntas acerca de la escala de ansiedad social, obteniendo como respuesta un 70 % de rango bajo, un 25% de rango moderado y 5% de rango alto en ansiedad social.

Gomez (2021) estableció como objetivo conocer la prevalencia de estrés académico en estudiantes de secundaria de Lima. La metodología del estudio fue cuantitativa con diseño descriptivo y la muestra se integró por 55 estudiantes de secundaria, para valorar la variable se utilizó el instrumento SISCO. Los resultados demuestran que el 50.9% ostentan síntomas moderados, el 58,2% indican estresores y el 60% nivel moderado de estrategias de afrontamiento. El autor concluyó que el 50.9% se sitúa en estrés académico moderado.

### **A nivel Regional y local:**

Arteaga (2022) elaboró una investigación que tuvo como objetivo conocer el estrés en estudiantes de quinto año en Piura, el diseño fue no experimental, correlacional y la muestra alcanzó una cantidad de 159 estudiantes. Los resultados demostraron que el 36% de los estudiantes

manifiesta niveles altos por la presión de estudiar y entregar trabajo a tiempo.

## **2.2. Marco teórico**

### **2.2.2. Estrés Académico**

Definición de estrés académico

Según Osorio (2017) refirió que el estrés académico es definido como: una actitud regular la cual poseemos ante múltiples requerimientos y solicitudes que debemos enfrentarnos en la escuela y la universidad, por ejemplo, exámenes, test, exposiciones, etcétera. Esta actitud nos activa a contestar de carácter efectivo y lograr nuestras propias metas y fines. No obstante, a veces, tenemos la posibilidad de tener demasiadas exigencias simultáneamente, lo cual puede agudizar la contestación y reducir nuestro rendimiento.

Uno de los elementos generadores de tensión significativos para los adolescentes podría ser un factor que contribuya al agotamiento académico. Aunque es cierto que un nivel moderado de estrés puede mejorar la ejecución de tareas y la productividad, investigaciones han establecido que el exceso de estrés relacionado con lo académico no solo provoca actitudes cognitivas adversas hacia el ámbito educativo, sino que también repercute negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes. Este exceso de estrés, además, se asocia con la adopción de malos hábitos conductuales (Savarese et al., 2019)

Según lo referido se entendió que el estrés académico es el resultado de contextos preocupantes que se nos presentan en la vida escolar como lo es la presentación de trabajos, los exámenes, las exposiciones, las excesivas tareas y la presión de las horas en las que tengan que presentar cada una de ellas esto puede interferir en el aprendizaje del estudiante.

#### **2.2.2.1. Modelos explicativos acerca del Estrés Académico**

Se estudiaron diferentes enfoques de la psicología, aunque las perspectivas pueden diferir, compartieron ciertas características comunes. Entre dichos modelos que se pretendieron abordar en este estudio se sabe que existen:

- **Modelo clínico del Estrés Académico**

García et al. (2011), comentó que el estrés académico se crea por los cambios fisiológicos hechos debido al estrés prolongado en los órganos y los cambios antes mencionados pueden estar predeterminados genética o constitucionalmente, ósea tanto los elementos físicos como sociales que la persona siente su entorno, provocando la aparición de estrés escolar, lo cual crea la sucesión de indicios en el organismo del individuo. Surge de una variedad de vivencias, ejemplificando los nervios, la preocupación, la fatiga. En este enfoque se subraya el costo de la contestación orgánica, mejor dicho, los principios del estrés en el centro del sujeto.

- **Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico**

Barraza, A. (2008) comentó que el estudiante cuando acaba el estudiar en el colegio donde está matriculado, afronta una variedad de requisitos (de ingreso) establecidos por estas instituciones. Estas demandas tuvieron relación con calendarios, horarios, etcétera. Se enlazaron con la presión del docente lo cual conlleva a este mal. Para dar una respuesta el estudiante llevó a cabo la evaluación cognitiva de su aprendizaje, agrupada por orden de acción, donde el individuo debió extender sus recursos con los que cuenta disponibles en respuesta, los estudiantes utilizaron mecanismos convencionales que no dieron resultado, el individuo dio inicio a aparecer en su organismo una serie de sintomatologías relacionadas con el estrés.

- **Modelo cognitivo conductual del Estrés Académico**

Spinetto (2014) mencionó que los pensamientos empiezan a funcionar automáticamente durante el desarrollo de la mente, exhibiendo

ciertos sesgos, influyendo en la ocurrencia de síntomas de estrés. Una vez que una persona se expone a un estímulo estresante (académico o de otro tipo), crea percepciones disfuncionales de ese evento, y estas percepciones distorsionadas producen sentimientos y comportamientos que crean molestia en el individuo.

En esta parte se refirió a los diversos modelos explicativos acerca del estrés académico dando a conocer como primer punto el modelo explicativo clínico en donde se pudo entender que este modelo se basó en las experiencias que pudo atravesar una persona tales como el ponerse nervioso , tenso , cansado ante diversas situaciones que pasen en su vida diaria , como segundo punto también se mencionó al modelo que se refirió que las personas al tener diversos patrones a la hora de actuar o en base a la personalidad que tienen y enfrentarse a alguna situación caótica esto llegó a generar diversos niveles de tensión en su vida , también se basó en el estrés en los pensamientos equivocados de un persona y como esto afecto en las conductas o personalidad de una persona.

#### 2.2.2.2. Tipos de estresores académicos

- Estresores físicos

Spinetto (2014) hizo alusión al entorno físico, incluida la situación educativa de la que es consciente el alumno, además de dar a conocer que el frío, el calor, el cansancio y el sonido son los factores estresantes físicos más frecuentes.

- Estresores psicológicos

Del Barrio (2003) Se refirió que esta clase de estresores abarcaron las emociones que hicieron aparecer la escenario académico global (los sentimientos de inseguridad, la cólera, los celos, el temor, afectan la manera en que los individuos piensan sobre su entorno, influenciados por los rasgos cognitivos y de personalidad individuales) o la situación educativa general, generalmente demasiado rigurosa, como para afectar la

evaluación dada, que enfrentaron en un evento estresante este sería considerado intolerable desde el punto de vista del individuo defensor.

- Estresores internos

Cabanach (2012) dio a conocer de cómo los estresores académicos se relacionaron con las características de la asignatura, es propio de las características innatas de los individuos, como la introversión, las formas. Estos tuvieron relación directa con las formas habituales de percepción del individuo, que son similares a las que se mueven ante un abanico de contextos, a las que el objeto aporta una propiedad particular.

- Estresores externos

Barraza (2007) definió que los estresores académicos son factores externos al individuo, ya que el autor señaló que se diferenciaron de las características de la asignatura, como el hacinamiento en el trabajo, en la universidad, etcétera. Lo que indicó que estos aparecen en la percepción del contexto social en el área de la educación, que se desenvuelve el individuo, es el aprecio que tiene por el cargo.

En este punto se hizo referencia a los diferentes tipos de estresores y como primer punto se mencionó a los estresores físicos que estuvieron compuestos por todo el entorno físico, pero dentro de la escuela, como punto número dos se encuentro a los estresores psicológicos aquí se formó un conjunto de estresores como son la ira, sentimientos negativos, celos etcétera. Pero se enfocó básicamente en la personalidad de cada sujeto como tercer punto tuvimos a los estresores internos estos son muy parecidos a los estresores psicológicos porque también tienen mucho que ver con las características o personalidad propia del sujeto como la introversión, tipo de personalidad, etcétera. Y

como último punto tuvimos a los estresores externos son los que se encontraron por fuera del individuo como la sobrecarga en el trabajo, en la universidad.

#### 2.2.2.3. Características de Estrés académico

Según Mazo (2011), los conocidos estresores académicos se presentaron en un solo medio como:

- Competencia grupal
- Exceso de tareas
- Sobrecarga de responsabilidades
- Discontinuidad de labores
- Ambiente pesado
- Ausencia de motivación
- Límite de duración en proyectos.
- Los exámenes
- Realizar trabajos grupales
- Rendimientos de los exámenes o prácticas
- Participación en el aula

Según el autor nos indicó que todos los estresores académicos aparecieron en un mismo medio académico, siendo ocasionado por causantes similares, relacionados a los deberes escolares que tuvieron por realizar y el plazo para los mismos, los cuales ocasionaron altos niveles de estrés en los estudiantes.

#### 2.2.2.4. Fases de estrés académico

- Fase de alarma

El cuerpo se moviliza en respuesta al estrés, por lo cual el cerebro envía un mensaje al sistema corporal. las personas reaccionan de forma inadecuada, gritando o saltando, en la última etapa de este período el cuerpo recobra su firmeza y se levanta. Los síntomas físicos invaden al sujeto, como primera respuesta al estrés etcétera Acosta (2013).

- Fase de resistencia

Acosta (2013) consideró que dicha fase es el período en el cual la persona inicia la riña por escapar, cuyos signos serían el estrés, cansancio y ansiedad, aquí estuvimos tratando de compensar el agotamiento del organismo en el ambiente de aprendizaje.

- Fase de agotamiento

En el momento que la persona estuvo constantemente comprometido a ambientes de aprendizaje estresantes, perdió su capacidad de resistencia, razón por la cual Caldera et al. (2012) refirieron que el sujeto emprende a desarrollar serios inconvenientes corporales y mentales, estresantes en la compostura en que el sujeto se ve afectado ya que no puede defenderse en una situación agresiva. El individuo se quedó sin capacidad de desenvolverse en un entorno de educación o de aprendizaje y como resultado, aparecieron síntomas físicos y mentales que interfirieron con su funcionamiento normal.

Según los autores explicaron que la manifestación y proceso de percepción del estrés de cada persona sucede por fases, las cuales se ven efectivamente reflejadas en la persona, comenzando por la alarma y reacción del organismo ante el estrés, la resistencia o huida ante las sensaciones de estrés y finalmente las consecuencias físicas como el agotamiento manifestado ante el estrés.

#### 2.2.2.5. Síntomas del Estrés Académico

- Síntomas físicos del estrés académico

Barraza (2014) refirió que el estrés produce síntomas físicos, los cuales se pudieron percibir en el momento donde el estudiante es presionado a escenarios que involucren estrés académico dilatado, esto hizo que afectará en su desempeño académico así también como el comportamiento, el estudiante puede presentar somnolencias, dolores de cabeza, mareos excesivos, trastornos del sueño, problemas estomacales, el morderse las uñas, la pérdida de cabello, también puede presentarse dolores musculares y cambios de hábitos.

- Síntomas psicológicos del estrés académico

Martínez y Díaz (2007) consideraron se puede presentar en diferentes tipos de síntomas en las personas, algunas de ellas se presentaron agresividad, aislamiento, sentimientos como depresión o tristeza, tener conflictos con las personas que lo rodean; en otras personas presentaron como pensamientos catastróficos, sentir inquietud por las cosas, sentir desgano en las actividades diarias.

Los autores explicaron en relación a los síntomas de este malestar que se dieron ante situaciones de estrés en el ámbito académico ocasionando consecuencias principalmente en su desempeño y comportamiento, ocasionando consecuencias tales como malestar, dolores (en el ámbito físico) y sentimientos de desesperación y tristeza (en el ámbito emocional).

#### 2.2.2.2.7 Causas y Consecuencias

##### 2.2.2.2.7.1 Causas del estrés académico

Díaz (2010) consideró que las causas de estrés académico llegaron a ser la acumulación de trabajos, las evaluaciones escolares,

las actividades de los cursos de la escuela, la exigencia que se les pide a los estudiantes en sus calificaciones.

#### 2.2.2.2.7.2 Consecuencias del estrés académico

El estrés tiene diferentes síntomas como irritabilidad, decaimiento, falta de seguridad y admiración, enfado, desesperación y enfado, tiene un componente importante en la naturaleza cognitiva que influye en las ideas y pensamientos porque los estímulos externos amenazan al individuo, que dependerá de la personalidad, exposición previa a estímulos estresantes, autoconfianza y nivel de apoyo social (Moscoso, 2009).

- Fase inicial- alarma: Un factor estresante es el problema en nuestro cuerpo que desencadenaron respuestas fisiológicas como exageración de la frecuencia cardíaca y sentimientos de ansiedad (Camargo, 2011).

- Fase de adaptación o resistencia: Los estímulos estresantes persistieron en el tiempo, comienzan un suceso de resistencia que crea una reacción fisiológica modelada del cuerpo frente a un estímulo estresante, lo que ayudó al cuerpo a adaptarse (Camargo, 2011).

- Fase de agotamiento: Debido a que la vigilancia se prolongó significativamente, aparecieron cambios psicológicos y físicos asociados con el estrés crónico (Caldera, 2012).

### 2.2.2. Ansiedad

#### Definición de ansiedad

Según Sarundiasky (2013) explicó sobre el significado de la palabra ansiedad y sus orígenes en el latín “anxietas” y de origen indoeuropeo “angh” de la palabra angustia.

La ansiedad académica representa un estado emocional adverso que los estudiantes enfrentan con regularidad en contextos educativos, englobando tanto la inquietud respecto al entorno escolar y el proceso de aprendizaje como la ansiedad vinculada a las tareas académicas, tales como adquirir conocimientos específicos o enfrentar exámenes (Gogol). et al., 2017).

Según Gutiérrez y Portillo (2013) explicaron que la ansiedad se produce como la relación ante expresiones físicas y psicológicas, las cuales no son necesariamente un peligro real para la persona, sino que esta puede percibir las como peligrosas, aunque estas sean inofensivas.

Para la autora Mayta (2011) relato que todas las personas muestran cierto grado de ansiedad, pero se produjo gran diferencia según la manera en que reaccionan ante esta, pudiendo ser utilizada para adaptarse, o por el contrario de forma poco eficiente jugando en contra de la persona; necesitando de tratamiento en caso que ésta interfiera en las labores diarias de la persona.

Se calculó que la ansiedad se pudo percibir como una emoción en común de todas las personas, donde todas estas la padecen hasta cierto nivel, la cual cumple una función dentro del proceso de adaptación de los individuos ante determinadas situaciones con un efecto en concreto. El estado de ansiedad a su vez, fue percibido como actitud emocional, estado del individuo, rasgo de personalidad y síntoma.

Los autores relataron acerca de la ansiedad como el estado de las personas donde se sienten amenazadas constantemente, lo cual se refleja en reacciones físicas y psicológicas de la misma, aunque estas no sean producidas necesariamente por una situación de peligro real, ocasionando que la persona se encuentre en un estado de alerta innecesario.

#### 2.2.2.2.2 Teorías Explicativas sobre ansiedad

- Teoría bifactorial de Mowrer

Mowrer, formuló el primer modelo que explica la ansiedad, abarcando 2 etapas que dan origen y conservación de la ansiedad.

Condicionamiento tradicional o pavloviano: Describió que en esta primera fase se produce una contestación de miedo a determinado estímulo considerado como malo. Tomando de ejemplo al perro como estímulo.

Condicionamiento operante o instrumental: En esta segunda fase el miedo fue continuado por un mecanismo de evitación al peligro de manera activa. Continuando con el ejemplo del perro, ante el temor del mismo se evitará su encuentro con él, reforzando la idea de que el perro causa un peligro y de esta manera evitando la probabilidad de un encuentro inofensivo con el mismo.

- Teoría de la preparación de Seligman

Seligman (1970) planteó, de manera teórica, la capacidad heredada por los individuos para adquirir actitudes fóbicas, considerando que estas poseen 4 características:

Selectividad: En el supuesto de que las fobias no suceden de manera arbitraria, sino, acontecidas por un rango limitado de estímulos.

Simple compra: Estimando que con una sola interacción se puede producir la fobia, sin necesidad que dicha interacción sea de carácter traumático.

Resistencia a la extinción: Fobias duraderas de gran dificultad para desaparecer o ser eliminadas.

Irracionalidad: Relación desproporcionada ante un riesgo real ocasionado por un estímulo (ejemplo del perro) y la manera en que se contesta ante el mismo.

- Teoría de la incubación de Eysenck

En el transcurso de la década de 1980, Eysenck, propuso el tercer gran factor de la ansiedad. En base al mismo se obtuvieron y preservaron según los inicios del condicionamiento tradicional tipo B, el cual incluyó que existe menor dependencia de las emociones del individuo para la generación de un estado de ansiedad.

De igual manera explicó el llamado punto de inflexión, es decir, el factor principal para que la ansiedad sea creada y perdure, siendo este la alta contestación ante el estímulo, por ejemplo, huir de manera anticipada y atemorizada una vez visto un perro, por muy corto que sea el evento.

Son diversas las teorías que argumentaron acerca de la ansiedad. Poniendo de lado su factible dificultad, se proponen varios factores claves para comprender el origen de la ansiedad y los componentes que permiten que se perpetúe.

Los autores tomaron de punto de partida 3 diversas teorías respecto a la ansiedad, teniendo la posibilidad de ser considerada desde una perspectiva de estímulo y condicionamiento a la evitación, surgida por una selección de carácter personal a determinadas situaciones o estímulos que generan fobia en la persona; y finalmente relacionado a los altos niveles de sensibilidad a estímulos que se puedan considerar peligrosos y generen necesidad de ser evitados.

#### 2.2.2.2.3 Tipos de trastornos de ansiedad

Spielberger et al. (1984) definieron el estado de ansiedad como una respuesta vinculada a las emociones como la tensión, inquietud, activación y liberación del sistema nervioso autónomo.

- Un trastorno donde se percibió peligro y ocasionó pánico los lugares o situaciones donde se sintieron atrapados, indefensos o avergonzados, siendo así que se busca evitarlos de manera activa, se conoce como agorafobia.

- Es surgido por problemas de salud físico, en los cuales se incluyen síntomas de ansiedad o pánico intenso, hace referencia a la ansiedad.

- Se caracterizó por preocupación y ansiedad de carácter persistente y excesivo por determinadas situaciones, pudiendo ser de carácter rutinario. Siendo que la preocupación de manera desproporcionada en base a eventos volviéndolos complicados para la persona de manera física, es la ansiedad generalizada.

- Incluyo percepciones constantes de miedo y de ansiedad intenso alcanzando un nivel elevado en cuestión de minutos, teniendo la sensación de una catástrofe inminente, ocasionando dificultad para la respiración o latidos rápidos y fuertes. Dicha sensación implicó que la persona se preocupara en exceso por situaciones que aún no habían ocurrido.

- La variante de ansiedad del mutismo selectivo es la falencia constante en los infantes para ejercer su capacidad de hablar ante ciertas situaciones, lo cual puede afectar el rendimiento académico, o en un futuro trabajo y su entorno.

- La variante de ansiedad debido a la separación es una afección acontecida en la infancia, produciendo un alto nivel de ansiedad por la separación del niño con los padres u otras personas a cargo.

- La variante de ansiedad social alude a niveles altos de ansiedad, pánico debido al rechazo en ocasiones sociales en base a la inseguridad por situaciones que pudieran suceder.

- La variante de fobias específica se vislumbra por una notable ansiedad por la persona ante un evento específico, y un deseo por evadirlos.

- La variante de ansiedad ocasionada por médulas se caracteriza por representaciones de miedo en consecuencia del uso de

drogas, ingesta de medicamentos, exposición a sustancias tóxicas y falta de consumo en adictos.

- La variante de ansiedad no específica hace referencia a fobias que no calzan en criterios comunes o identificables de otros tipos de trastorno de ansiedad, pero igual tienen consecuencias preocupantes.

Respecto a los tipos de trastornos de ansiedad los autores les atribuyen desde causada por enfermedad (ya sea de salud física o mental), ansiedad persistente debido a preocupación innecesaria por eventos de carácter cotidiano, por episodios repentinos y aleatorios de ansiedad ante situaciones no específicas, ansiedad producida por las relaciones sociales por miedo a ser juzgado o incluso ansiedad por situaciones específicas según las características de cada persona y su fuerte deseo por evitar determinadas situaciones. Todo esto nos permitió determinar que no todas las personas tienen un parámetro similar por el cual es ocasionada la ansiedad en cada caso.

#### 2.2.2.2.3 Causas y Consecuencias

##### 2.2.2.2.3.1 Causas

La ansiedad se entiende como el producto de la percepción de un individuo (consciente o inconsciente) de una situación peligrosa que se entiendo con estímulos sexuales o agresivos específicos y desencadena la anticipación de sí mismo. (Freud, 1964).

##### 2.2.2.2.3.2 Consecuencias

En el corto plazo el trastorno de ansiedad se pudo ver reflejado en dolores de cabeza constantes, mareos y sensación de vértigo, problemas estomacales, insomnio, dolor muscular y fatiga crónica.

##### 2.2.2.2.4 Síntomas

Ayuso (1988) considero que cada persona puede presentar diferentes síntomas , ya que no es una condición en la que se pueda limitar a una sola interpretación, puede presentar síntomas como sudoración, temblores en manos o piernas, un aumento de ritmo cardiaco, sensación del peligro o pánico, sensaciones como de debilidad o también puede ser cansancio, respiración acelerada y otras personas pueden tener problemas con el poder conciliar el sueño, problemas con la concentración, padecer de problemas gastrointestinales y tener la sensación de nerviosismo o tensión.

Según lo explicado respecto a las consecuencias y síntomas de la ansiedad se encontró principalmente sus manifestaciones a nivel físico, desde problemas de mareos, insomnio, fatiga y como se ven reflejadas en las personas de manera notoria (sudoración, temblores, problemas gastrointestinales), las cuales pueden ser un problema significativo en el medio y largo plazo para la salud de la persona.

#### 2.2.2.2.4 Factores de riesgo

Según Lampe (2002) estos son algunos factores que pudieron incrementar el nivel de ansiedad.

- Tanto los niños como los adultos que padecen de un trauma es en base que tuvieron que tolerar daños físicos o psicológicos, también pudieron presenciar alguna situación traumática, esto hace que puedan presentar cuadros de ansiedad en su vida.
- Una enfermedad también es el estrés, peligrosa en nuestra salud y esto nos causa preocupación en situaciones de nuestro futuro.
- El acumular las situaciones estresantes que estamos pasando en la vida provoca que la ansiedad se convierta en un riesgo, como por ejemplo el fallecimiento de un ser querido, el

trabajo genera estrés o también en base a nuestras situaciones económicas.

- Existen otros tipos de trastornos mentales en los cuales las personas pasan por depresión y a menudo está ligado con la ansiedad
- El trastorno en mención también puede ser hereditario.
- El consumo indebido del alcohol y las drogas empeora la ansiedad.

Tal como se explicó, son diversos los factores de peligro en el individuo al sufrir de ansiedad pudiendo tener una repercusión tanto a nivel físico como mental en el individuo pudiendo ocasionar traumas a nivel psicológicos o incluso enfermedades derivadas de la acumulación del estrés. Estos factores hacen importante resaltar el cuidado tanto de la salud mental y física frente al problema del estrés para así evitar consecuencias futuras.

### **2.3. Marco conceptual**

Estrés Académico:

El estrés académico representa una respuesta emocional que los estudiantes suelen experimentar durante su trayecto en el entorno escolar. No solo tiene repercusiones en la salud física, sino que también ejerce un impacto notable en la salud mental de los estudiantes (Acevedo et al., 2021).

Ansiedad:

Respuesta emocional que se presentó en la persona ante circunstancias interpretadas como potencialmente riesgosas, aunque no sean verdaderamente así (Virues, 2005).

## CAPÍTULO III

### RESULTADOS

**Tabla 2**

**Relación entre el estrés académico y ansiedad**

		<b>Estrés académico</b>	
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Ansiedad</b>	Coefficiente de correlación	.404**
		Sig. (bilateral)	.000**
		N	160

*Nota.* **P<.01\*\***

En la tabla 2 se evidencia que existe relación altamente significativa  $P<.01$  y de intensidad moderada en la muestra

**Tabla 3**

**Niveles de estrés académico en estudiantes del nivel secundario**

*Nota.* Elaborado según resultado de instrumento de estrés

Dimensione s	Estresores		Síntomas		Estrategias de enfrentamiento		Estrés académico	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	62	38,8	26	16,3	64	40,0	26	16,3
Moderado	71	44,4	88	55,0	72	45,0	104	65,0
Alto	27	16,9	46	28,7	24	15,0	30	18,8
Total	160	100,0	160	100,0	160	100,0	160	100,0

En la tabla 3 se demuestra que existe una prevalencia en el nivel medio 65,0% de Estrés académico, asimismo, predomina el nivel medio en las dimensiones Estresores, Síntomas, Estrategia de afrontamiento con porcentajes que oscilan entre 44,4 %y 55,0% en la muestra.

**Tabla 4****Niveles de ansiedad**

Dimensiones/Variable	Cognitivo		Fisiológico		Motor		Ansiedad	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	62	38,8	119	74,4	107	66,9	91	56,9
Promedio Bajo	11	6,9	31	19,4	17	10,6	31	19,4
Promedio Alto	18	11,3	9	5,6	15	9,4	19	11,9
Alto	69	43,1	1	,6	21	13,1	19	11,9
Total	160	100,0	160	100,0	160	100,0	160	100,0

*Nota.* Elaborado según resultado de instrumento de ansiedad

En la tabla 4 se evidencia que existe una relevancia en el nivel bajo de ansiedad con un 56,9%, también un se presenta nivel bajo en las dimensiones fisiológico y motor con porcentajes entre 66,9% y 74,4%. Por otro lado, la dimensión cognitiva se encuentra en un nivel alto con 43,1% en estudiantes del nivel secundario de una Institución educativa estatal de Piura.

**Tabla 5**

**Relación entre la dimensión Estresores de Estrés académico y las dimensiones de Ansiedad**

		<b>Estresores</b>	
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Cognición</b>	Coeficiente de correlación	.211
		Sig. (bilateral)	.007**
		N	160
	<b>Fisiológico</b>	Coeficiente de correlación	.242
		Sig. (bilateral)	.002**
		N	160
	<b>Motor</b>	Coeficiente de correlación	.313
		Sig. (bilateral)	.000**
		N	160

*Nota. Rho: P<.01\*\**

En la tabla 5 se observa que existe correlación altamente significativa  $p < .01$  con intensidad baja entre los estresores y las dimensiones de Ansiedad en dicha población.

**Tabla 6**

**Relación entre la dimensión Síntomas de Estrés académico y las dimensiones de Ansiedad**

		<b>Síntomas</b>	
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Cognición</b>	Coeficiente de correlación	.346
		Sig. (bilateral)	.000**
		N	160
	<b>Fisiológico</b>	Coeficiente de correlación	.322
		Sig. (bilateral)	.000**
		N	160
	<b>Motor</b>	Coeficiente de correlación	.410
		Sig. (bilateral)	.000**
		N	160

**Nota. Rho: P<.01\*\***

En la tabla 6 se considera que existe correlación altamente significativa  $p<.01$  y de intensidad moderada, entre la dimensión Síntomas de Estrés académico y las dimensiones de Ansiedad en los estudiantes.

**Tabla 7**

**Relación entre la dimensión Estrategias de afrontamiento de Estrés académico y las dimensiones de Ansiedad**

		<b>Estrategia de afrontamiento</b>	
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Cognición</b>	Coeficiente de correlación	.274
		Sig. (bilateral)	.000**
		N	160
	<b>Fisiológico</b>	Coeficiente de correlación	.261
		Sig. (bilateral)	.001**
		N	160
	<b>Motor</b>	Coeficiente de correlación	.316
		Sig. (bilateral)	.000**
		N	160

*Nota. Rho: P<.01\*\**

En la tabla 7 existe correlación altamente significativa  $p<.01$  de intensidad baja entre la dimensión Estrategias de afrontamiento de Estrés académico y las dimensiones de Ansiedad en la muestra

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Después de culminar los resultados, se puede apreciar lo siguiente:

En la tabla 2 se permite comprobar que, se acepta el objetivo general que menciona: “Existe relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de una institución educativa estatal de Piura”. Debido que existe correlación altamente significativa  $P < .01$  y de intensidad moderada ( $Rho = .404$ ) en los alumnos de la institución en mención.

Estos resultados se asemejan a lo investigado por Contreras (2021) a nivel nacional, quien ejecutó una investigación correlacional entre ansiedad y estrés académico, hallando resultados de existencia de correlación entre las dos variables, con intensidad baja ( $.292$ ), 2021. De la misma forma se contrasta con lo hallado por Callieri et al. (2022) quienes relacionaron la ansiedad y el estrés en estudiantes de Argentina. Los resultados demostraron una relación significativa entre ambas variables  $p < 0,05$  positiva e intensidad baja  $0.267$ . Los autores concluyeron que a mayor ansiedad, se experimenta niveles estrés en dicha población.

En cuanto a la revisión teórica, Spinetto (2014) mencionó que los pensamientos empiezan a funcionar automáticamente durante el desarrollo de la mente, exhibiendo ciertos sesgos, influyendo en la ocurrencia de síntomas de estrés. Una vez que una persona se expone a un estímulo estresante (académico o de otro tipo), crea percepciones disfuncionales de ese evento, y estas percepciones distorsionadas producen sentimientos y comportamientos que crean molestia en el individuo. Esto permite inferir que a mayor estrés académico aumentará de forma moderada el nivel de ansiedad en los estudiantes de dicha institución. Las situaciones estresantes desencadenan muchos síntomas para afrontar el problema, el agente estresor obliga a los estudiantes a sumergirse en conductas ansiosas como sudoración, movimientos involuntarios, llanto, desesperación, etc.

En la tabla 3 se ha demostrado que existe una prevalencia en el nivel moderado  $65,0\%$  de Estrés académico, asimismo, prepondera el nivel moderado en las dimensiones Estresores, Síntomas, Estrategia de afrontamiento con

porcentajes que ondean entre 44,4 %y 55,0%, ello significa que los estudiantes logran encontrar soluciones a sus situaciones de estrés y se adaptan a múltiples contextos, teniendo como causa diversos estresores, presentando distintos síntomas, sin embargo, logran utilizar diversas estrategias de afrontamiento y así resolver el estrés académico de forma adecuada.

Ello difiere con lo hallado en el contexto internacional, en Ecuador, realizado por Toctaguano y Eugenio (2022) en 190 estudiantes escolares de la ciudad de Ambato, demostrando que el 35.3% se ubica en nivel moderado y la cifra alarmante en dicha población fueron el 40.5%. Los autores señalan que, la calidad de sueño influye mucho en el estrés para realizar actividades académicas. Por otro lado, se halló resultados similares en el contexto nacional por Tomás y Mamani (2022) elaboraron un estudio científico con el propósito de conocer la prevalencia de estrés de estudiantes limeños. Los resultados señalaron que el 63,4% ostenta nivel moderado y tan solo los casos más graves ocupaban un 4,5% de estrés profundo.

De igual forma se encontró similitud con lo hallado por García (2022) quién analizó la salud mental en estudiantes escolares de Piura, en donde el 32,1% demuestra poseer una salud mental inestable, además, el 22.1% se encontró en una situación no tan favorable de estrés académico con síntomas de irritabilidad y condiciones de haber sufrido estrés muy alto.

En la tabla 4 se demuestra que existe una relevancia en el nivel bajo de ansiedad con un 56,9%, también se presenta nivel bajo en las dimensiones fisiológico y motor con porcentajes entre 66,9% y 74,4%. Por otro lado, la dimensión cognitiva se topa en un nivel alto con 43,1% en la muestra. Estos resultados se contrastan con lo hallado por Temoche y Tesen (2021) quienes realizaron una investigación sobre la ansiedad en estudiantes de secundaria de familias disfuncionales en Piura, el estudio se realizó en 133 estudiantes con dichas características y los resultados demostraron que tan solo, el 18% de niños con familias funcionales presentó ansiedad en nivel alto y el 15% de estudiantes con familias disfuncionales presento ansiedad en niveles elevados.

Por otro lado, estos resultados difieren a lo encontrado por Schmidt & Shoji (2018) quienes ejecutaron una investigación denominada “La ansiedad

Estado-Rasgo y el rendimiento académico en jóvenes de 14 a 16 años". Quienes obtuvieron como resultado que la ansiedad estado y rasgo oscilo en porcentajes de 74% y 78%. Los autores concluyeron que la ansiedad tiene repercusiones importantes en el desempeño académico de manera importante.

Lo que permite inferir que los estudiantes en gran totalidad gestionan sus emociones de forma correcta y adecuando, aliviando su angustia ante situaciones de estrés o riesgo, es por ello que en su mayoría no presentan rasgos ansiosos más allá de lo común.

En la tabla 5 se responde el objetivo de establecer la relación entre la dimensión estresores de estrés académico y los indicadores evaluación, interpersonal, situaciones fóbicas y situaciones cotidianas en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura. Se encontró una correspondencia altamente significativa  $p < .01$  con intensidad baja y relación directa, entre la dimensión estresores y las dimensiones de Ansiedad en estudiantes de la muestra

Para el contexto teórico, según lo explica Spinetto (2014) hizo alusión al entorno físico, incluida la situación educativa de la que es consciente el alumno, además de dar a conocer que el frío, el calor, el cansancio y el ruido son los factores estresantes físicos más comunes. Además, manifiesta Cabanach (2012) quien, dio a conocer de cómo los estresores académicos se relacionaron con las características de la asignatura, es propio de las características innatas de los individuos, como la introversión, las formas. Estos tuvieron relación directa con las formas habituales de percepción del individuo, que son similares a las que se mueven ante un abanico de situaciones, a las que el objeto aporta un atributo particular. Ello permite deducir que, a mayores estresores en el entorno del estudiante y su vida diaria, aumentará la evaluación interpersonal, situaciones fóbicas y situaciones cotidianas ansiosas.

En la tabla 6 se responde el objetivo establecer la relación entre la dimensión síntomas de estrés académico y los indicadores evaluación, interpersonal, situaciones fóbicas y situaciones cotidianas en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de dicha institución. Debido a que, existe correlación altamente significativa  $p < .01$  y de intensidad moderada, entre la dimensión Síntomas de Estrés académico y las dimensiones de Ansiedad.

En cuanto a la explicación teórica Barraza (2014) refirió que el estrés produce síntomas físicos, los cuales se pudieron percibir en el momento donde el estudiante es presionado a escenarios que involucren estrés académico dilatado, esto hizo que afectará en su desempeño académico así también como el comportamiento, el estudiante puede presentar somnolencias, dolores de cabeza, mareos excesivos, trastornos del sueño, problemas estomacales, el morderse las uñas, la pérdida de cabello, también puede presentarse dolores musculares y cambios de hábitos.

Es por ello que se explica que, a mayores síntomas, existirá una moderada ansiedad en cuanto a la evaluación interpersonal, existirán frecuentes situaciones fóbicas y también en situaciones cotidianas.

En la tabla 7 se responde al objetivo de establecer la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento de estrés académico y los indicadores evaluación, interpersonal, situaciones fóbicas y situaciones cotidianas en estudiantes de la muestra. Se evidencia que existe correlación altamente significativa  $p < .01$  de intensidad baja entre la dimensión Estrategias de afrontamiento de Estrés académico y las dimensiones de Ansiedad.

Según se explica teóricamente, los estímulos estresantes persistieron en el tiempo, comienzan un suceso de resistencia que crea una reacción fisiológica moderada del cuerpo frente a un estímulo estresante, lo que ayudó al cuerpo a adaptarse (Camargo, 2011). Acosta (2013) consideró que dicha fase es el período en el cual la persona inicia la riña por escapar, cuyos signos serían el estrés, cansancio y ansiedad, aquí estuvimos tratando de compensar el agotamiento del organismo en el ambiente de aprendizaje.

Se deduce que, a mayores estrategias de afrontamiento, existirá menos Ansiedad durante la evaluación interpersonal, situaciones fóbicas y situaciones cotidianas. Los estudiantes con mejor respuesta al estrés lograrán menos síntomas ansiosos ante las exigencias de estímulo estresor, debido a que, responderán y evadirán la situación estresante con mayor facilidad.

Por último, se puede responder al problema formulado en la presente investigación y explicar que el estrés académico y la ansiedad en adolescentes se relaciona según la idiosincrasia de la muestra aplicada en la ciudad de Piura. Ello quiere decir que, la ansiedad nace como un síntoma del estrés y una reacción del cuerpo ante la presión de los estímulos estresor.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. Conclusiones

- Se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la alterna, al conocer que existe relación significativa  $p < .05$  entre el estrés académico y ansiedad en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura. En consecuencia, se aprecia que existe una influencia significativa entre el nivel de estrés y el incremento de ansiedad de carácter moderado en los alumnos de esa institución educativa específica. Este hallazgo sugiere una estrecha relación entre el estado de estrés y los niveles de ansiedad en estos estudiantes.
- Se rechaza la primera hipótesis específica, al identificar un nivel medio de estrés académico (65%) en alumnos del 4to y 5to nivel de secundaria de una institución educativa estatal de Piura. Esta evidencia refleja que los estudiantes enfrentan niveles significativos de estrés en el entorno académico de su día a día. Este hallazgo subraya la relevancia de abordar y comprender el impacto del estrés en el contexto educativo, buscando estrategias efectivas para su manejo y mitigación.
- Se rechaza la segunda hipótesis específica, al identificar un nivel bajo de ansiedad (56,9%) en alumnos del 4to y 5to nivel de secundaria de una institución educativa estatal de Piura. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes no manifiestan signos significativos de ansiedad en el ámbito académico. Este hallazgo indica que la mayoría de los jóvenes se enfrentan al entorno educativo con un nivel de ansiedad manejable o controlado.
- Se acepta la tercera hipótesis específica en relación a la dimensión estresores debido a que si existe relación altamente significativa con las dimensiones cognitiva, fisiológica y motora. Por lo tanto, a mayores estresores, existirá mayor ansiedad cognitiva, fisiológica y motora en los estudiantes de la muestra.

- Se acepta la cuarta hipótesis específica en relación a la dimensión síntomas debido a que si existe relación con las dimensiones cognitiva, fisiológica y motora. Lo que permite conocer, que, a mayores síntomas de estrés, existirá mayor ansiedad cognitiva, fisiológica y motora en la muestra utilizada.
- Se acepta la quinta hipótesis específica en relación a la dimensión estrategias de afrontamiento debido a que, si existe relación altamente significativa con las dimensiones cognitiva, fisiológica y motora, se deduce que, a mayores estrategias de afrontamiento, menor intensidad de ansiedad cognitiva, fisiológica y motora en la muestra.

## 5.2. Recomendaciones

- Se recomienda a la institución implementar un plan de actividades o talleres donde se aplique medidas psicológicas para disminuir el estrés y la ansiedad de los estudiantes evaluados, ya que los niveles son preocupantes y es necesario tomar medidas remediativas.
- Se sugiere a los educadores implementar actividades que fomenten la participación activa de los estudiantes en la resolución de tareas, evitando así la necesidad de llevar trabajo adicional a sus hogares. Este enfoque puede contribuir a aliviar la carga académica y promover un ambiente educativo más equilibrado y menos estresante para los alumnos.
- Se sugiere al director de la institución educativa estatal que considere la ejecución de actividades que brinden a los estudiantes la oportunidad de demostrar sus capacidades académicas sin depender de la acumulación de deberes, tales como tareas, proyectos o exposiciones. Esto puede lograrse a través de enfoques pedagógicos que valoren la participación activa en el aula, la discusión de ideas y la aplicación práctica de conocimientos en contextos significativos.
- Se aconseja a la institución educativa incorporar actividades extracurriculares como danza, computación, arte, música, entre otras. Esta amplia gama de opciones puede enriquecer la experiencia educativa de los estudiantes, proporcionando espacios adicionales para el aprendizaje, la creatividad y la interacción social.
- Se le recomienda a la institución realizar las actividades antes mencionadas, para ayudar a que los estudiantes cuenten con mayor organización y liberación de actividades académicas y así poder obtener mejores resultados en los alumnos.
- A los futuros investigadores tomar los resultados como antecedentes para realizar otros estudios orientadas al diseño experimental, con el fin de aplicar la base teórica para desarrollar programas psicológicos para disminuir la ansiedad y estrés en la población.

## REFERENCIAS

- Abarca, J. F. (2022). Análisis comparativo del estrés académico de estudiantes de bachillerato en contextos rurales y urbanos. *Revista Latinoamericana Ogmios*, 3(7), 14–25. <https://doi.org/10.53595/rlo.v3.i7.061>
- Acosta, J. (2013). *Gestión del Estrés*. Bresca. Casa del libro. PROFIT. Editorial. <https://www.casadellibro.com/libro-gestion-del-estres/9788496998599/1200828>
- Agurto, L. (2013). “Estrategias de aprendizaje y motivación; y estrés académico en alumnos del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo”. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de tesis UPAO.
- Alejos, R. (2017) “Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017”. [Tesis de Pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional UIGV. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1839/TRAB.SUF.PROF.%20ROCIO%20ELIZABETH%20ALEJOS%20YATACO.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Acevedo, C. M. D., Gómez, J. K. C., & Rojas, C. A. A. (2021). Academic stress detection on university students during COVID-19 outbreak by using an electronic nose and the galvanic skin response. *Biomedical Signal Processing and Control*, 102756. <https://doi.org/10.1016/j.bspc.2021.102756>
- Arteaga, C. (2022). Relación del estrés y los niveles de logro de aprendizaje en el área de inglés en estudiantes de 5to grado de secundaria de la I.E. Hermanos Meléndez de la Unión de Piura, provincia de Piura, 2021 [Tesis de Licenciatura, Uladech]. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/28415>
- Ávila, S., Carrillo, R. & Guarín, J. (2021). Niveles de ansiedad en estudiantes del grado 11 de una Institución Educativa de Bucaramanga [Tesis de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/f437bb24-e051-4578-acde-2f304aca801b/content>

- Ayuso, J. (1988). Trastornos de angustia. Casa del libro. Ediciones Martínez Roca.  
<https://www.casadellibro.com/libro-trastornos-de-angustia/9788427012288/375819>
- Baldeon, E. y Ramos, E. (2011). Estrategias de Aprendizaje y motivación; y estrés académico en alumnos del nivel secundario de una Institución Educativa Estatal de Trujillo. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de tesis UPAO.  
[https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/1783/1/RE\\_PSICOLOGIA\\_ESTRATEGI.APRENDIZAJE\\_MOTIV.ESTRES.ACADEMICO.ESTUDIANTES\\_TESIS.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/1783/1/RE_PSICOLOGIA_ESTRATEGI.APRENDIZAJE_MOTIV.ESTRES.ACADEMICO.ESTUDIANTES_TESIS.pdf)
- BARRAZA MACÍAS, A., (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Avances en Psicología Latinoamericana, 26(2),270-289. [fecha de Consulta 4 de Noviembre de 2022]. ISSN: 1794-4724.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>
- Barraza, A. (2007). El perfil descriptivo del estrés de examen de los alumnos de educación secundaria de la escuela secundaria técnica número 67 "José Santos Valdez". Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica, 2 (4), 23-33. Recuperado de  
[https://issuu.com/revistacecip/docs/vol.2\\_no.4\\_julio-diciembre\\_2012](https://issuu.com/revistacecip/docs/vol.2_no.4_julio-diciembre_2012)
- Barraza, A. (2014). Características del Estrés Académico en los Alumnos de Educación Media Superior. Universidad Pedagógica de Durango.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2880918.pdf>
- Bernstein, G. A., & Borchardt, C. M. (1991). Anxiety disorders of childhood and adolescence: a critical review. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 30(4), 519–532.  
<https://doi.org/10.1097/00004583-199107000-00001>
- Berrio García, N., & Mazo Zea, R. (2012). Estrés Académico. Revista De Psicología Universidad De Antioquia, 3(2), 55–82.  
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>

- Cabanach, R. (2012). Estresores Académicos Percibidos por Estudiantes Universitarios de Ciencias de la Salud. Universidad de Coruña, 20. Revista de Fisioterapia. 2010; 32(4): 151-158. [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16929/GonzlaezCabanch\\_Estresores.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16929/GonzlaezCabanch_Estresores.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Caldera, J., Pullido, B., & Martinez, M. (2012). Niveles de Estrés y Rendimiento Académico en Estudiantes de la Carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Revista de Educación y Desarrollo. Vol. 4 Núm.7. Octubre-Diciembre 2007 Pags. 77-82. <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=97594>
- Callieri, I., Barrionuevo, A. & Ricaldi, D. (2022). Ansiedad en estudiantes de secundario y estrés previo al ingreso a la Universidad. *Investigaciones, ensayos y experiencias*, 5, 119-131. [https://ies7-juj.infod.edu.ar/aula/archivos/repositorio//3000/3145/012\\_IEEN5-Callieri\\_Barrionuevo\\_Ricaldi.pdf](https://ies7-juj.infod.edu.ar/aula/archivos/repositorio//3000/3145/012_IEEN5-Callieri_Barrionuevo_Ricaldi.pdf)
- Camargo, B. (2010). Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma. Revista Médico Científica, 17(2). <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/103>
- Del Barrio, V. (2003). Estrés y salud. Manual de Psicología de la Salud con Niños, Adolescentes y Familia, Madrid: Pirámide, 47-69. [https://cataleg.uji.es/discovery/fulldisplay/alma991003053589706336/34CVA\\_UJI:VU1](https://cataleg.uji.es/discovery/fulldisplay/alma991003053589706336/34CVA_UJI:VU1)
- Díaz, L. (2019). Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual. Summa Psicológica UST (CC – BY – 3.0) ISSN: 0718-0446 / ISSNe: 0719-448x. Rcuerto a partid de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009167>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2019, 5 de noviembre). *Más del 20% de los adolescentes de todo el mundo sufren trastornos mentales*. <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/m%C3%A1s-del-20-de-los-adolescentes-de-todo-el-mundo-sufren-trastornos-mentales>
- Galindo, C. (2021). “Ansiedad manifiesta y estrés académico en estudiantes de tercero a cuarto de secundaria de la I.E Nuestra Señora del Perpetuo

Socorro, Puquio – 2021” [Tesis de licenciatura, Universidad autónoma de Ica].

<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1748/1/Crsytel%20Abigaeil%20Galindo%20Contreras.pdf>

García, O. (2022). Salud mental educativa de los estudiantes de 5.º grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Pilar - Piura, en el contexto del trabajo virtual, 2021 [Tesis de Maestría, Universidad de Piura].

[https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/5840/MAE\\_EDUC\\_P\\_SIC\\_2204.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/5840/MAE_EDUC_P_SIC_2204.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

García, R. & Ríos, R. (2015). Estrés Académico y Rendimiento Académico en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana, 2015. Tesis de grado. Universidad Peruana Unión. Perú.

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/554>

García-Fernández, J. M., inglés, C. J., Martínez-Monteagudo, M. C., Marzo, J. C., & Estévez, E. (2011). Inventario de Ansiedad Escolar: validación en una muestra de estudiantes de Educación Secundaria. *Psicothema*, 23(2),301-307, ISSN: 0214-9915.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72717169021>

Gardner, M. (2008). Adolescents’ participation in organized activities and developmental success two and eight years after high school: Do sponsorship, duration, and intensity matter? *Developmental Psychology*, 44, 814–830. URL :

[https://www.researchgate.net/publication/5377241\\_Adolescents'\\_Participation\\_in\\_Organized\\_Activities\\_and\\_Developmental\\_Success\\_2\\_and\\_8\\_Years\\_After\\_High\\_School\\_Do\\_Sponsorship\\_Duration\\_and\\_Intensity\\_Matter](https://www.researchgate.net/publication/5377241_Adolescents'_Participation_in_Organized_Activities_and_Developmental_Success_2_and_8_Years_After_High_School_Do_Sponsorship_Duration_and_Intensity_Matter)

Gómez, O. (2021). Estrés académico en los estudiantes de cuarto año de secundaria de una institución educativa privada, San Isidro, 2021 [Tesis

de licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Universidad Ricardo Palma.  
<https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/4566>

Gonzalez, E. (2016). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1. ° y 5. ° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015. Tesis de grado. Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/527>

Gutiérrez, J. y Portillo, C. (2013). La ansiedad y la depresión como indicadores de problemas de salud mental en los salvadoreños. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 16(2), 533-557.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2013/epi132l.pdf>

Hernandez, R., Fernandez, C. y Baptista, P. (2002). Metodología de la investigación. (era.Ed.) México: McGraw-Hill.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). “Validación y Adaptación del Inventario de SISCO del Estrés Académico en estudiantes de Secundaria de la Ciudad de Piura 2021”. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio digital Institucional.

[http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/1783/1/RE\\_PSICOLOGIA ESTRATEGI.APRENDIZAJE MOTIV.ESTRES.ACADEMICO.ES TUDIANTES\\_TESIS.pdf](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/1783/1/RE_PSICOLOGIA ESTRATEGI.APRENDIZAJE MOTIV.ESTRES.ACADEMICO.ES TUDIANTES_TESIS.pdf)  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/89420>

Kashani, J. H., & Orvaschel, H. (1990). A community study of anxiety in children and adolescents. The American journal of psychiatry, 147(3), 313–318.  
<https://doi.org/10.1176/ajp.147.3.313>

Lampe, L. A. (2002). Social phobia: Common, disabling and treatable. Current Opinion in Psychiatry, 15, 169-175. URL  
[https://journals.lww.com/co-psychiatry/fulltext/2002/03000/social\\_phobia\\_common\\_disabling\\_and\\_treatable.8.aspx](https://journals.lww.com/co-psychiatry/fulltext/2002/03000/social_phobia_common_disabling_and_treatable.8.aspx)

- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986): Estrés y procesos cognitivos. Barcelona.  
<https://www.scribd.com/doc/316445936/Estres-y-procesos-cognitivos-2-pdf>
- Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. Educación y Educadores, 2 (10), 11-22.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a02.pdf>
- Mayta, N. (2011). La relación de la ansiedad y el rendimiento académico de los estudiantes de primer año de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés. Tesis de licenciatura. Universidad Mayor de San Andrés. <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/6622>
- Moreno, P. (2013). Aprender de la ansiedad: La sabiduría de las emociones. Editorial Serendipit. Recuperado de <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433026248.pdf>
- Moscoso, M. S., (2009). DE LA MENTE A LA CELULA: IMPACTO DEL ESTRES EN PSICONEUROINMUNOENDOCRINOLOGIA. Liberabit. Revista Peruana de Psicología, 15(2),143-152.ISSN: 1729-4827.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68611924008>
- Muñoz, F. (2003). El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Universidad de Huelva. Revista Dialnet **ISBN:** 978-84-95699-13-884-95699-13-3.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=616829>
- Organización mundial de la salud (2019). Estrés.  
<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Organización Mundial de la Salud (2021, 17 de noviembre). *Salud mental del adolescente*.  
<https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
- Osorio, M. (2017). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. [Universidad de Chile.cl].

<http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centrodeaprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estresacademico>

Peiró, J. (2005). Desencadenantes del estrés laboral. España: Ediciones Pirámide.

<https://www.casadellibro.com/libro-desencadenantes-del-estres-laboral/9788436814088/679127>

Ramírez, L. (2015). El clima escolar y el estrés académico de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Fiscomisional Monseñor Alberto Zambrano Palacios, Cantón Olmedo. Tesis de pregrado. Universidad Nacional de Loja. Ecuador.

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/13734>

Ramírez, L. (2018). Estrategias metodológicas del docente y el aprendizaje de los estudiantes de la Especialidad Contabilidad – Informática del Instituto Superior Tecnológico Estatal Quillabamba Filial Pichari – Cusco, 2017. Tesis de grado. Quillabamba.

<https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/2465>

Sánchez, H., Reyes, C., Mejía, K. (2018) Manual de términos en investigación científica, tecnológica y Humanística. *Universidad Ricardo Palma*.

<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

Sánchez, R. (2002). Manual de termino en investigación científica, tecnológica y humanística. Universidad Ricardo Palma. Lima.

<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

Sarudiansky, M., (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. *Psicología Iberoamericana*, 21(2),19-28.[fecha de Consulta 4 de Noviembre de 2022]. ISSN: 1405-0943.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133930525003>

Schmidt, V. P., Shoji Muñoz, A. D. (2018). La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años [Tesis de

Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad Católica Argentina].  
<http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=ansiedad-estado-rasgo-rendimiento>

Seligman, M (1970): On the generality of the laws of learning. *Psychological Review*, 77,406-418. URL:  
[https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1871309](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1871309)

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1),10 - 59.[fecha de Consulta 4 de Noviembre de 2022]. ISSN: 1518-6148.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>

Soriano R. (1996). Técnicas e instrumentos de investigación. Universidad de la Costa. Issue.  
<https://eduvirtual.cuc.edu.co/moodle/mod/resource/view.php?id=444582>

Spinetto, M. (2014). Abordaje Cognitivo Conductual del Trastorno por Estrés Postraumático. Universidad Nacional Autónoma de México, 25. Recuperado de  
<https://apra.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/Abordaje-Cognitivo-Conductual-del-Trastorno-por-Estres.pdf>

Tacca, D., Rubén, Alva, M. & Tacca, A. (2022). Estrés, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes adolescentes peruanos durante tiempos de covid-19. *Revista de Investigacion Psicologica*, (27), 15-32.  
<https://doi.org/10.53287/yhtp7673mi81z>

Temoche, M. & Tesen, A. (2021). Niveles de ansiedad infantil en estudiantes provenientes de familias disfuncionales y funcionales del quinto y sexto grado de colegios de Piura. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego].  
[https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/9006/1/REP\\_MARIA.TEMOCHE\\_ANA.TESEN\\_NIVELES.DE.ANSIEDAD.INFANTIL.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/9006/1/REP_MARIA.TEMOCHE_ANA.TESEN_NIVELES.DE.ANSIEDAD.INFANTIL.pdf)

- Toctaguano, B. S., & Eugenio, L. C. (2023). Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 1245-1262. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4479](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4479)
- Tomás, Q., & Mamani, R. (2022). Clima organizacional y estrés en los alumnos de educación secundaria de la I. E. PNP José Héctor Rodríguez Trigos. San Martín de Porres. *Dataismo*, 2(6), 1–39. <https://doi.org/10.53673/data.v1i6.27>
- Torres, P. (2018) *Niveles de ansiedad social en estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria de la I.E Rafael Loayza Guevara. Arequipa, 2016.* [Tesis para optar el Título Profesional de licenciados en enfermería, Universidad Católica de Santa María. Arequipa]. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM\\_0d75633194e5e3656ec632fe1e4f00b8](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM_0d75633194e5e3656ec632fe1e4f00b8)
- Torres, P. (2018) Niveles de ansiedad social en estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria de la I.E Rafael Loayza Guevara. Arequipa, 2016. (Tesis para optar el Título Profesional de licenciados en enfermería) Universidad Católica de Santa María. Arequipa – Perú. [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM\\_0d75633194e5e3656ec632fe1e4f00b8](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM_0d75633194e5e3656ec632fe1e4f00b8)
- Gogol, K., Brunner, M., Martin, R., Preckel, F., and Goetz, T. (2017). Affect and motivation within and between school subjects: development and validation of an integrative structural model of academic self-concept, interest, and anxiety. *Contemp. Educ. Psychol.* 49, 46–65. doi: 10.1016/j.cedpsych.2016.11.003
- Savarese, G., Iannaccone, A., Mollo, M., Fasano, O., Pecoraro, N., & Carpinelli, L.(2019). Academic performance-related stress levels and reflective awareness: the role of the elicitation approach in an Italian University's psychological counselling. *Br. J. Guid. Couns.* 47, 569–578. doi: 10.1080/03069885.2019.1600188

Virues, R. (2005). Estudio sobre ansiedad. Revista PsicologíaCientífica.com, 7(9). Recuperado de <https://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>

## **ANEXOS**

### **Asentimiento informado**

#### **Asentimiento informado de menor de edad**

Hola somos Gianella Avalo Mendoza y Zully García Ruiz y estamos realizando nuestra tesis, la participación de cada uno de ustedes es voluntaria y no afectará en sus calificaciones.

A continuación, te presentamos unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarme:

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando, puedes comentarnos y volverás a tus actividades académicas.
- La resolución del Inventario de ISRA tendrá una duración de 50 minutos y este no afectará en tu horario escolar.
- La resolución del Inventario de SISCO tendrá una duración de 25 minutos y este no afectará en tu horario escolar.
- En nuestro trabajo no utilizaremos tus datos personales, por lo que nadie podrá conocer tu identidad.
- Tus padres ya han sido informados sobre nuestra investigación y están de acuerdo con que participes si tú también lo deseas.

- Al finalizar la investigación, y si estás interesado, debes colocar también tu nombre en la parte de abajo.

¿Quiero participar en la investigación de Gianella Avalo Mendoza y Zully García Ruiz?	S I	N O
---	--------	--------

### PROTOCOLO 1

#### INVENTARIO SISTEMICO COGNOSCITIVISTA DE ESTRÉS ACADEMICO (SISCO)

**Instrumento:**

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

Si

No

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

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

--	--	--	--	--

### 3.- Dimensión estresores

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

<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>

¿Con qué frecuencia te estresa?:

<b>ESTRESORES</b>	<b>N</b>	<b>C N</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>C S</b>	<b>S</b>
<b>3.1.- La competencia con los compañeros del grupo.</b>						
<b>3.2.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.</b>						
<b>3.3.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases</b>						
<b>3.4.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)</b>						

<b>3.5.- El nivel de exigencia de mis profesores/as</b>						
<b>3.6.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)</b>						
<b>3.7.- Que me toquen profesores muy teóricos.</b>						
<b>3.8.- Mi participación en clase (responder preguntas, hacer comentarios, etc.).</b>						
<b>3.9.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as</b>						
<b>3.10.- La realización de un examen</b>						
<b>3.11.- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.</b>						
<b>3.12.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as</b>						
<b>3.13.- Que mis profesores estén mal preparados.</b>						
<b>3.14.- Asistir a clases aburridas o monótonas.</b>						
<b>3.15.- No entender los temas que se abordan en la clase.</b>						

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

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

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

Síntomas	N	C N	RV	AV	C S	S
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)						
4.3.- Dolores de cabeza o migraña.						
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.						
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.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						

<b>4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir</b>						
<b>4.13.- Aislamiento de los demás.</b>						
<b>4.14.- Desgano para realizar las labores escolares</b>						
<b>4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos.</b>						

### 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés.

Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:**

<b>Estrategias</b>	<b>N</b>	<b>C N</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>C S</b>	<b>S</b>
<b>5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).</b>						
<b>5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión.</b>						
<b>5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa</b>						
<b>5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras).</b>						

<b>5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa).</b>						
<b>5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.</b>						
<b>5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.</b>						
<b>5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).</b>						
<b>5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa</b>						
<b>5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa</b>						
<b>5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa</b>						
<b>5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione</b>						
<b>5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte.</b>						
<b>5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas</b>						
<b>5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa</b>						

**Codificación:** se recomienda utilizar para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos:

Nunca	Casi Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

## PROTOCOLO 2

### INVENTARIO DE SITUACIONES Y RESPUESTAS DE ANSIEDAD

(ISRA)

Apellidos y nombre \_\_\_\_\_

Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_ Centro \_\_\_\_\_

Curso/Puesto \_\_\_\_\_ Estado civil \_\_\_\_\_

Otros datos \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES

En las páginas siguientes encontrará una serie de frases que presentan **situaciones** en que usted podría encontrarse y otras que se refieren a **respuestas** que usted podría dar ante esas situaciones o reacciones que le producirían.

Las situaciones aparecen numeradas en la parte izquierda de la página y las respuestas posibles están indicadas en la parte superior.

Su tarea consiste en valorar de 0 a 4 la **frecuencia** con que se chin que esté considerando, según la siguiente escala:

**0: Casi nunca 1: Pocas veces 2: Unas veces sí y otro no 3: Muchas veces 4: Casi siempre**

Vea los ejemplos siguientes:

0	1	2	3	4
Casi nunca	Pocas veces	Unas veces sí otras veces no	Muchas veces	Casi siempre

**SITUACIONES**

● Me deso no se q	2. Tengo la impr que soy in	3. No puedo con en el traba	4. Tengo dificulta dormir.	5. Pierdo el a
----------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	----------------

**OBSERVACIONES**

<b>1. Si un problema me preocupa mucho</b>						
<b>2. Cuando pierdo un objeto que tenía en mucha estima</b>						

Deberá leer la situación 1 y cada una de las respuestas que están sobre la columna en que hay casillas en blanco (en el primer caso las columnas 2 y 4). Cuando las haya leído, decida qué número poner en la casilla correspondiente. Hágalo. Conteste

después a la situación 2. Habrá dado sus contestaciones en las casillas que corresponden a las respuestas 1, 2 y 5. ¿Lo ha hecho así? ¿Tiene alguna dificultad?

CONTESTE A TODAS LAS CASILLAS EN BLANCO

La última cuestión (La núm. 23) se utilizará sólo cuando exista una situación especialmente perturbadora para usted y no esté incluida en las 22 anteriores. En ese caso, escriba la situación en el lugar correspondiente de las tres páginas y ponga su valoración en las casillas que crea conveniente.

Si desea precisar más o hacer alguna observación, utilice el margen derecho de la Hoja (OBSERVACION)

- Me preocupo fácilmente.
- 2. Tengo pensamientos o sentimientos negativos sobre mí, tales como "inferior" a los demás, torpe, etc.
- 3. Me siento inseguro de mi mismo.
- 4. Doy demasiadas vueltas a las cosas sin llegar a decidirme.
- 5. Siento miedo
- 6. Me cuesta concentrarme
- 7. Pienso que la gente se dará cuenta de mis problemas o de la torpeza de mis actos.

	SITUACIONES								OBSERVACIONES	
1	Ante un examen en el que me juego mucho, o sí voy a ser entrevistado para un trabajo importante.									

2	Cuando voy a llegar tarde a una cita.									
3	Cuando pienso en las muchas cosas que tengo que hacer.									
4	A la hora de tomar una decisión o resolver un problema difícil.									
5	En mi trabajo o cuando estudio.									
6	Cuando espero a alguien en un lugar concurrido.									

7	Si una persona del otro sexo está muy cerca de mí rozándome, o si estoy en una situación sexual íntima.									
8	Cuando alguien me molesta o cuando discuto.									
9	Cuando soy observado o mi trabajo es supervisado, cuando recibo críticas, o siempre que pueda ser									

	evaluado negativamente.									
10	Si tengo que hablar en público.									
11	Cuando pienso en experiencias recientes en las que me he sentido ridículo, tímido, humillado, solo o rechazado.									
12	Cuando tengo que viajar en avión o en barco.									

13	Después de haber cometido algún error.									
14	Ante la consulta del dentista, las inyecciones, las heridas o la sangre.									
15	Cuando voy a una cita con una del otro sexo.									
16	Cuando pienso en mi futuro o en dificultades y problemas futuros.									
17	En medio de multitudes o en									

	espacios cerrados.									
18	Cuando tengo que asistir a una reunión social o conocer gente nueva.									
19	En lugares altos, o ante aguas profundas.									
20	Al observar escenas violentas.									
21	Por nada en concreto.									
22	A la hora de dormir.									

1. siento molestias en el estomago
2. Me sudan las manos u ptra parte del cuerpo hasta en mis días frios.
3. Me tiemblan las manos o las piernas
4. Me duele la cabeza.
5. Mi cuerpo esta en tensión.
6. Tengo palpitaciones, el corazón me late muy deprisa.
7. Me falta el aire y mi respiración es agitada.
8. Siento nauseas o mareo.
9. Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar.
10. Tengo escalofríos y tiritio aunque no haga mucho frio.

	SITUACIONES									OBSERVACIONES	
1	Ante un examen en el que me juego mucho, o sí voy a ser										

	entrevistado para un trabajo importante.									
2	Cuando voy a llegar tarde a una cita.									
3	Cuando pienso en las muchas cosas que tengo que hacer.									
4	A la hora de tomar una decisión o resolver un problema difícil.									
5	En mi trabajo o cuando estudio.									

6	Cuando espero a alguien en un lugar concurrido.									
7	Si una persona del otro sexo está muy cerca de mí rozándome, o si estoy en una situación sexual íntima.									
8	cuando alguien me molesta o cuando discuto.									
9	Cuando soy observado o mi trabajo es supervisado,									

	cuando recibo críticas, o siempre que pueda ser evaluado negativamente.									
10	Si tengo que hablar en público.									
11	Cuando pienso en experiencias recientes en las que me he sentido ridículo, tímido, humillado, solo o rechazado.									
12	Cuando tengo que viajar en									

	avión o en barco.									
13	Después de haber cometido algún error.									
14	Ante la consulta del dentista, las inyecciones, las heridas o la sangre.									
15	Cuando voy a una cita con una del otro sexo.									
16	Cuando pienso en mi futuro o en dificultades y problemas futuros.									

17	En medio de multitudes o en espacios cerrados.									
18	Cuando tengo que asistir a una reunión social o conocer gente nueva.									
19	En lugares altos, o ante aguas profundas.									
20	Al observar escenas violentas.									
21	Por nada en concreto.									

22	A la hora de dormir.									
----	----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

- 1.Lloro con facilidad
- 2.Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo(rascarme, tocarme,etc)
- 3.Fumo, como o bebo demasiado
- 4.Tarto de evitar o rehuir la situacion
- 5.Me muevo y hago cosas sin una finalidad concreta
- 6.Quedo paralizado o mis movimientos son torpes.
- 7.Tartamudeo o tengo otras dificultades de expresion verbal.

	SITUACIONES								OBSERVACIONES	
1	Ante un examen en el que me juego mucho, o sí voy a ser									

	entrevistado para un trabajo importante.									
2	Cuando voy a llegar tarde a una cita.									
3	Cuando pienso en las muchas cosas que tengo que hacer.									
4	A la hora de tomar una decisión o resolver un problema difícil.									
5	En mi trabajo o cuando estudio.									

6	Cuando espero a alguien en un lugar concurrido.									
7	Si una persona del otro sexo está muy cerca de mí rozándome, o si estoy en una situación sexual íntima.									
8	cuando alguien me molesta o cuando discuto.									
9	Cuando soy observado o mi trabajo es supervisado,									

	cuando recibo críticas, o siempre que pueda ser evaluado negativamente.									
10	Si tengo que hablar en público.									
11	Cuando pienso en experiencias recientes en las que me he sentido ridículo, tímido, humillado, solo o rechazado.									
12	Cuando tengo que viajar en									

	avión o en barco.									
13	Después de haber cometido algún error.									
14	Ante la consulta del dentista, las inyecciones, las heridas o la sangre.									
15	Cuando voy a una cita con una del otro sexo.									
16	Cuando pienso en mi futuro o en dificultades y problemas futuros.									

17	En medio de multitudes o en espacios cerrados.									
18	Cuando tengo que asistir a una reunión social o conocer gente nueva.									
19	En lugares altos, o ante aguas profundas.									
20	Al observar escenas violentas.									
21	Por nada en concreto.									

22	A la hora de dormir.									
----	----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## ANEXO. RESOLUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS



**UPAO** | Facultad de Medicina Humana  
DECANATO

Trujillo, 10 de agosto del 2022

### RESOLUCION Nº 1822-2022-FMEHU-UPAO

**VISTO**, el expediente organizado por Don (ña) **AVALO MENDOZA GIANELLA NUNASK** y Don (ña) **GARCÍA RUIZ ZULLY DAYANNE** alumnos del Programa de Estudios de Psicología, solicitando **INSCRIPCIÓN** de proyecto de tesis Titulado **"ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DE PIURA"**, para obtener el **Título Profesional de Licenciado en Psicología**, y;

### CONSIDERANDO:

Que, los alumnos **AVALO MENDOZA GIANELLA NUNASK** y **GARCÍA RUIZ ZULLY DAYANNE** están cursando el curso de Tesis I, y de conformidad con el referido proyecto revisado y evaluado por el Comité Técnico Permanente de Investigación y su posterior aprobación por la Directora del Programa de Estudios de Psicología, de conformidad con el Oficio Nº 442-2022-PSIC-UPAO;

Que, de la Evaluación efectuada se desprende que el Proyecto referido reúne las condiciones y características técnicas de un trabajo de investigación de la especialidad;

Que, de conformidad a lo establecido en la sección III – del Título Profesional de Licenciado en Psicología y sus equivalentes, del Reglamento de Grados y Títulos Artículo, el recurrente ha optado por la realización del **Proyecto de Tesis**;

Que, habiéndose cumplido con los procedimientos académicos y administrativos reglamentariamente establecidos, por lo que el Proyecto debe ser inscrito para ingresar a la fase de desarrollo;

Estando a las consideraciones expuestas y en uso a las atribuciones conferidas a este despacho;

### SE RESUELVE:

- Primero.-** **AUTORIZAR** la inscripción del Proyecto de Tesis Titulado **"ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DE PIURA"**, presentado por los alumnos **AVALO MENDOZA GIANELLA NUNASK** y **GARCÍA RUIZ ZULLY DAYANNE** en el registro de Proyectos con el Nº 723 por reunir las características y requisitos reglamentarios declarándolo expedito para la realización del trabajo correspondiente.
- Segundo.-** **REGISTRAR** el presente Proyecto de Tesis con fecha **10.08.22** manteniendo la vigencia de registro hasta el **10.08.24**.
- Tercero.-** **NOMBRAR** como Asesor de la Tesis al (la) profesor (a) **Dr. CARLOS ESTEBAN BORREGO ROSAS**.
- Cuarto.-** **DERIVAR** a la Señora Directora del Programa de Estudios de Psicología para que se sirva disponer lo que corresponda, de conformidad con la normas Institucionales establecidas, a fin que el alumno cumpla las acciones que le competen.
- Quinto.-** **PONER** en conocimiento de las unidades comprometidas en el cumplimiento de lo dispuesto en la presente resolución.

### REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE.



**Dr. Juan Alberto Díaz Plasencia**  
Decano



**Dra. Elena Adela Cáceres Andonaire**  
Secretaría Académica

U. Facultad de Medicina Humana  
FMEHU  
Asesor(a)  
Sistema de  
Expediente  
Activo

## ANEXO. AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS

**“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”**

Piura, 25 de Octubre del 2022

**Sr. Manuel Quinde Ludeña**

**Director de la I.E. “NUESTRA SEÑORA DEL PILAR”**

De mayor consideración:

**Presente. -**

**ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS**

Es grato dirigimos ante usted para expresarle nuestro cordial saludo y a la vez manifestarle que, en la facultad de Medicina Humana, en el Programa de estudios de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego, nos encontramos desarrollando la Investigación titulada: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DE PIURA”** para lo cual es necesario la aplicación de dos instrumentos de recolección de datos, que pretenden recoger información de interés para el desarrollo de esta tesis. Por lo tanto, solicitamos que Usted, **AUTORIZE** la aplicación del: **INVENTARIO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA DE ESTRÉS ACADÉMICO Y INVENTARIO DE SITUACIONES Y RESPUESTAS DE ANSIEDAD** en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria, el día Miércoles 26 de octubre del presente año.

Agradeciendo por anticipado su participación a la presente, es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de nuestra especial consideración y estima personal.

Atentamente.



Gianella Nunask Avalo Mendoza  
DNI: 70276452  
ID:000140460



Zully Dayanne García Ruiz  
DNI: 71716467  
ID:000166385



Angélica Lourdes Niño Tezén  
Maestra en Psicología  
Especialista  
C.Ps.P. 11636

Mag. Ps. Angélica Lourdes Niño Tezén  
Asesor de Tesis II  
Universidad Privada Antenor Orrego  
DNI: 73262043

**ANEXO PRUEBA DE NORMALIDAD**

## Instrumento 1

Prueba de Normalidad del Kolmogorov Smirnov en la variable Estrés Académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura

---

<b>K-S</b>			
<b>Dimensiones</b>	<b>Estadístico</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
Estresores	0.096	160	0.001
Síntomas	0.080	160	0.013
Estrategias de afrontamiento	0.147	160	0.000

---

Según la prueba del K-S demuestra que no existe normalidad en los datos de la prueba por lo tanto se utilizarán pruebas no paramétricas: Rho Spearman

## ANEXO PRUEBA DE NORMALIDAD

### Instrumento 2

Prueba de Normalidad del Kolmogorov Smirnov en la variable Estrés Académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura

---

<b>K-S</b>			
<b>Dimensiones</b>	<b>Estadístico</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
Cognición	,106	160	,000
Fisiológico	,183	160	,000
Motor	,188	160	,000

---

Según la prueba del K-S manifiesta que no existe normalidad en los datos de la prueba por lo tanto se utilizarán pruebas no paramétricas: Rho Spearman