

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA, RELACIONES INDUSTRIALES Y CIENCIAS**  
**DE LA COMUNICACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**ESTRÉS ACADÉMICO EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE**  
**SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL**  
**DISTRITO DE COCACHACRA- AREQUIPA**

Tesis presentada por la Bachiller:

**Zea Bastidas Maria Nila**

Para optar por el título profesional de:

**Psicóloga**

**Asesora:** Mg. Verónica Milagros Bellido Lazo

**Arequipa – Perú**

**2021**

## **DEDICATORIA**

*Quiero dedicar esta investigación primeramente a Dios, mi padre celestial, Él siempre está conmigo en todo tiempo y me ha permitido poder cumplir con una de mis más anheladas metas.*

*A mi madre por haberme enseñado a luchar siempre para alcanzar mis objetivos ante cualquier circunstancia que se presente.*

*A mi familia por su apoyo incondicional en todo tiempo, quienes son mi motor para continuar con mi desarrollo profesional.*

**MARIA NILA ZEA BASTIDAS**

## **AGRADECIMIENTOS**

A todos los estudiantes del 4° y 5° de secundaria de la Institución Educativa Mariano Eduardo de Rivero y Ustáriz, por su participación y apoyo, a pesar de las dificultades que se presentaron debido a la pandemia, demostraron interés y gracias a ellos se hizo posible esta investigación.

Al cuerpo Directivo de la institución y a los docentes tutores quienes permitieron el desarrollo y la ejecución del presente estudio.

A mi asesora, por sus conocimientos brindados que enriquecieron esta investigación y sobre todo por su confianza y paciencia para guiarme durante el desarrollo de la tesis.

A todas las personas que formaron parte de la investigación, gracias por su soporte, respaldo y motivación permanente, por todos los conocimientos adquiridos en metodología de la Investigación.

## **PRESENTACIÓN**

**SEÑOR RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA.**

**SEÑOR DECANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA, RELACIONES INDUSTRIALES Y CIECIAS DE LA COMUNICACIÓN.**

**SEÑORA DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA.**

**SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO DICTAMINADOR.**

Tengo el honor de dirigirme a ustedes con el propósito de poner en consideración el trabajo de tesis titulado: **ESTRÉS ACADÉMICO EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA PÚBLICA DEL DISTRITO DE COCACHACRA- AREQUIPA**, esperando que, tras su revisión y dictamen favorable, me permitan optar el título profesional de Psicóloga.

Arequipa, marzo del 2021

Bachiller:

**ZEA BASTIDAS MARÍA NILA**

## RESUMEN

La presente investigación permite determinar las diferencias significativas del estrés académico en tiempos de pandemia según la edad y el sexo, en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del distrito Cocachacra- Arequipa; esta investigación es cuantitativa, de tipo descriptivo comparativo, con un diseño no experimental y transversal; el muestreo no probabilístico intencional permitió seleccionar una muestra de 114 estudiantes, los cuales 68 eran mujeres y 46 hombres que cursan el 4° y 5° de secundaria. Se aplicó el Inventario del estrés académico SISCO SV (Adaptado de Barraza, 2018).

Los resultados revelan que existen diferencias significativas del estrés académico en función del sexo, sin embargo, según la edad, no existen diferencias significativas. Se halló una predominancia leve en relación al nivel de estrés académico general. En la dimensión estresores predominó el nivel leve de estrés académico, en la dimensión síntomas predominó el nivel moderado y con respecto a la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento, predominó el nivel leve.

**Palabras clave:** Estrés académico, pandemia.

## **ABSTRACT**

This research allows to determine the significant differences in academic stress in times of pandemic according to age and sex, in high school students from an Educational Institution in the Cocachacra-Arequipa district; This quantitative research is of a descriptive comparative type, with a non-experimental and cross-sectional design; Intentional non-probabilistic sampling allowed the selection of a sample of 114 students, of which 68 were women and 46 men who are in the 4th and 5th grades of secondary school. The SISCO SV Academic Stress Inventory (Adapted from Barraza, 2018) was applied.

The results reveal that there are significant differences in academic stress depending on sex, however, according to age, there are no significant differences. A slight predominance was found in relation to the level of general academic stress. In the stressors dimension, the mild level of academic stress predominated, in the symptoms dimension the moderate level predominated, and with respect to the frequency of use of coping strategies, the mild level predominated.

Keywords: Academic stress, pandemic.

## INDICE DE CONTENIDO

<b>DEDICATORIA</b> .....	ii
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	iii
<b>PRESENTACIÓN</b> .....	iv
<b>RESUMEN</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>INDICE DE CONTENIDO</b> .....	vii
<b>INDICE DE TABLAS</b> .....	x
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	xiii
 <b>CAPITULO I</b>	
<b>PROBLEMA DE ESTUDIO</b>	
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	1
A. Formulación del problema.....	6
2. OBJETIVOS.....	7
A. Objetivo General.....	7
B. Objetivos Específicos .....	7
3. HIPÓTESIS .....	7
4. VARIABLES.....	8
5. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.....	9
6. JUSTIFICACIÓN .....	10
7. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....	12
8. LIMITACIONES DEL ESTUDIO .....	18
9. DEFINICIÓN DE TERMINOS.....	18

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

1. ESTRÉS ACADÉMICO .....	20
A. Bases teóricas del estrés .....	20
B. Definición de estrés .....	32
C. Definición de estrés académico .....	32
D. Causas del estrés académico.....	34
E. Consecuencias del estrés académico.....	34
F. Dimensiones del estrés académico .....	35
2. ADOLESCENCIA.....	37
A. Estrés en adolescentes .....	38
3. PANDEMIACOID-19 .....	40
A. Descripción.....	40
B. Consecuencias .....	40

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA**

1. TIPO, DISEÑO Y METODO.....	42
2. SUJETOS .....	42
3. INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS .....	43
4. PROCEDIMIENTOS.....	48

## **CAPITULO IV**

### **RESULTADOS**

1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	49
<b>DISCUSIÓN</b> .....	65
<b>CONCLUSIONES</b> .....	72



<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>74</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>76</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>85</b>

## INDICE DE TABLAS

### **Tabla 1**

Operacionalización de variables ..... 9

### **Tabla 2**

Estresores académicos Barraza (2003) vs. Polo, Hernández y Pozo (1996)..... 28

### **Tabla 3**

Baremo para los niveles de estrés académico a nivel general ..... 46

### **Tabla 4**

Baremo para las dimensiones de la variable estrés académico ..... 47

### **Tabla 5**

Cantidad de estudiantes que conforman la muestra de estudio ..... 50

### **Tabla 6**

Frecuencia porcentual para los niveles de estrés a nivel general ..... 51

### **Tabla 7**

Niveles de estrés general según el sexo en la muestra de estudio ..... 52

### **Tabla 8**

Niveles de estrés académico general según la edad en la muestra de estudio..... 53

### **Tabla 9**

Frecuencia porcentual para niveles según la dimensión estresores ..... 54

### **Tabla 10**

Frecuencia porcentual para niveles de estrés académico según la dimensión síntomas..55

### **Tabla 11**

Frecuencia porcentual para los niveles de estrés académico según el indicador síntomas físicos ..... 56

**Tabla 12**

Frecuencia porcentual para los niveles de estrés académico según el indicador síntomas psicológicos ..... 57

**Tabla 13**

Frecuencia porcentual para los niveles de estrés según el indicador síntomas comportamentales ..... 58

**Tabla 14**

Frecuencia porcentual para los niveles de estrategias de afrontamiento ..... 59

**Tabla 15**

Comparación de las dimensiones de estrés académico según sexo ..... 60

**Tabla 16**

Comparación de las dimensiones de estrés académico según edad..... 61

**Tabla 17**

Prueba de hipótesis (T de student para muestras independientes)..... 63

**Tabla 18**

Prueba de hipótesis con ANOVA ..... 64

## INDICE DE ANEXOS

### ANEXO 1

Permiso de la institucion educativa ..... 86

### ANEXO 2

Consentimiento informado ..... 87

### ANEXO 3

Instrumento de evaluacion ..... 88

### ANEXO 4

Analisis descriptivo dimension estresores ..... 92

### ANEXO 5

Analisis descriptivo dimension sintomas ..... 93

### ANEXO 6

Analisis descriptivo dimension estrategias de afrontamiento ..... 94

## INTRODUCCIÓN

La pandemia por COVID 19 ha afectado a los sistemas educativos en todo el mundo, por ello, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura- UNESCO, refirió que en la totalidad de los países se han incorporado o ampliado modalidades de educación remota, instituyendo diferentes combinaciones de recursos tecnológicos como el uso del Internet, proporcionando plataformas en línea para el aprendizaje continuo (Global Education Monitoring Report-GEM, 2020).

En nuestro país, el Ministerio de Educación afirmó que en abril del 2020 se daría inicio al año escolar en la modalidad remota, lo cual representó, para la comunidad educativa, un desafío y una oportunidad para mejorar e innovar (El Peruano, 2020).

Sin embargo, este cambio producto de una situación fortuita como lo es la pandemia por COVID19, puso en evidencia la precariedad del sistema educativo en relación a la digitalización, tornándose como limitante, en un país donde la brecha digital aún es grande.

A pesar de que el sistema educativo pasaba por un proceso de transición enorme, se logró implementar estrategias que den continuidad a la educación en el Perú. Se creó la plataforma “Aprendo en casa” con la finalidad de que los agentes educativos pudiesen continuar con el desarrollo del año escolar, generando que tanto estudiantes, docentes y padres de familia se adapten a este nuevo espacio educativo. (Calvera, 2020)

Dentro de este nuevo contexto, los estudiantes tuvieron que desarrollar habilidades, destrezas, estrategias y conocimientos en entornos virtuales, sin embargo, esta adaptación trajo consigo diversas situaciones que han venido afectando su salud física, psicológica y comportamental, siendo el estrés académico una de las manifestaciones más evidentes (García citado en Alania, Llancari, De la Cruz y Ortega, 2020).

En este sentido Barraza (2007) considera que el estrés académico se manifiesta en tres momentos; el primero que surge ante las demandas que exige el ámbito académico y que el estudiante considera como estresores, el cual produce una respuesta como resultado de la evaluación cognitiva de la situación de amenazante, como consecuencia de este momento se da un desequilibrio sistémico manifestándose mediante síntomas tanto físicos, psicológicos o comportamentales, y finalmente se produce una respuesta mediante los recursos personales, sociales o culturales disponibles para hacer frente a la situación de estrés, dando lugar al desarrollo de estrategias de afrontamiento que es el esfuerzo cognitivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas y que permiten recuperar el equilibrio sistémico perdido.

Una investigación realizada por la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad del Valle de México en el año 2020, reveló altos niveles de estrés en los estudiantes que en otras poblaciones; el 19.3% de los estudiantes desarrollaron estrés severo, entre los signos descritos están sentirse tensos, incómodos, tristes, preocupados, asustados y alertas. Dentro de los estresores académicos, se observó como principal, la percepción de sobrecarga académica (70.5%), en menor medida el estresor de atrasarse en el semestre o perder el ciclo y en tercer lugar reportaron como estresor el que se presente alguna falla técnica que les impida tomar la clase o enviar a tiempo sus actividades (Barrera, 2020).

En tal sentido, esta nueva adaptación a la educación virtual, ha evidenciado la presencia de altos niveles de estrés académico en los estudiantes y reconocer la importancia del aprendizaje en aulas ya que los estudiantes pueden interactuar, compartir diferentes experiencias entre compañeros y que su vez se convierten en agentes desestresores que permiten minimizar el desgaste emocional y/o mental, sin embargo hoy en día el estudiante ha generado cierto apego por la tecnología, dejando de

lado el aspecto natural de la interacción social, convivencia, dando como resultado una gran modificación en su estilo de vida, comportamiento y desarrollo personal, social y emocional (Alania et al., 2020).

Actualmente en el Perú, se desconoce de la realización de investigaciones que nos permitan conocer el impacto psicológico que tiene el estrés académico en tiempos de pandemia en los estudiantes especialmente en zonas rurales. sin embargo, se ha podido encontrar algunos modelos teóricos que permitan respaldar los resultados que se han encontrado en esta investigación. Así pues, para el presente estudio se ha tomado como fundamento teórico el Modelo sistémico Cognoscitivista del estrés académico, desarrollado por Arturo Barraza Macías (2006) quien ha realizado diversas investigaciones al respecto. Este modelo considera al estrés académico como un estado esencialmente psicológico, debido la presencia de los estresores menores y a la valoración cognitiva que realizan los estudiantes frente a las exigencias académicas (estresores), que ponen en evidencia diversos síntomas, que afectan la salud, asimismo nos permite identificar las diversas estrategias de afrontamiento que emplean los escolares para hacerle frente al estrés.

En base a lo mencionado, el objetivo de esta investigación es determinar las diferencias significativas del estrés académico en tiempos de pandemia según la edad y el sexo, en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del distrito Cocachacra- Arequipa, asimismo tiene como finalidad proveer a los directivos, docentes, administrativos y al departamento psicopedagógico, una serie de indicadores que aporten en la implementación de los programas de soporte en estrategias socioemocionales que permitan reducir el nivel de estrés en la comunidad educativa, asimismo los resultados obtenidos aporten como antecedente para futuras

investigaciones, sobre las repercusiones que tuvo la educación virtual en los estudiantes en tiempos de pandemia.

Esta investigación está distribuida de la siguiente manera: en el capítulo I se presenta el planteamiento del problema, los objetivos de estudio, la hipótesis, operacionalización de las variables, justificación, antecedentes, limitaciones del estudio y definición de términos. El Capítulo II hace referencia al marco teórico, describiendo a las variables de estudio y al contexto en el cual se desenvuelven.

En el Capítulo III se habla de la metodología de la investigación. En este capítulo se describe el tipo y diseño metodológico, la población y muestra, el instrumento de recolección de datos y los procedimientos. En el Capítulo IV se presenta los resultados finales de la investigación. Finalmente, se desarrolla la discusión, conclusiones y recomendaciones en función a los resultados obtenidos; asimismo se precisa las referencias bibliográficas que se han utilizado para construir el presente estudio.



## **CAPITULO I**

### **PROBLEMA DE ESTUDIO**

#### **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La adolescencia es la etapa de la vida en la que se producen los procesos de maduración biológica, psíquica y social de un individuo. “Durante estos años se adquieren formas de comportamiento y actitudes de gran importancia para la salud y la integración psicosocial” (Papalia, Wendks y Dustin, 2005; citado en Torres y Rodríguez, 2006); sin embargo, cuando los adolescentes se encuentran frente a acontecimientos que sobrepasan su capacidad de respuesta, afectan su salud física y psicológica.

Diferentes investigaciones concluyen que los adolescentes que evidencian bajas competencias emocionales manifiestan problemas de identidad, estrés, depresión, alteraciones psicosomáticas, carencia de habilidades sociales (Ciarrochi et al., 2003 citado en Alegre, 2006). La presencia de conductas de riesgo responde a la incapacidad de algunos adolescentes para afrontar sus preocupaciones (Steiner, Erickson, Hernández y Pavelski (2002); así como a las presiones y al estrés proveniente del estudio y el trabajo educativo cada vez más exigente (González, 2005; citado en Gaeta y Martin, 2009).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) anunció que la enfermedad por el coronavirus (COVID-19) se convirtió en pandemia debido a su propagación mundial. Esta enfermedad no solo afectó a la salud, sino también a la economía y la educación de cada país.

En este contexto, se adoptó como medida principal el aislamiento social, cuyo objetivo fue reducir la tasa de contagio y mortalidad en la población. Esta estrategia se ha trasladado a distintos espacios, produciendo a su vez el cierre de los centros educativos, que a nivel mundial han afectado a cientos de millones de estudiantes (Comisión Económica para América Latina y el Caribe-CEPAL y Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura – UNESCO, 2020).

En América Latina, la mayoría de los países se vieron obligados a buscar formas de continuar con el servicio educativo, tal es así, que la CEPAL y UNESCO (2020) argumentaron que; sólo 8 de los 33 países proporcionaron dispositivos tecnológicos como una de las medidas adoptadas para implementar actividades de educación a distancia.

Ante esta nueva realidad, la educación se ha visto en la necesidad de ajustarse a un nuevo escenario formativo. Hoy en día las escuelas han quedado vacías y las casas se han convertido en los nuevos escenarios de aprendizaje siendo la tecnología, el medio indispensable para continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sin embargo, pocos países de la región han desarrollado estrategias nacionales de educación digital con un modelo que aproveche las TIC (Banco Interamericano de Desarrollo, 2020).

En este contexto actual, el nivel de afectación del estrés está generando un mayor impacto en la población escolar. Una investigación realizada por la

Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad del Valle de México en el año 2020, reveló un nivel de estrés mayor en estudiantes que en otras poblaciones; el 19.3% de los estudiantes desarrollaron estrés severo, entre los signos descritos están sentirse tensos, incómodos, tristes, preocupados, asustados y alertas. Dentro de los estresores académicos, se observó como principal, la percepción de sobrecarga académica (70.5%), en menor medida el estresor de atrasarse en el semestre o perder el ciclo y en tercer lugar reportaron como estresor el que se presente alguna falla técnica que les impida tomar la clase o enviar a tiempo sus actividades (Barrera, 2020).

Ante esta situación, la investigación nos revela que es muy importante disminuir los niveles de estrés académico y esencialmente los factores estresantes ya que afectan considerablemente la salud psicológica en la población estudiantil.

Para Polo, Hernández y Pozar (2006) citado en Berrio y Mazo (2012), el estrés académico es la respuesta general del organismo (cognitiva, emocional, fisiológica y conductual) a un estímulo estresante producido por el sistema educativo, por lo que al estudiante le resulta difícil encontrar posibles soluciones. Diversas investigaciones han demostrado que la mayor parte de los resultados indeseables que afectan a escolares sometidos a estrés son de carácter psicológico (p. e. ansiedad, depresión y problemas de aprendizaje), pero también sufren afectaciones de tipo somático como quejas físicas, alteraciones cutáneas y gastrointestinales (Del Barrio, 2003; citado en Gaeta y Martín, 2009) y es que tal experiencia afecta cada vez a más personas, interfiriendo en su comportamiento y salud (Aguado, 2005).

En esta misma línea existe un enfoque psicosocial del estrés académico, que enfatiza los factores psicosociales que pueden originar, malestar en el estudiante

debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Martínez y Díaz, 2007)

Según Barraza (2006) el estrés académico es un proceso de adaptación que involucra esencialmente aspectos psicológicos diferenciados en tres momentos; el primero surge ante las demandas que exige el ámbito académico y que el estudiante considera como estresores, como consecuencia de este momento se da un desequilibrio sistémico manifestándose mediante síntomas tanto físicos, psicológicos o comportamentales, y finalmente se produce una respuesta ante este desequilibrio mediante estrategias de afrontamiento con el fin de recuperar el equilibrio sistémico perdido.

En el Perú, la emergencia sanitaria dejó aproximadamente 8 millones de escolares estudiando de manera remota. La implementación de la educación a distancia, en colegios públicos y privados, a través de distintas herramientas como el internet, la radio y la televisión, fue un reto sin precedentes para los escolares, sus padres y también los profesores, quienes tuvieron que redefinir el concepto de enseñar (Calvera, 2020).

La educación en línea surgió como solución para reanudar el dictado de clases, en el confinamiento por la COVID-19 y no perjudicar el desarrollo del año académico. El Ministerio de Educación MINEDU, implementó la estrategia “Aprendo en Casa”, una iniciativa de enseñanza no presencial, que se viene

impartiendo a través de plataformas virtuales, radio y televisión. Sin embargo, uno de los mayores problemas es la falta de conectividad digital en todo el país, tal es así que en abril de este año la Defensoría del Pueblo informó que 40 de cada 100 hogares en el Perú cuentan con internet, mientras que en las zonas rurales solo 5 de cada 100 tenían acceso a este servicio, lo que genera angustia en los estudiantes que desean continuar con sus estudios (Calvera, 2020).

Otra situación problemática es la falta de competencias digitales de los profesores, quienes de un momento a otro tuvieron que adecuar su metodología de enseñanza, un alto porcentaje no cuenta con las habilidades en el uso de herramientas digitales para diseñar estrategias y actividades, lo que complica aún más el proceso de aprendizaje de los estudiantes; quienes afrontan mayores exigencias académicas, que generan estrés.

La región Arequipa no es la excepción en esta problemática; las instituciones educativas ubicadas en zona rural; como la Institución Educativa Mariano Eduardo de Rivero y Ustáriz del distrito de Cocachacra de la Provincia de Islay; no solo tiene como problema principal la falta de conectividad digital, sino que se añan diferentes factores estresores, que los adolescentes vienen enfrentado en la modalidad de enseñanza virtual. Un alto porcentaje de estudiantes refieren que su experiencia de aprendizaje virtual resulta ser una enseñanza positiva y para otra negativa, siendo la segunda con mayor incidencia.

Cuando el estudiante percibe mayor exigencia ante una situación escolar y esta excede su capacidad de afrontamiento; se siente estresado; esta condición de estrés académico, afecta de diferente manera en los estudiantes de acuerdo a su edad y género (Maturan y Vargas, 2015). Como consecuencia del estrés académico, los estudiantes manifiestan una variedad de respuestas

psicosomáticas; como dolor de cabeza, dolor abdominal, alteración en el patrón del sueño, ansiedad y depresión; problemas conductuales, bajo rendimiento académico, ausentismo escolar en las clases virtuales, problemas en el aprendizaje que pueden dar pie a la deserción escolar (Maturana y Vargas, 2015).

En Arequipa y en especial en las instituciones educativas de la provincia Islay y el distrito de Cocachacra, están vinculadas a esta problemática en la cual se ven influenciadas por diversos factores que facilitan la presencia del estrés académico; como el exceso de responsabilidades, la carga de tareas, la falta de comunicación e interacción con el profesor y sus pares, la falta de acceso a internet y dispositivos tecnológicos ya que en algunos hogares existe un solo equipo que se comparte con otros miembros de la familia; además, al estar en casa, el tiempo del que disponen se fragmenta entre diversas actividades, tareas del hogar y el cuidado de otros familiares, y sobre todo a la carencia de las habilidades necesarias para desarrollar actividades de aprendizaje de forma virtual, generando en nuestros estudiantes un ambiente de estrés, incertidumbre y de restricciones derivadas de la pandemia.

Por todo lo anteriormente expuesto, la presente investigación pretende conocer las diferencias significativas del estrés académico en tiempos de pandemia en función a la edad y sexo de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Mariano Eduardo de Rivero y Ustáriz del Distrito de Cocachacra, Provincia de Islay en Arequipa.

### **Formulación del problema**

¿Cuáles son las diferencias significativas del estrés académico en tiempos de pandemia en función a la edad y sexo en los estudiantes de nivel secundario de una institución educativa pública del distrito de Cocachacra - Arequipa?

## **2. OBJETIVOS**

### **A. Objetivo General**

- Determinar las diferencias significativas del estrés académico en tiempos de pandemia según la edad y el sexo, en los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito Cocachacra- Arequipa.

### **B. Objetivos Específicos**

- Medir el nivel de estrés académico en tiempos de pandemia en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Cocachacra - Arequipa
- Identificar el nivel de estresores académicos en tiempos de pandemia en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito Cocachacra- Arequipa
- Reconocer el nivel de síntomas de estrés académico en tiempos de pandemia en los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito Cocachacra- Arequipa
- Medir el nivel de estrategias de afrontamiento del estrés académico en tiempos de pandemia en los estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito Cocachacra- Arequipa
- Comparar las dimensiones del estrés académico en tiempos de pandemia en la muestra evaluada según la edad y el sexo.

## **3. HIPÓTESIS**

Para la investigación se establecieron las siguientes hipótesis:

- H1: No existen diferencias significativas del estrés académico en tiempos de pandemia según la edad y el sexo en los estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Publica del distrito de Cocachacra-Arequipa.

- H2: Existen diferencias significativas del estrés académico en tiempos de pandemia según la edad y el sexo en los estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito de Cocachacra-Arequipa.

#### **4. VARIABLES**

##### A. Variable principal

Estrés Académico

##### B. Variables Intervinientes

Edad y sexo



## 5. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

**Tabla 1**  
*Operacionalización de variables*

Variable	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Índices	Valores	ítems	Niveles de medición
Estrés académico	El estrés es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico (Barraza, 2006)	Estresores	Estresores Mayores	Nivel leve Nivel moderado Nivel severo	0-32 33-44 45 a más	1 al 15	De intervalo
			Estresores Menores				
		Síntomas	Físicos	Nivel leve Nivel moderado Nivel severo	0-31 32-46 47 a más	16 al 30	
			Psicológicos				
			Comportamentales				
		Estrategias de afrontamiento	Habilidades sociales	Nivel leve Nivel moderado Nivel severo	0-33 34-43 44 a más	31 al 47	
			Hábitos				
			Actividades religiosas				
			Uso de las tecnología				
			Planificación				
Actividades recreativas							
Edad	----	----	14- 17 años	-----	----	----	Nominal
Sexo	----	Masculino	-----				
		Femenino					

## 6. JUSTIFICACIÓN

La pandemia de la COVID-19, ha tenido un enorme impacto en la educación, debido al cierre de las escuelas. El sistema educativo es el que más cambios viene experimentando, las deficiencias en los modelos de educación virtual y las modificaciones constantes en su dinámica social, generan un notable impacto mental y desgaste emocional en los escolares. El Banco Mundial (2020) concluyó que el aprendizaje se reducirá en cuanto a las materias, y aumentarán las deserciones escolares. Los estudiantes serán los más vulnerables, ya que tendrán mayor deterioro de la salud física y mental.

La originalidad de este estudio se sustenta en que existen pocos antecedentes relacionados a la variable de estudio en el contexto de la pandemia por COVID 19 y en especial en contextos vinculados a las provincias donde muy pocas veces se aprecia la intervención de investigadores interesados en estos temas a pesar de que las variables de estudio han sido de continua aplicación.

En tiempos de pandemia de COVID 19, el grado de afectación del estrés académico se ha incrementado en la población estudiantil a nivel mundial. Al respecto, López y Rodríguez (2020) señalan que existe el riesgo de que los estudiantes puedan ser afectados en gran magnitud en su trayectoria académica e incluso provocar su deserción, aunque existe la creencia de que estos estudiantes pertenecen a la generación tecnológica, muchos de ellos carecen de habilidades necesarias para desarrollar actividades de aprendizaje de forma virtual, así como de la autodisciplina que demandan estas modalidades, en un ambiente de estrés, incertidumbre y de restricciones socioeconómicas derivadas de la pandemia.

Asimismo, en un estudio realizado en Arabia Saudita, justamente en tiempos de pandemia, AlAteeq, Aljhani, y AlEesa (2020) hallaron que el 55% de

estudiantes presentaron un nivel de estrés moderado, un 30.2% presento un estrés alto y un 14.7% estrés bajo, lo que nos da una evidencia que los estudiantes en estos tiempos de incertidumbre han vivido momentos de alto estrés, especialmente en el ámbito educativo. Por lo tanto, las instituciones educativas deben incluir en su plan operativo 2021, programas de prevención e intervención orientados a reducir estos niveles de depresión, ansiedad y estrés (Ozamiz, Dosil, Picaza, y Idioaga, 2020).

La presente investigación es relevante ya que el estrés académico es una de las problemáticas que se presenta con mayor frecuencia en la actualidad, incluso antes de tiempos de pandemia se evidenció su presencia en un nivel significativo en diferentes estudios a nivel internacional y nacional, es por ello que investigaciones realizadas en Argentina por Kloster y Perrotta (2019), hallaron que el 85% de los estudiantes presentaban un nivel de estrés académico moderado, presentando síntomas físicos del estrés académico como somnolencia o mayor necesidad de dormir, continua fatiga crónica o cansancio permanente y dolores de cabeza o migrañas; síntomas psicológicos como inquietud, la ansiedad, angustia o desesperación y problemas de concentración y síntomas comportamentales el aumento o reducción del consumo de alimentos. Asimismo, en Chile, Jerez y Oyarzo (2015) encontraron que el 98% de los estudiantes han presentado estrés académico, señalando estar más estresadas las mujeres con un 96,24% que los hombres con un 88,57%. En Arequipa, Chávez y Peralta (2019) determinaron que el estrés académico se incrementa y la autoestima disminuye conforme se avanza en los estudios.

En el Perú, si bien el Ministerio de Educación implementó la educación a distancia; se desconoce de la realización de investigaciones que nos permitan

conocer el impacto psicológico que tiene el estrés académico en tiempos de pandemia en los estudiantes, por lo que la presente investigación pretende identificar los diferentes factores estresores, la diversidad de sintomatología presente en los estudiantes y la capacidad de respuesta frente al estrés académico en función de la edad y sexo, con la finalidad de dejar un precedente para que las autoridades de la institución puedan implementar nuevas estrategias de enseñanza virtual que faciliten el aprendizaje del estudiante; asimismo desarrollar programas de intervención psicológica, orientados a la disminución del estrés y al desarrollo y fortalecimiento de capacidades de afrontamiento al estrés académico.

La presente investigación es factible debido a la accesibilidad e interés de los directivos de la institución por identificar los factores estresantes que tienen mayor relevancia en los estudiantes. Una de las mayores dificultades es la falta de conectividad con algunos estudiantes; por lo que se emplearán otras estrategias como las llamadas telefónicas, para lograr así la participación de todos.

Por todo lo anteriormente expuesto, la finalidad de este trabajo de investigación permitirá que a través de los resultados existan antecedentes para futuras investigaciones, sobre todo en tiempos de pandemia, y que provean a los profesores, administrativos y al departamento de psicopedagogía, una serie de indicadores para implementar programas de soporte sobre estrategias emocionales que permitan reducir el nivel de estrés en la comunidad educativa.

## **7. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

### **A. Antecedentes internacionales**

AlAteeq et al. (2020), en su investigación “Estrés percibido entre estudiantes en aulas virtuales durante el brote de COVID-19 en Arabia Saudita”, exploró el nivel

de estrés percibido entre los estudiantes durante el brote de la enfermedad por coronavirus y la suspensión de la enseñanza presencial en Arabia Saudita, Los datos se obtuvieron mediante una encuesta transversal, que se publicó a través de la plataforma educativa Noon Academy. La muestra fue constituida por 367 estudiantes de ambos sexos (274 mujeres y 93 hombres), cuya edad tenían que ser mayores de 12 años, que vivieran en Arabia Saudita y de diferentes niveles educativos (56 en escuela intermedia, 262 secundaria y 49 en universidad). Se halló que el 55% de estudiantes presentaron un nivel de estrés moderado, un 30.2% estrés alto y un 14.7% estrés bajo; La mayoría de los participantes eran mujeres (74,7%) y estudiantes de secundaria (79,8%). Las mujeres y los estudiantes universitarios mostraron una asociación significativa con el nivel de estrés (valor de  $p = 0,003$  y  $0,049$ , respectivamente).

Pajarianto y Sari (2020) en su “Estudio desde casa en medio de la pandemia COVID-19: análisis de la religiosidad, apoyo de maestros y padres contra el estrés académico” en Indonesia. En donde se exploró la relación de la religiosidad, el apoyo de los maestros, el apoyo de los padres y la participación de la escuela junto a los niveles de estrés académico. Esta investigación fue de tipo exploratoria. La muestra estuvo conformada por 210 estudiantes, teniendo en cuenta el ejemplo mínimo para el Modelo de ecuación estructural (SEM) que es 100 muestras con una tasa de error del 5% y para la prueba de hipótesis utilizando la técnica de Modelado de ecuaciones estructurales (SEM) mediante el uso de LISREL (Linear Structural RELationship). Los resultados de la investigación revelan una relación positiva y significativa entre la religiosidad, el apoyo escolar, los maestros y los padres con el estrés académico. Por lo tanto, el estrés académico causado por estudiar desde el inicio, durante la pandemia por el

COVID-19 se puede superar maximizando la religiosidad de los estudiantes, el apoyo de los maestros y el apoyo de los padres en el hogar.

Díaz y Jiménez (2013), en su investigación estrés académico en adolescentes del nivel de Enseñanza pre universitario, se identificó los niveles de estrés académico y los diversos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes. Se realizó un estudio no experimental, descriptivo y transversal que caracterizó el estrés académico presente en los estudiantes de educación vocacional. Con una muestra de 25 adolescentes entre las edades de 16 y 17 años. La recolección de datos se obtuvo mediante la aplicación de dos instrumentos: Inventario SISCO de Estrés Académico y la entrevista. Se halló que al analizar los síntomas psicológicos aparecen, los sentimientos de depresión-tristeza (76.4%) siendo el más bajo para la sensación de mente en blanco (5.8%) y la ansiedad desde el punto de vista afectivo y los problemas de concentración desde el punto de vista cognoscitivo.

García y Escalera (2011) en su estudio “El estrés académico ¿Una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior?” determinaron si el nivel de estrés en estudiantes es diferente con relación al género. Concluyeron que existe diferencias en el nivel de estrés con relación al sexo. Además, mencionan factores que les producían estrés como la sobrecarga de trabajo, gente que no trabaja en el equipo, el tiempo limitado para entregar los trabajos.

#### B. Antecedentes nacionales

Ramírez (2020), en su tesis “Estrés Académico y su relación con el aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E. Andrés de los Reyes-Huaral”, determinó la existencia de una relación entre el estrés académico generado en las aulas y el aprendizaje. El tipo de investigación fue

descriptiva y correlacional. Con una muestra de 72 adolescentes. La recolección de datos se obtuvo mediante la aplicación de dos instrumentos: Inventario SISCO de Estrés Académico y el Cuestionario de Aprendizaje Significativo. Se halló que el 51,4% de alumnos presentaron un nivel de estrés medio, así mismo un 34,7% un nivel bajo y un nivel alto con 13,9%. En cuanto a las Dimensiones de Reacciones físicas se observó que el 63,9% presenta un nivel medio, 25,0% obtuvieron un bajo nivel y un 11,1% un nivel alto; Reacciones psicológicas se halló que un 72,2% se encuentran en nivel medio, un 16,7% nivel bajo y 11,1% con un nivel alto; Reacciones comportamentales que el 65,3% se encuentran en un nivel medio y el 34,7% en un nivel bajo.

Solis (2020) en su tesis “Autoeficacia académica y estrés académico de estudiantes de una unidad educativa pública de Guayaquil” se determinó la relación entre la autoeficacia académica y el estrés académico de una unidad educativa pública de Guayaquil. Esta investigación es de tipo cuantitativo, diseño no experimental con temporización transversal y alcance correlacional. El estudio se realizó con una muestra de 245 estudiantes con edades desde 14 a 20 años, La técnica de recolección de los datos fue la evaluación psicométrica; se empleó la Escala de Autoeficacia Académica con dimensiones: comunicación, atención y excelencia; como también el Inventario SISCO de Estrés Académico. Se encontró que existe una relación directa estadísticamente significativa entre autoeficacia académica y el estrés académico. A nivel descriptivo, se identificó que para el estrés académico un 44% de estudiantes de secundaria manifestaron tener estrés académico en un nivel alto o moderado y un 15% se encuentra en un nivel severo, sin embargo, el 41% de estudiantes se encontraba en un nivel leve.

Amado y Condori (2019), en su tesis “Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa, 2017”, determinó la relación entre estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercero, cuarto y quinto año de secundaria. La muestra fue de 159 estudiantes de ambos sexos (82 mujeres y 77 hombres) entre 13 y 18 años. El tipo de investigación es cuantitativo y un diseño no experimental, transversal, correlacional. Los instrumentos utilizados fueron Inventario de estrés académico SISCO y Escala de Procrastinación académica de Busko (EPA). Dio como resultado que el 78% de estudiantes presenta un nivel moderado de estrés académico, un 11.9% de nivel profundo y un 10.1% tiene nivel leve de estrés académico. La frecuencia con la que se presentan reacciones físicas, psicológicas y comportamentales en los estudiantes son de algunas veces es el 43.4%, seguido de casi siempre con 35.8%, rara vez el 13.8% y siempre el 6.9%. De acuerdo a la frecuencia con la que los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento es casi siempre 61.6%, seguido de algunas veces 27.7%, siempre 9.4% y rara vez un 1.3%. Asimismo, comparando los niveles de estrés entre hombres y mujeres estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria se encontró que existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés entre los hombres y mujeres evaluados ( $t=3.258$ ;  $p<0.05$ ), es así que las mujeres tienen más estrés que sus compañeros hombres. Se analizó que el principal estresor que afecta a los estudiantes es la “Sobrecarga de tareas y trabajos escolares”, con un 75.3% de estudiantes, de igual forma, el “Tiempo limitado para hacer trabajos” afecta a un 65.3% de estudiantes. Se puede apreciar que las mujeres presentan elevados estresores como “Sobrecarga de tareas y trabajos escolares” en un 77.4%,



“Tiempo limitado para hacer trabajos” 71.3%, “Evaluaciones de los profesores” en un 70.1%, a diferencia de los hombres, quienes solo presentan elevado “Sobrecarga de tareas y trabajos escolares” 73.1%.

Escajadillo (2019) en su investigación “Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra. Tuvo como objeto de estudio determinar la relación entre el Estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria. El método empleado fue hipotético deductivo, el tipo de investigación fue básica, de nivel correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental: transversal. La población estuvo formada por 235 estudiantes, la muestra por 149, el muestreo fue de tipo probabilístico. La técnica empleada para recolectar información fue la encuesta, y los instrumentos de recolección de datos fueron cuestionarios inventario Sisco estrés académico y el inventario Casm 85 hábitos de estudio. Se encontró que existe la relación entre las variables estrés académico y hábitos de estudio fue 0.05). Para la dimensión síntomas del Estrés Académico se encontró que el 47,7% de estudiantes presentaron síntomas en un nivel moderado, mientras que el 45.7% se encontró en un nivel severo y el 6.6% en un nivel leve.

Quispe (2019) en su tesis “Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno”. Teniendo como propósito determinar el nivel de estrés emocional y físico en el que se encontraban los estudiantes. El método de investigación que se utilizó fue el descriptivo de tipo diagnóstico. La técnica de investigación considerada para recoger los datos fue la escala de actitudes, siendo su instrumento la Escala de Likert. La muestra de estudio estuvo

constituida por 200 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria. Se encontró que el 72% de estudiantes evidenciaron un nivel alto de estrés académico, asimismo halló mayor presencia de ansiedad, angustia o desesperación (36%) y problemas de concentración en un 35% en los estudiantes.

## **8. LIMITACIONES DEL ESTUDIO**

Esta investigación enfrentó varias limitaciones durante su construcción. La primera limitación estuvo relacionada con la escasez de estudios encontrados acerca de la variable estrés académico en tiempos de pandemia; además que no se encontraban investigaciones realizadas en estudiantes del nivel secundaria, y más aún en zonas rurales.

Por otro lado, el acceso a la tecnología por parte de la muestra ha sido una limitante, ya que, al encontrarse en zona rural, no todos tenían acceso a internet para poder realizar la aplicación del inventario, por lo que se optó por otra estrategia que fue las llamadas telefónicas, dificultando el proceso de ejecución. Además, la poca motivación de los estudiantes de participar en la investigación y la falta de apoyo de algunos padres de familia al no dejar participar a sus hijos, dificultó el proceso de aplicación del inventario.

Por último, el poco tiempo que la institución brindó para aplicar el inventario debido a que los estudiantes ya se encontraban en la etapa de evaluaciones finales.

## **9. DEFINICIÓN DE TERMINOS**

### **A. ESTRÉS ACADÉMICO**

Proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores

(input); cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y cuando este desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2006).

## B. PANDEMIA

Es la transmisión mundial de una nueva enfermedad infecciosa que se expande en un área geográfica de mayor magnitud y que afecta a un número considerable de habitantes (OMS, 2010).

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **1. ESTRÉS ACADÉMICO**

##### **A. Bases teóricas del estrés**

El término estrés es atribuido a Hans Selye, estudiante de segundo año de medicina de la Universidad de Praga, quien observó que todos los enfermos, además de padecer las enfermedades diagnosticadas, presentaban síntomas comunes tales como cansancio, agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros. Por lo que a este fenómeno descubierto denominó “síndrome de estar enfermo” (Oblitas, 2004, citado en Martínez y Díaz 2007).

De los experimentos realizados con ratas en el laboratorio, comprobó tres factores de reacción: la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. A este conjunto de factores Selye lo denominó “estrés biológico”, y más tarde simplemente “estrés”. Con la publicación del libro de Selye en 1960, se definió el estrés como la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona (Oblitas, 2004, citado en Martínez y Díaz 2007).

Para Lazarus (citado de Oblitas, 2004) menciona que el estrés es “el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar”. En esta interpretación el estrés deja de ser considerado tan solo como una enfermedad, para asumirlo como un sistema de adaptación que acompaña al ser humano. Por lo que, la correcta utilización de los mecanismos y el conocimiento de la personalidad podrán llevar a la prevención de enfermedades psicosomáticas.

Como vemos el estrés se ha sido definido desde varias disciplinas con orientaciones teóricas diferentes. Así pues, Oblitas (2004) menciona que, existen diversas concepciones que definen el estrés; para los enfoques fisiológicos y bioquímicos acentuaron la importancia de la respuesta orgánica –es decir que el estrés surge en el interior de la persona–. Por su parte, las orientaciones psicológicas y sociales, han hecho énfasis en el estímulo y en la situación que genera el estrés, centrándose en factores externos. En cambio, otras orientaciones han acentuado definir el estrés de forma interactiva. Este enfoque le otorga a la persona la acción decisiva en el proceso, considerando que el estrés se origina en la evaluación cognitiva que hace el sujeto al intermediar entre los componentes internos y los que provienen del entorno.

En vista de la gran diversidad de denominaciones que se les dan a los enfoques, Barraza considera tres enfoques: el centrado en los estresores, el centrado en los síntomas y el centrado en la interacción entre el sujeto y su entorno (Barraza, 2007). Estos tres enfoques se encuentran basados en el Programa de Investigación Estímulo-Respuesta del Estrés siendo su línea de investigación centrada en los estresores (estímulo) y la centrada en los síntomas (respuesta), ambas bajo una perspectiva empírico-acumulativa, y el Programa de Investigación Persona-Entorno

del Estrés; que sigue un desarrollo más teórico orientado a la construcción de modelos.

a. El Programa de Investigación Estímulo-Respuesta del Estrés

Cuando se abordan los antecedentes históricos del estudio del estrés, la mayoría de los autores mencionan exclusivamente a Hans Selye (1956), quien describió las consecuencias patológicas del estrés crónico, así como las características generales de la respuesta al estrés; definió al “Síndrome General de Adaptación” (o estrés) como la respuesta del organismo a algo perdido, un desequilibrio al que se debe hacer frente; esta respuesta se desarrollaba en tres etapas, fase de alarma, fase de resistencia o adaptación, fase de desgaste (Gómez y Escobar, 2002).

Por otro lado, Walter Bradford Cannon (en Gómez y Escobar, 2002), neurólogo y fisiólogo norteamericano, enfocó su trabajo en el carácter adaptativo de la respuesta al estrés para hacer frente a las emergencias, por lo que define al estrés como una reacción de lucha o huida ante situaciones amenazantes, postulando que su biología dependía de la estimulación del sistema simpático-adrenal. En ese sentido su concepción del estrés estaba orientada a la respuesta fisiológica que produce un organismo ante un estímulo estresante (Barraza, 2007).

En 1968, Mason dio un giro al análisis del estrés, al centrar la atención en los estímulos estresores. Quien fue el primero en señalar a la actividad emocional como primer mediador, y agente que actúa, sobre el hipotálamo, responsable a su vez de la actividad endocrina propia de la reacción biológica del estrés (Barraza, 2007).

Mason en su teoría “Neuroendocrina del estrés”, rechazó la inespecificidad de respuesta al estrés, afirmando que desde el punto de vista endocrinológico no existe tal inespecificidad, por el contrario, lo que existe es una respuesta específica a una amplia gama de fuentes de estrés (Barraza, 2007).

Para ello, Rahe y Holmes (1967) mencionado en Barraza (2007) decidieron definir el estrés como un suceso que supone un cambio mayor en la pauta de vida habitual, abarcando muchas circunstancias vitales (bodas, nacimientos, etc.) que consideraron como favorecedoras de muchas enfermedades. Esta visión del estrés como "ajuste social" hizo posible la creación del concepto de estresor.

En 1989, y tras controvertidas discusiones científicas sobre si el estrés era el estímulo o la respuesta del organismo, Paterson y Neufeld (en Barraza, 2007) comienzan a considerar el término estrés como un término genérico que hace referencia a un área o campo de estudio determinado.

A partir de ese momento se empiezan a desarrollar dentro del campo de estudio del estrés dos líneas de investigación: la centrada en los estresores y la centrada en los síntomas.

#### b. El Programa de Investigación Persona-Entorno del Estrés

El primer antecedente se encuentra en los trabajos de Mason (en López, 2001) quien en 1968 afirmó que el estresor debe ser inédito, y que para que el mismo produzca una respuesta debe haber sido previamente evaluado cognitivamente por el individuo. Esta evaluación explica que existe diferencia en la respuesta que dos personas pueden dar a la misma situación estresante, incluso a las distintas respuestas que una misma persona puede

dar a la misma situación en dos momentos diferentes, por lo que se puede afirmar que no influye tanto el estresor en sí mismo, sino la evaluación cognitivo-simbólica que se realice de esa situación de amenaza. Esta posición prepararía el camino a los teóricos Cognoscitivistas del estrés.

Lazarus y Folkman en su modelo Transaccional (1986) definen el estrés como una particular relación entre la persona y el entorno que es evaluado por ésta como gravoso o que excede sus recursos, y que arriesga su bienestar o salud por lo que destacan dos aspectos básicos: lo transaccional y la evaluación de los acontecimientos. En este modelo el conocimiento simple de un acontecimiento, sin saber cómo éste se ha producido y evaluado, es insuficiente para determinar si es estresante o no.

En esta misma línea se identifican dos tipos de evaluación: la evaluación primaria como evaluación de los acontecimientos en términos de agresión al bienestar personal, y la evaluación secundaria como evaluación de los recursos y opciones que hace el propio sujeto para responder a la amenaza que percibe personalmente.

Con relación al modelo transaccional se puede afirmar que éste se centra básicamente en los procesos cognitivos que se desarrollan en torno a una situación estresante que es el resultado de las transacciones entre la persona y el entorno. Estas transacciones dependen del impacto del estresor ambiental, este impacto depende de las evaluaciones que hace la persona del estresor y, en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales disponibles para hacer frente a la situación de estrés, dando lugar al desarrollo de estrategias de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1986, citado en Barraza 2007).



El afrontamiento debe de ser entendido como el esfuerzo cognitivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas. Lazarus y Folkman (1986), citado en Barraza (2007).

Lazarus (1986) citado en Barraza (2007) clasifica las estrategias de afrontamiento en dos grupos: las estrategias orientadas al problema, es decir, comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar la fuente de estrés y estrategias orientadas a la regulación emocional, es decir, orientadas a provocar un cambio en cómo es percibida y vivida la situación de estrés, regulando de manera más efectiva las reacciones emocionales negativas.

c. Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico

Este modelo es desarrollado por Arturo Barraza Macías y se fundamenta en la Teoría General de Sistemas (Betarlanfy, 1991, citado en Barraza, 2006) y en el modelo transaccional del estrés (Cohen y Lazarus, 2000).

a. Postulados del modelo

Existen dos supuestos de partida para este modelo sistémico – cognoscitivista:

- Supuesto Sistémico: El estrés es considerado como un conjunto de variables y procesos que se sustentan en la Teoría General de Sistemas, la cual toma en cuenta el fenómeno de manera total, considerando sus componentes y analizando su relación.
- Postulado Sistémico: el hombre es un sistema abierto y como tal se relaciona con su entorno, en un conjunto flujo de entrada y salida, es decir en un input y output respectivamente para alcanzar el equilibrio sistémico

- Supuesto Cognoscitivista. Este supuesto permite explicar los procesos psicológicos que realiza el hombre para interpretar los inputs y decidir los outputs.
- Postulado Cognoscitivista: la relación del hombre con el entorno se mediatiza por un proceso cognoscitivo de valoración de los estímulos del entorno (entrada), y de los recursos internos necesarios que conduce a la definición de la forma de enfrentar esa demanda (salida).

Es así que se elabora “El modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico” (Barraza, 2006) el cual constituye el primer modelo elaborado de manera específica para el estrés académico y que a través de los años a la actualidad se sigue estudiando, por lo cual se toma como fundamento teórico. Hipótesis que constituyen el modelo Cognoscitivista

El modelo se constituye por cuatro hipótesis:

- Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico:

Esta hipótesis hace énfasis en identificar tres componentes del estrés académico: Estímulos estresores (input); Síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico); Estrategias de afrontamiento (output).

Para una mejor explicación, cuando el estudiante se ve sujeto, en la escuela, a una serie de exigencias que, tras ser valoradas como estresores (input), provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (output).

- Hipótesis del estrés académico como estado psicológico:

Esta hipótesis considera al estrés académico como un estado primordialmente psicológico debido a la presencia de los estresores. Cruz y Vargas (2001) clasifican a los estresores en mayores y menores; estos denominan estresores mayores a aquellos que no dependen de la percepción o experiencia del sujeto debido a que su presencia es objetiva y repercutirán siempre de manera negativa, es decir amenaza a la integridad vital de la persona. Mientras que los estresores menores son aquellos que dependen de la valoración cognitiva que realiza la persona ya que los eventos por sí solos no son estímulos estresores. Por lo que, un estresor es un "estímulo o situación amenazante que trae como resultado en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica" (Barraza, 2005).

Barraza (2003) y Polo, Hernández y Pozo (1996), presentan un conjunto de estresores que permiten identificar aquellos que propiamente pertenecen al estrés académico.

**Tabla 2***Estresores académicos Barraza (2003) vs. Polo, Hernández y Pozo (1996)*

Barraza (2003)	Polo, Hernández y Pozo (1996)
Competitividad grupal.	Realización de un examen.
Sobrecargas de tareas.	Exposición de trabajos.
Exceso de responsabilidad.	Intervención en el aula (responder y realizar preguntas al profesor).
Interrupción del trabajo.	Subir a la oficina del profesor en horas de tutoría.
Ambiente físico desagradable.	Sobrecarga académica (trabajos obligatorios).
Falta de incentivos.	Masificación de las aulas.
Tiempo limitado para hacer trabajo.	Falta de tiempo para poder cumplir con las tareas académicas.
Problemas o conflictos con asesores.	Competitividad entre compañeros.
Problemas o conflictos con otros compañeros.	Realización de tareas obligatorias para aprobar las asignaturas.
Las evaluaciones.	La tarea escolar.
Tipo de trabajo que se le pide.	Trabajo de grupo.

Nota: Tomado de Barraza (2008)

Como se puede observar, la mayor parte de estresores son menores, debido a la valoración cognitiva que realiza la persona, ya que una misma situación puede o no ser considerada un estímulo estresor. Por lo que se considera que el estrés académico es un estado esencialmente psicológico (Barraza, 2008).

- Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico:

En esta hipótesis se identifican los tipos de estrés: el distrés (negativo), y el eustrés (positivo) (Shturman, 2005, citado en Barraza, 2006). Por consiguiente, sólo se considera estrés académico al distrés (Barraza 2006). En tal sentido, es importante reconocer que el distrés conlleva, necesariamente, a un desequilibrio sistémico de la relación entre la persona y su entorno porque bajo la valoración de la propia persona, las exigencias o demandas del entorno desbordan sus propios recursos. Esta situación estresante (desequilibrio sistémico) se evidencia en cada persona con una serie de indicadores los que pueden ser agrupados en físicos, psicológicos y comportamentales (Rossi, 2001, citado por Barraza, 2006).

Los indicadores físicos; son aquellos que conllevan una reacción propia del cuerpo como sería el caso de morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, etc.

Los indicadores psicológicos; son aquellos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona como sería el caso de la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, etc.

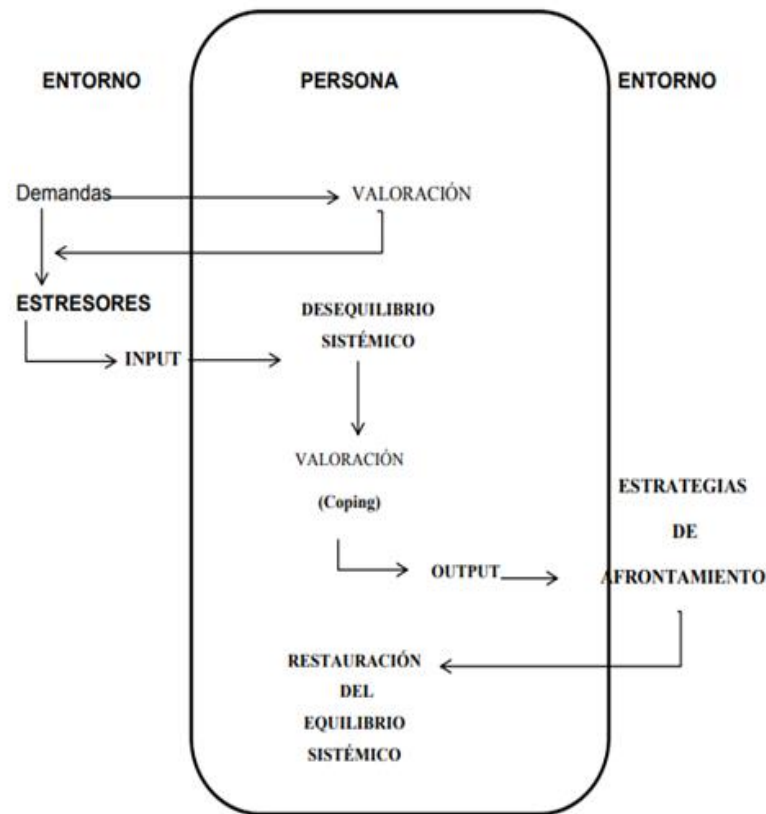
Entre los indicadores comportamentales; estarían aquellos que involucran la conducta de la persona como sería el caso de discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos, etc.

"Este conjunto de indicadores se articulan de manera particular en las personas, de tal modo que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona". (Barraza, 2008)

- Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico:

Lazarus y Folkman, 1986, citado en Barraza, 2006; definen el afrontamiento frente al estrés, como los esfuerzos cognitivos – conductuales que están en constantes cambios y que sirven para manejar los estresores específicos tanto externos como internos que son evaluados por el individuo. Por lo que la valoración otorgada constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno es amenazante.

Ante el desequilibrio que produce el estrés, las personas utilizan todas sus estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema. Debido a la diversidad de estrategias de afrontamiento, Barraza (2008) propone las siguientes: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.



*Figura 1* Representación gráfica sobre el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico.

En la figura se observa que el entorno plantea a la persona una serie de demandas o exigencias, que a su vez son sometidas a un primer proceso de valoración. Si considera que las demandas desbordan sus recursos las valora como estresores. Dichos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación persona-entorno. Ese desequilibrio da paso a un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar la situación estresante, determinando la mejor forma de enfrentarla. El sistema responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno. Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema

recupera su equilibrio sistémico; si no lo son, el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado. Es decir, de acuerdo al Modelo Sistémico Cognoscitivista el estrés académico, es explicado como una serie de procesos valorativos ante estímulos estresores del entorno, que tienen el objetivo de lograr un equilibrio sistémico de la relación persona-entorno (Barraza, 2008).

#### B. Definición de estrés

Hans Selye en 1960, definió el estrés como la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona (Martínez y Díaz, 2007).

Asimismo, Lazarus y Folkman (1986) citado en Gaeta y Martin (2009) definen el estrés como la relación particular entre la persona y el entorno, que al ser evaluado por el individuo como amenazante y desbordante de sus recursos, pone en peligro su bienestar. Así un evento es estresante solo si la persona lo considera como tal. En esta misma línea Aguado (2005), considera que el estrés afecta cada vez a más personas, interfiriendo en su comportamiento y salud. De igual manera del Barrio (2003) citado en Gaeta y Martin (2009), considera que el estrés es el mayor responsable de diversas alteraciones psicológicas y somáticas.

#### C. Definición de estrés académico

Para la presente investigación se tomó como fundamento el modelo Sistémico Cognoscitivista de Barraza (2006), quien define al estrés



académico como, el proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores (input); cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); cuando este desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

Asimismo, según Orlandini (citado en Barraza, 2004), concibe el estrés académico como una tensión excesiva, señala que "desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión, a ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar".

En esta misma línea, Caldera, Pulido y Martínez (2007) definen el estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo.

Maturana y Vargas (2015) consideran estrés académico, cuando los niños y adolescentes se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren de la utilización de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores tanto internos como externos que se le pueden presentar. Los síntomas asociados al estrés acompañan a cuadros adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales que afectan el equilibrio del estado psíquico, afectivo, cognitivo y social de los estudiantes.

#### D. Causas del estrés académico

Román, Ortiz y Hernández (2008) refieren como factores de estrés académico al exceso de tareas, el desarrollo de exámenes, la cuantiosa información, el aporte en clase de forma verbal, el trabajo en entender las clases. Arribas (2013) considera como causas la suma de los temas que desarrollan, las tareas que demandan mucho tiempo, la valoración del estudiante hacia el profesor, porque de ellos varia la motivación de los estudiantes por la asignatura, los medios que emplean para el aprendizaje entre otros, etc., son las causantes del estrés académico.

García y Muñoz (2004) concluyeron que lo que ocasiona el estrés académico es fundamentalmente la sobre carga académica y del estilo de cómo cada estudiante lo va afrontando.

#### E. Consecuencias del estrés académico

Mendiola (2010) manifiesta que existen consecuencias físicas y psicológicas. En cuanto a las fisiológicas se puede encontrar niveles altos de presión arterial, dificultades respiratorias y sobre todo variaciones en el sueño. Para las psicológicas se puede encontrar niveles altos de ansiedad, depresión, preocupación e irritabilidad, problemas de memoria a largo y corto plazo, desinterés por actividades que antes tenía motivación.

Para Naranjo (2009), refiere que como consecuencias a largo plazo el estrés académico se manifiesta en: incomodidad, tristeza, baja autoestima, falta de habilidades sociales, etc. Estos factores mencionados hacen que la vida académica no sea nada fácil, pero él estudiante que hace frente a estas situaciones lograra un equilibrio adecuado.

## F. Dimensiones del estrés académico

### a. Estresores Académicos

Son los diferentes eventos o estímulos del ámbito educativo que presionan o sobrecargan al estudiante (García Muñoz, 2004, citado en Barraza 2008). Los estresores mayores amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración. Sin embargo, los estresores menores se basan en la valoración que la persona hace de ellos.

### b. Síntomas del estrés Académico

Según Barraza (2005) los síntomas, reflejan la tensión a la que es sometido el organismo como resultado de las situaciones vividas como estresores. La exposición continua al estrés académico da lugar a una serie de reacciones que pueden ser clasificadas como físicas, psicológicas y comportamentales (Rossi, 2001, citado en Barraza, 2006).

#### ❖ Síntomas físicos

Entre las reacciones físicas, propias del cuerpo, se encuentran las siguientes según menciona Barraza (2008)

- Dolor de cabeza
- Cansancio difuso o fatiga crónica
- Disfunciones gástricas
- Dolor de espalda
- Dificultad para dormir o sueño irregular
- Frecuentes catarrros y gripes
- Excesiva sudoración
- Aumento o pérdida de peso
- Temblores o tic nerviosos.

❖ Síntomas psicológicos

Los síntomas psicológicos según Barraza (2008)

- Ansiedad
- Susceptibilidad
- Tristeza
- Sensación de no ser considerado
- Irritabilidad excesiva
- Indecisión
- Pesimismo hacia la vida
- Preocupación excesiva.
- Tono de humor depresivo.

❖ Síntomas comportamentales

Entre los síntomas comportamentales se encuentran según Barraza (2008)

- Olvidos frecuentes.
- Aislamiento
- Tendencia a polemizar
- Desgano
- Absentismo escolar
- Escaso interés en la propia persona
- Conflictos frecuentes.
- Dificultad para aceptar responsabilidades.
- Aumento o reducción de consumo de alimentos.

c. Estrategias de Afrontamiento al Estrés Académico

El afrontamiento “es el proceso a través del cual la persona maneja las exigencias de la relación individuo-ambiente que considera como estresantes y las emociones que ello genera”. (Lazarus y Folkman, 1986, citado en Barraza, 2006). Según Gonzáles (2007) las estrategias de afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos o conductuales que se desarrollan y que aparecen frente a una situación vital estresora, que obliga a nuevos procesos adaptativos.

Por otro lado, Cruz y Vargas 2001, citado en Barraza (2006), consideran que algunos factores como la disposición genética, la inteligencia, la relación con los padres, las experiencias previas permiten un mejor afrontamiento al estrés permitiendo así recuperar el equilibrio dinámico (homeostasis), que se ve amenazado por eventos físicos y psicológicos conocidos como estresores (Maturana y Vargas, 2015).

Según Barraza (2006) las estrategias que se emplean de acuerdo al modelo están dirigidas a la habilidad asertiva, elaboración y ejecución de un plan, elogios a uno mismo, la religiosidad, búsqueda de información sobre la situación, ventilación de la situación y confidencias. Asimismo, debido a la pandemia por COVID 19, el aislamiento social obligatorio ha dado lugar al desarrollo y empleo de nuevas estrategias de afrontamiento, como lo son el navegar en internet y jugar videojuegos.

## **2. ADOLESCENCIA**

La adolescencia es la transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales y que adopta distintas formas en

diferentes escenarios, sociales, culturales y económicos que está comprendida entre los 11 y 19 o 20 años (Papalia, 2012).

#### A. Estrés en adolescentes

Diversos estudios han demostrado un alto grado de vulnerabilidad de los estudiantes en esta etapa del desarrollo, las investigaciones realizadas con muestras de estudiantes de secundaria han evidenciado, un incremento en metas de evitación y auto-sabotaje, y un decremento en metas de aprendizaje y auto-eficacia académica, así como sus efectos negativos: mayor ansiedad y depresión (Smith, Siclair y Chapman, 2002, citado en Gaeta y Martin, 2009).

Asimismo, cabe mencionar que las consecuencias desfavorables que afectan a escolares sometidos a estrés son de carácter psicológico (p. e. ansiedad, depresión y problemas de aprendizaje), y de tipo somático como quejas físicas, alteraciones cutáneas y gastrointestinales (Del Barrio, 2003; citado en Gaeta y Martin, 2009). Esto, debido a los efectos que tiene el estrés en el funcionamiento fisiológico e inmunológico ante la acumulación de los eventos estresantes, lo cual puede afectar el bienestar y la salud del adolescente (Barra, Cerna, Kramm y Véliz, 2006).

En el entorno escolar, los adolescentes enfrentan diversas demandas, por lo que necesitan desarrollar habilidades cognitivas, motivacionales y emocionales, dirigidas hacia un aprendizaje efectivo. Es así que la autorregulación, una aptitud que se va adquiriendo de acuerdo a la edad, permite que el individuo articule su pensamiento, afecto, comportamiento o atención a través del uso de mecanismos específicos y meta-habilidades

de apoyo, que le permita alcanzar sus objetivos o metas (Karoly, 1993, citado en Gaeta y Martín, 2009).

- Estrés según género

Investigaciones realizadas por Smith y colaboradores (2002) citado en Gaeta y Martín, 2009) han encontrado que las mujeres adolescentes reaccionan con más altos niveles de estrés y ansiedad, que los hombres, sin embargo, los hombres, tienden a usar estrategias de auto-sabotaje para aminorar la ansiedad y estrés, mostrando frecuentemente comportamientos de evitación ante las demandas de desempeño.

De acuerdo con Fantin y colaboradores (2005) citado en Gaeta y Martín, 2009) en un estudio con adolescentes argentinos, identificaron que las mujeres, quienes tienden a buscar apoyo social, concentrarse en resolver sus problemas, preocuparse y buscar apoyo espiritual cuando tienen dificultades; o están sometidas a altos cuadros de estrés; sin embargo, los hombres registran puntuaciones mayores, que las mujeres, en las estrategias de ignorar el problema y distracción física. En concordancia con las investigaciones el género es una variable moduladora en los contextos de logro que influye en el proceso de afrontamiento, ante situaciones de estrés, el cual puede estar influido a su vez por factores culturales y contextuales (Gaeta y Martín 2009).

- Estrés según la edad

En relación a la edad, las estrategias empleadas por los adolescentes para afrontar el estrés, varían de acuerdo a los cambios cognitivos, considerando las demandas ambientales particulares y el apoyo social propios de los períodos temprano, medio y tardío de la adolescencia

(Williams y McGillicuddy-De Lisi, 2000, citado en González, Montoya y Bernabeu, 2002).

En cuanto a los adolescentes de menor edad, utilizan como estrategias de afronte el estilo focalizado en la emoción, mientras que los mayores, el focalizado en el problema (Gamble, 1994, citado en González, Montoya y Bernabeu, 2002) generando mayor resistencia y resultados adaptativos al enfrentar una variedad de estresores durante este período.

## **B. PANDEMIA COVID-19**

### **A. Descripción**

El nombre de pandemia hace referencia a la transmisión mundial de una nueva enfermedad (OMS,2010). Se desata una pandemia de gripe cuando brota un nuevo virus gripal que se extiende por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra él. (OMS, 2010). El tener un alto grado de infectabilidad y un fácil traslado de un sector geográfico a otro, merece que la enfermedad tome la designación de Pandemia, es importante mencionar que la OMS, declaró oficialmente a la enfermedad COVID-19 como pandemia el 11 de marzo del 2020 (OMS, 2020).

### **B. Consecuencias**

La Pandemia de COVID-19 constituye uno de los desafíos más trascendentes y trágicos que ha debido enfrentar la Salud Pública mundial en los últimos cien años (Sociedad Argentina de Cardiología, 2020).

En la actualidad, nos enfrentamos a una pandemia que nos ha llevado a estar en casa en aislamiento social y que a su vez está generando



significativas consecuencias a nivel sanitario, social, económico, académico y psicológico, ya sean a corto, mediano y largo plazo. Generando en los niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, situaciones de inseguridad, alarma, miedo, angustia, ansiedad y una variedad de reacciones emocionales.

Las consecuencias educativas más probables que aparezcan en la población estudiantil son el aumento de la deserción escolar y el aumento de la desigualdad en el aprendizaje (Grupo Banco Mundial, 2020). Asimismo, las repercusiones psicológicas más posibles que aparezcan debido al aislamiento social, son la depresión o apatía, falta de interés por sus tareas habituales o por aprender nuevas, el sentirse incomprendidos y el no comunicarse de manera segura con sus amigos (Sanitas, 2020).

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA**

#### **1. TIPO, DISEÑO Y METODO**

Esta investigación cuantitativa, fue de tipo descriptiva comparativo porque identifiqué el estrés académico que predominan en los estudiantes de secundaria y comparativo ya que se recolectó información de la muestra con respecto al sexo, edad. Este tipo de investigación permitió describir diferencias en las variables que se dan de forma natural entre dos o más unidades de estudio (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

El método de esta investigación fue Hipotético-Deductivo porque partimos de una hipótesis para comprobar si esta es falsa o verdadera (Popper, 2008).

El diseño de la investigación realizada fue no experimental, comparativa y transeccional, es decir, no se expuso a los sujetos de investigación a estímulos o condiciones que alteren su comportamiento habitual y la recolección de datos permitirá identificar y comparar la característica en un solo momento y en un tiempo único, y se utilizarán datos primarios (Hernández et al., 2014).

#### **2. SUJETOS**

La población de estudio estuvo conformada por todos los estudiantes de la Institución Educativa Mariano Eduardo de Rivero Ustariz, del Distrito de Cocachacra – Islay.

Aplicando una técnica de muestreo no probabilística intencional, la muestra quedó conformada por 114 estudiantes del 4to y 5to grado del nivel secundario que se ajustaron a los siguientes criterios:

A. Criterios de Inclusión

De Ambos sexos

Con edades entre 15-17 años

Estudiantes que marcaron SI en la primera pregunta dicotómica, del Inventario SISCO de estrés académico, lo cual indica que deben seguir llenando el formato.

Estudiantes que tengan participación permanente en las actividades académicas en la modalidad virtual.

B. Criterios de exclusión

Estudiantes mayores a 17 años

Estudiantes menores a 15 años

Estudiantes que escribieron “NO” en la primera pregunta dicotómica del inventario SISCO de estrés académico, lo cual indica que no deben proseguir con el llenado de formato.

### **3. INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS**

A. Estrés académico

Nombre de la prueba: Inventario el estrés académico SISCO SV (Adaptado de Barraza, 2018)

Autores: Arturo Barraza Masías, adaptado por Rubén Alania, Rosario Llancari, Mauro de la Cruz y Daniela Ortega

Tipo de aplicación: Individual

Aplicación: Estudiantes de secundaria

Tiempo de aplicación: 30 minutos

Finalidad: Medir el nivel de estrés académico e identificar los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en los estudiantes del nivel secundaria.

#### B. Descripción.

El Inventario el estrés académico SISCO SV (Adaptado de Barraza, 2018) mide el nivel de estrés académico e identificar los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en los estudiantes del nivel secundaria. Está constituido por 47 ítems distribuidos en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, con 15 preguntas cada una. Trabaja con una escala Likert de 1(nunca) – 2 (casi nunca) – 3 (rara vez) – 4 (algunas veces)-5(casi siempre)-6(siempre). La aplicación del instrumento fue en forma individual con una duración aproximada de 30 minutos.

#### C. Calificación

Para realizar la corrección del instrumento primero se sumaron las puntuaciones que corresponden a cada dimensión, luego las puntuaciones se clasifican como leve, moderado y severo para obtener los niveles de estrés académico general y por dimensiones. Para la dimensión “estrategias de afrontamiento” la calificación es inversa, siendo las puntuaciones de la escala de Likert las siguientes: 6(nunca) – 5 (casi nunca) – 4 (rara vez) – 3 (algunas veces)-2(casi siempre)-1(siempre).

Para la construcción del baremo, se tomó como referencia lo expuesto por los autores del instrumento adaptado para época de pandemia; el rango del nivel estrés académico leve general varía entre 0%-33% (percentiles), obteniéndose una puntuación de 0-104; para el rango del nivel estrés académico moderado general varía entre 34%-66%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 105-123; y para el rango del nivel estrés académico severo general varía entre 67%-100%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 124-a más.

Para la dimensión estresores, el rango del nivel de estrés académico leve varía entre 0%-33%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 0-32; para el rango del nivel de estrés académico moderado general varía entre 34%-66%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 33-44; y para el rango del nivel de estrés académico severo varía entre 67%-100%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 45-a más.

Para la dimensión síntomas, el rango del nivel de estrés académico leve varía entre 0%-33%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 0-31; para el rango del nivel de estrés académico moderado general varía entre 34%-66%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 32-46; y para el rango del nivel de estrés académico severo varía entre 67%-100%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 47-a más.

Para el indicador síntomas físicos, el rango del nivel de estrés académico leve varía entre 0%-33%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 0-12; para el rango del nivel de estrés académico moderado general varía entre 34%-66%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 12-18; y para el rango del nivel de estrés académico severo varía entre 67%-100%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 19-a más.

Para el indicador síntomas psicológicos, el rango del nivel de estrés académico leve varía entre 0%-33%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 0-11; para el rango del nivel de estrés académico moderado general varía entre 34%-66%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 12-17; y para el rango del nivel de estrés académico severo varía entre 67%-100%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 18-a más.

Para el indicador síntomas comportamentales, el rango del nivel de estrés académico leve varía entre 0%-33%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 0-8; para el rango del nivel de estrés académico moderado general varía entre 34%-66%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 9-11; y para el rango del nivel de estrés académico severo varía entre 67%-100%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 12-a más.

Para la dimensión estrategias de afrontamiento, el rango de frecuencia leve de uso para enfrentar el estrés académico varía entre 0%-33%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 0-33; para el rango de frecuencia moderada de uso para enfrentar el estrés académico varía entre 34%-66%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 34-43; y para el rango de frecuencia severa de uso para enfrentar el estrés académico varía entre 67%-100%(percentiles), obteniéndose una puntuación de 44-a más.

**Tabla 3**

*Baremo para los niveles de estrés académico a nivel general*

<b>Niveles generales de estrés académico</b>	
Leve	0-104
Moderado	105-123
Severo	124 a +

**Tabla 4**  
*Baremo para las dimensiones de la variable estrés académico*

<b>Dimensiones</b>	<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Severo</b>
Estresores	0-32	33-44	45 a +
físicos	0-12	12-18	19 a +
Síntomas psicológicos	0-11	12-17	18 a +
comportamentales	0-8	9-11	12 a +
Estrategias de afrontamiento	0-33	34-43	44 a +

### c. Propiedades psicométricas

#### ● Confiabilidad

Alcanzó el coeficiente alfa de Cronbach de 0.9248 para la dimensión estresores, 0.9518 para la dimensión síntomas y 0.8837 para la dimensión estrategias de afrontamiento (confiabilidad excelente).

El coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach para cada una de las dimensiones del estrés académico se describe de la siguiente manera: Las tres dimensiones del estrés académico son confiables, con confiabilidad excelente (0.85 a 1) (Muñiz, 2005; Prieto y Muñiz, 2000, citados por Ferrer, Guilera y Peró, 2011), entre 0.9937 (Estrategias de afrontamiento) y 0.9518 (Síntomas). En base a estos resultados, las dimensiones del estrés académico presentan confiabilidad y, por ende, el instrumento del estrés académico es confiable.

#### ● Validez

En relación al coeficiente de concordancia V de Aiken, el instrumento presenta validez genérica de contenido, ya que los coeficientes de todos los indicadores son

superiores a 0.8 ( $p < 0.01$ ). De igual forma, según el coeficiente V de Aiken, el instrumento presenta validez específica de contenido, puesto que los coeficientes de todos los ítems superan a 0.75 ( $p < 0.01$ ). Con estos resultados, se afirma que el instrumento es válido con la opinión expertos.

#### **4. PROCEDIMIENTOS**

Para la presente investigación se conversó con el Director de la Institución educativa, sustentando el propósito de la investigación y solicitando el permiso correspondiente para la aplicación del instrumento. Una vez obtenido el permiso correspondiente, se procedió a realizar las coordinaciones con los tutores del aula estableciendo los horarios de trabajo y por medio de sus espacios académicos, se envió el consentimiento informado a los padres de familia para que los estudiantes puedan participar en el estudio. Debido al contexto actual de la Pandemia la aplicación de los instrumentos se realizó de manera virtual a través de la elaboración del cuestionario en la plataforma de Google Forms (Link del cuestionario: <https://forms.gle/gD2C8McqfnkXvJMK6>), posteriormente se envió a los estudiantes por WhatsApp, ya que fue el medio de comunicación más accesible, quienes respondieron de manera anónima y en un tiempo de 30 minutos. Con los estudiantes que no lograron realizar el cuestionario por falta de Internet, se procedió a realizar llamadas telefónicas con la finalidad de que todos puedan participar. Una vez obtenidos los resultados se pasó a depurar datos teniendo en cuenta nuestros criterios de inclusión y exclusión para luego calificar y realizar el procesamiento estadístico usando el programa estadístico informático SPSS versión 25.0 y posteriormente comprobar la hipótesis de investigación. Finalmente se realizó el análisis e interpretación de los resultados para formular las conclusiones finales de la investigación.



## **CAPITULO IV**

### **RESULTADOS**

#### 1. Análisis e interpretación de resultados.

En el presente estudio de enfoque cuantitativo, el análisis se realizó de forma descriptiva-comparativa para la variable estrés académico, la cual fue evaluada por medio de la aplicación del Inventario SISCO del estrés académico de Barraza, tomado a estudiantes de 4.º y 5.º del nivel secundario de una Institución Educativa Pública de Cocachacra-Arequipa. El programa estadístico utilizado fue el SPSS versión 25.0. Se realizó estadística descriptiva e inferencial como T- de student para muestras independientes y el Análisis de Varianza (ANOVA).

A continuación, se presentan los resultados obtenidos después de la aplicación del instrumento de recolección de datos.

**Tabla 5**

*Cantidad de estudiantes que conforman la muestra de estudio*

Edad	Hombre	Mujer	Total
15 años	13	22	35
16 años	24	34	58
17 años	9	12	21
Total	46	68	114

En la tabla 5 podemos apreciar que fueron evaluados un total de 114 estudiantes, distribuidos en tres grupos según la edad y el sexo; en el grupo de 15 años participaron 35 estudiantes 13 hombres y 22 mujeres; en el grupo de 16 años participaron 58 estudiantes, 24 hombres y 34 mujeres y en el grupo de 17 años, participaron 21 estudiantes, 9 hombres y 12 mujeres, conformando un total de 46 hombres y 68 mujeres.

*Nivel de estrés académico en tiempos de pandemia en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito de Cocachacra-Arequipa.*

**Tabla 6**

*Frecuencia porcentual para los niveles de estrés a nivel general*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Leve	39	34,2
Moderado	37	32,5
Severo	38	33,3
Total	114	100,0

En la tabla 6 podemos apreciar que, del total de evaluados, 39 estudiantes presentan un nivel leve de estrés (34.2%), 37 un nivel moderado (32.5%) y 38 un nivel severo (33.3%), por lo cual se puede inferir que la presencia de estrés depende de diferentes factores ya que está presente en toda la muestra evaluada en diferentes niveles.

**Tabla 7***Niveles de estrés general según el sexo en la muestra de estudio*

Niveles	Leve		Moderado		Severo	
	F	%	F	%	F	%
Hombre	23	50,0%	12	26,1%	11	23,9%
Mujer	16	23,5%	25	36,8%	27	39,7%

En la tabla 7, podemos apreciar que un 50% de hombres presentan un nivel leve de estrés, a diferencia de las mujeres con un 23,5%; por otro lado, en el nivel moderado las mujeres presentan un 36,8% a diferencia de los hombres con un 26,1%. En el nivel severo, las mujeres presentan un porcentaje mayor (39,7%) a diferencia de los hombres con un 23,9%.

Podemos inferir que las mujeres pueden verse más afectadas a situaciones de estrés y ser propensas a manifestar con mayor intensidad síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, a diferencia de los hombres, que al parecer tienen mejores estrategias de afrontamiento.

**Tabla 8***Niveles de estrés académico general según la edad en la muestra de estudio*

Niveles		Leve		Moderado		Severo		
		Fr	%	Fr	%	Fr	%	
EDAD	15 años	Nivel de estrés	14	40,0%	14	40,0%	7	20,0%
	16 años	Nivel de estrés	20	34,5%	15	25,9%	23	39,7%
	17 años	Nivel de estrés	5	23,8%	8	38,1%	8	38,1%

En la tabla 8 podemos apreciar los niveles de estrés general según la edad en la muestra de estudio, permitiéndonos identificar que de 28 evaluados cuya edad corresponde a los 15 años, se encuentran desarrollando un nivel de estrés entre leve y moderado (40%); en los estudiantes de 16 años la presencia de estrés es severo (39,7%), mientras que en los estudiantes de 17 años la presencia del estrés es entre moderado y severo (38,1%).

Podemos inferir que los resultados obtenidos en relación a los estudiantes de 16 y 17 años se debe a que estos han tenido mayor dificultad para enfrentar las siguientes situaciones relacionadas a la sobrecarga de tareas y trabajos académicos y a la exposición de un tema ante la clase; mientras que los estudiantes de 15 años, han tenido un mejor manejo de las situaciones mencionadas.

*Nivel de estresores académicos en tiempo de pandemia en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito de Cocachacra-Arequipa.*

**Tabla 9**

*Frecuencia porcentual para los niveles según la dimensión estresores*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Leve	39	34,2
Moderado	37	32,5
Severo	38	33,3
Total	114	100,0

La tabla 9, nos permite identificar el nivel de frecuencia de los estresores académicos, cuyos resultados muestran que un 34.2% de estudiantes presentan un nivel de frecuencia leve en cuanto a la dimensión de estresores, seguido de un 33.3% de estudiantes que presentan un nivel severo y un 32.5% de estudiantes presentan un nivel moderado. De la presente tabla se infiere que los estresores académicos están presentes en toda la muestra evaluada, sin embargo, en los estudiantes que se encuentran en un nivel moderado (32.5%) y severo (33.3%), perciben como estresores con mayor frecuencia a la sobrecarga de tareas (55.2%) el tipo de trabajo que piden los profesores (42.1%) y el tener tiempo limitado para hacer los trabajos solicitados (41.2%) (Ver anexo 5)

*Nivel de síntomas en tiempos de pandemia en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito de Cocachacra-Arequipa.*

**Tabla 10**

*Frecuencia porcentual para los niveles de estrés académico según la dimensión síntomas*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Leve	37	32,5
Moderado	39	34,2
Severo	38	33,3
Total	114	100,0

La Tabla 10 permite reconocer el nivel de intensidad de los síntomas del estrés académico cuyos resultados determinan que un 34.2% de estudiantes presentan un nivel de intensidad moderado, seguido de un 33.3% de estudiantes que presentan un nivel severo y un 32.5% nivel leve.

Por lo que se evidencia la presencia de sintomatología en los estudiantes que se encuentran en un nivel moderado y severo, quienes a consecuencia de la pandemia se han visto más afectados en su salud física, psicológica y en su comportamiento.

**Tabla 11**

*Frecuencia porcentual para los niveles de estrés académico según el indicador síntomas físicos*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Leve	38	33,3
Moderado	38	33,3
Severo	38	33,3
Total	114	100,0

En la tabla 11, presentamos los resultados relacionados a la frecuencia porcentual para los niveles de estrés académico según el indicador “síntomas físicos” donde apreciamos que existe un porcentaje representativo que evidencia la presencia, en los tres niveles de estrés, de síntomas físicos (33.3%). Estos resultados permiten inferir que los estudiantes en general, vienen afectando la salud y manifestando con mayor presencia; la somnolencia (37.8%), seguido de fatiga crónica (35.9%) y rascarse, morderse las uñas (35.1%), como respuesta a los diversos estresores académicos. (Ver anexo 6)



**Tabla 12**

*Frecuencia porcentual para los niveles de estrés académico según el indicador síntomas psicológicos*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Leve	39	34,2
Moderado	42	36,8
Severo	33	28,9
Total	114	100,0

En la tabla 12, presentamos los resultados relacionados a la frecuencia porcentual para los niveles de estrés académico según el indicador “síntomas psicológicos”, donde el 36.8% están presentando un nivel moderado, un 34.2% presentan un nivel leve, seguido de un 28.9% que presenta un nivel severo. Por tanto, los estudiantes que se encuentran en un nivel moderado manifiestan presencia de rasgos de ansiedad, angustia o desesperación (43%), sentimientos de depresión y tristeza (39.5%), seguido de dificultades para concentrarse (37.7%); asumimos que estas reacciones son consecuencia de la exposición que han tenido los estudiantes a los diversos estresores académicos (Ver anexo 4).

**Tabla 13**

*Frecuencia porcentual para los niveles de estrés según el indicador síntomas comportamentales*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Leve	44	38,6
Moderado	31	27,2
Severo	39	34,2
Total	114	100,0

En la tabla 13, se describe los resultados relacionados a la frecuencia porcentual para los niveles de estrés, según el indicador “síntomas comportamentales”, donde el 38.6% de los estudiantes están presentando síntomas comportamentales en un nivel leve, asimismo un 34.2% presenta un nivel severo, seguido de un 27.2% de estudiantes que presentan un nivel moderado. Por lo que inferimos que los estudiantes que están presentando un nivel severo manifiestan la intensidad de estos síntomas por el desgano para realizar las labores académicas (30.7%) (Ver anexo 5).

*Nivel de estrategia de afrontamiento en tiempo de pandemia en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública del distrito de Cocachacra-Arequipa.*

**Tabla 14**

*Frecuencia porcentual para los niveles de estrategias de afrontamiento*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Leve	40	35,1
Moderado	37	32,5
Severo	37	32,5
Total	114	100,0

En la tabla 14, referente a la frecuencia porcentual para los niveles de estrategias de afrontamiento, los resultados muestran que el 35.1% de estudiantes no emplean frecuentemente estrategias de afrontamiento por lo que corresponde a un nivel leve, seguido de un 32.5% de estudiantes que están empleando con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento con un mismo porcentaje, estando entre los niveles moderado y severo. Así mismo, las estrategias que los estudiantes utilizan más son “contar lo que me pasa a otros” (53.5%), “solicitar apoyo de mi familia o de mis amigos” (50.8%), “la religiosidad” (49.1%) y “jugar video juegos” (42.1%). (Ver Anexo 6)

**Tabla 15***Comparación de las dimensiones de estrés académico según sexo*

Dimensiones	Sexo	N	Media	Desv. Desviación
estresores	Hombre	46	35,93	13,166
	Mujer	68	40,71	12,575
síntomas	Hombre	46	33,41	13,505
	Mujer	68	42,76	15,511
estrategias de afrontamiento:	Hombre	46	39,65	13,570
	Mujer	68	38,12	11,099

En la Tabla 15, se aprecia la comparación de las dimensiones de estrés académico según sexo: para la dimensión estresores, los hombres ( $M=35,93$ ;  $DS=13,17$ ) presentan menor frecuencia de exposición que las mujeres ( $M=40,71$ ;  $DS=12,58$ ) por lo que las mujeres han tenido mayor frecuencia de exposición a los estresores académicos en relación con los hombres. Además, se deduce que los hombres han utilizado más estrategias de afrontamiento que las mujeres. Para la dimensión síntomas, los hombres ( $M=33,41$ ;  $DS=13,5$ ) presentan menor intensidad de presencia que las mujeres ( $M=42,76$ ;  $DS=15,51$ ). Podemos inferir que los hombres presentan menor intensidad de síntomas de estrés académico que las mujeres debido a que, según su percepción, las mujeres han tenido mayor frecuencia de exposición a los estresores y por ello mayor presencia de síntomas. Para la dimensión estrategias de afrontamiento: los hombres ( $M=39,65$ ;  $DS=13,57$ ) presentan mayor frecuencia de uso que las mujeres ( $38,12$ ). Podemos inferir que posiblemente exista una tendencia a que las mujeres, debido al contexto cultural de la zona en estudio, hayan tenido otras actividades extras a las académicas, dificultando el poder realizar más actividades relacionadas a las estrategias de afrontamiento al estrés académico.

**Tabla 16***Comparación de las dimensiones de estrés académico según edad*

Dimensión	Edad	N	Media	Desv. Desviación
Estresores	15 años	35	36,17	13,374
	16 años	58	39,24	12,778
	17 años	21	41,86	12,615
Síntomas	15 años	35	36,94	15,605
	16 años	58	40,12	16,251
	17 años	21	39,29	12,590
Estrategias de afrontamiento	15 años	35	37,91	9,892
	16 años	58	39,17	13,151
	17 años	21	38,90	13,007

La tabla 16, se identifica que para la dimensión estresores, el grupo de 17 años ( $M=41,86$ ;  $DS=12,62$ ) presentan mayor frecuencia de exposición a situaciones estresantes, seguido por el grupo de 16 años ( $M=39,24$ ;  $DS=12,78$ ) y finalmente el grupo de 15 años ( $M=36,17$ ;  $DS=13,37$ ).

Para la dimensión síntomas, el grupo de 16 años ( $M=40,12$ ;  $DS=16,25$ ) presenta la mayor intensidad de síntomas, seguido por el grupo de 17 años ( $M=39,29$ ;  $DS=12,59$ ) y finalmente el grupo de 15 años ( $M=36,93$ ;  $DS=15,61$ ); para la dimensión estrategias de afrontamiento, el grupo de 16 años ( $M=39,17$ ;  $DS=13,15$ ) presenta la mayor frecuencia de uso, seguido por el grupo de 17 años ( $M=38,90$ ;  $DS=13,01$ ) y finalmente el grupo de 15 años ( $M=37,91$ ;  $DS=9,89$ ). Se infiere que, debido a que los estudiantes de 17 años han alcanzado cierto grado de madurez, están preocupados por las necesidades familiares, enfocados en planificar proyecto de vida, interesados en concretar metas y su interés social va cambiando en relación a sus necesidades, tienden a percibir mayor presencia de estresores; por ende tienden a manifestar mayor intensidad de los síntomas de estrés académico, por lo que no están utilizando con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento. En comparación con los estudiantes de 15 años, quienes están más

enfocados en la aprobación social, establecer relaciones interpersonales, afirmar su identidad, encontrar reconocimiento en los demás y su interés va cambiando de acuerdo a su entorno social, eso les permite tener mayor flexibilidad en relación a situaciones de estrés que se les presente, por ende la intensidad en cómo se manifiestan los síntomas es menor y no requieren utilizar frecuentemente estrategias de afrontamiento porque se encuentran enfocados en otros intereses.

*Diferencias significativas del estrés académico en función de la edad y el sexo*

**Tabla 17**

*Prueba de hipótesis (T de student para muestras independientes)*

Sexo	M	DS	Sig.
Hombres	109	25.43	0.17
Mujeres	121.59	28.3	

En la tabla 17 se presenta las diferencias significativas del estrés académico en tiempos de pandemia en los estudiantes de una institución educativa según el sexo, vinculando las hipótesis establecidas en el estudio, encontrando que la media para la escala de estrés académico en hombres es 109,00 (DS=25,43) y en mujeres 121,59 (DS=28,30). Esto está asociado a que se han evaluado a más mujeres (68) que hombres (46). Realizándose la prueba T de student para muestras independientes, se obtuvo un valor  $p=0,017$ , que rechaza la H1 donde se asumían que el estrés académico se presentaba con la misma intensidad en hombres y mujeres, por lo tanto, H2 queda confirmada, permitiendo asumir que, si existen diferencias significativas entre hombres y mujeres puesto que, las mujeres presentaron mayor puntaje de estrés en la escala (M=121,59; DS=28,30) a comparación de los hombres (M=109,00; DS=25,43).

**Tabla 18**  
*Prueba de hipótesis con ANOVA*

Edad	M	DS	Sig.
15 años	111.03	24.21	0.369
16 años	118.53	31.27	
17 años	120.05	22.23	

En la tabla 18 se presenta las diferencias significativas del estrés académico en tiempos de pandemia en los estudiantes de una institución educativa según la edad, vinculando las hipótesis establecidas en el estudio, se encontró que, la media para la escala de estrés académico en los estudiantes de 15 años es 111,03 (DS=24,21), de 16 años es 118,53 (DS=31,27) y los de 17 años es 120,05 (DS=22,23). A través de la tabla ANOVA se observa un valor  $p= 0,369$ , siendo este mayor que 0,05 entonces se rechaza la H2, comprobándose que no existen diferencias significativas de estrés académicos según la edad.



## DISCUSIÓN

La presente investigación titulada “Estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de una institución Educativa Pública del distrito de Cocachacra-Arequipa” tuvo como objetivo general determinar las diferencias significativas del estrés académico en función de la edad y el sexo, encontrando los siguientes resultados:

Se determinó que no existen diferencias significativas entre grupos según la edad (valor  $p= 0,369$ ), por lo que el estrés académico está presente en ambos grupos de edades. Asimismo, concordamos con Barraza (2019) quien afirma que, sin importar el avance en el nivel de escolaridad, este no influye en la frecuencia con que se presentan cada uno de los componentes del estrés. Por lo que el estrés académico puede estar presente en cualquier grupo de edades. Sin embargo, se debe tener en cuenta que la probabilidad de la presencia del estrés académico, depende de la interacción o combinación de ciertas características de los propios estudiantes y su entorno (Barraza, 2010).

Por otro lado, se encontró que si existen diferencias significativas del estrés académico en los estudiantes según el sexo (valor  $p= 0,017$ ). Estos resultados difieren con los obtenidos por Alateeq et al. (2020), quienes hallaron que en las mujeres y hombres universitarios existía una afectación similar del estrés académico percibido (valor de  $p = 0,003$  y  $0,049$ , respectivamente); por lo tanto, no existían diferencias entre ambos grupos, durante el brote del COVID 19. Además que el estudio se realizó en marzo 2020, justo cuando la OMS declaraba oficialmente al COVID19 como pandemia; es por ello que esta situación de incertidumbre afectó a los estudiantes por igual, por lo que el nivel de estrés no difirió entre estos grupos; sin embargo, para nuestro estudio, las mediciones se realizaron al finalizar el 2020, cuando los estudiantes ya han

experimentado el confinamiento, el aislamiento social, los temores al contagio de la enfermedad y adaptación a las clases virtuales. Sobre ello Barraza (2020) menciona que las medidas de distanciamiento social, el confinamiento el miedo al contagio, la suspensión de actividades sociales, recreativas, generan niveles altos de estrés en la población, por lo que se considera que es un fenómeno esencialmente adaptativo que puede darse en tres etapas, percepción, reacción y acción como respuesta.

En esta misma línea, se considera que el tiempo en que se realizó la evaluación a los estudiantes, estos se encontraban en la etapa de acción como respuesta, etapa en la cual surge la acción para conservar la integridad personal y recuperar el equilibrio, por lo que nos permite explicar que gran parte de los estudiantes pudieron adaptarse a las demandas educativas, pues ya tenían experiencia del sistema de trabajo virtual implementado durante la pandemia.

Por otro lado, según nuestros resultados, los hombres tuvieron más facilidades de poder hacerle frente a las situaciones de estrés académico que las mujeres, quienes se vieron más afectadas, así lo respalda la investigación Amado y Condori (2019) quienes hallaron que existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés entre los hombres y mujeres evaluados ( $t=3.258$ ;  $p<0.05$ ), siendo las mujeres quienes tienen más estrés que sus compañeros hombres. Al respecto, Smith y colaboradores (2002) citados en Gaeta y Martín (2009) encontraron que las mujeres adolescentes reaccionan con más altos niveles de estrés y ansiedad que los hombres, sin embargo, los hombres tienden a usar estrategias de auto-sabotaje para aminorar la ansiedad y estrés, mostrando frecuentemente comportamientos de evitación ante las demandas de desempeño. Todos estos resultados respaldados tanto por el modelo teórico y otras investigaciones permiten confirman la hipótesis de investigación.

Respecto al primer objetivo específico, los estudiantes que se encontraban en un nivel moderado (32.5%) y severo (33.3%) perciben las situaciones escolares como poco agradables teniendo como resultados altos niveles de estrés debido a las exigencias académicas y al menor uso de estrategias de afrontamiento. Esto puede explicarse, debido a que el sistema de educación virtual no ha permitido que los estudiantes refuercen ciertas estrategias que puedan ayudarle a hacerle frente a situaciones adversas y fortuitas como la pandemia y la adaptación de la escuela en un entorno virtual. Por otro lado, se encontró que existen estudiantes que presentan un nivel leve de estrés (34.2%), lo cual pueda deberse a que interpretaron erróneamente las disposiciones del Ministerio de Educación dadas, en octubre del 2020 (R.V. 193-2020-MINEDU), en donde se mencionaba que los estudiantes tendrían una promoción guiada que les permitiría matricularse en el grado siguiente, mas no que serían promovidos automáticamente; esto generó que los estudiantes dejaran de realizar continuamente sus actividades académicas para darle paso a otras actividades que les permitan liberarse de la rutina escolar, pudiendo desarrollar estrategias de afrontamiento al estrés académico con mayor frecuencia.

Estos resultados coinciden con los encontrados por Solis (2020) en donde un 44% de estudiantes de secundaria manifestaron tener estrés académico en un nivel alto o moderado y un 15% se encuentra en un nivel severo, sin embargo, el 41% de estudiantes se encontraba en un nivel leve, por lo que considera que el nivel bajo de estrés podría estar indicando que los estudiantes respondieron ante las exigencias educativas y que probablemente han empleado diversas estrategias de afrontamiento que les ha permitido adaptarse al entorno. En esta misma línea, González (2007) menciona que las estrategias de afrontamiento aparecen frente a una situación estresora, que obliga a nuevos procesos de adaptación. Lo que es corroborado por Barraza (2006)

quien indica que cada persona emplea diferentes estrategias que adquirió, ya sea por aprendizaje o descubrimiento en situaciones de emergencia generando necesariamente que las personas se vean expuestas a los estresores menores.

Respecto al segundo objetivo específico, orientado a identificar el nivel de la “dimensión estresores académicos”, los resultados obtenidos muestran que los estudiantes presentan un nivel moderado (32.5%) y severo (33.3%) de estresores académicos, atribuyendo este nivel a la sobrecarga de tareas (55.2%), tipo de trabajo que piden los profesores (42.1%) y el tener tiempo limitado para hacer los trabajos solicitados (41.2%). En diversas investigaciones realizadas antes de la pandemia, se encontraron que el nivel de estrés de los estudiantes, si esta explicado por la sobrecarga de trabajo y el tiempo limitado para hacer los trabajos; tal y como se menciona en el estudio realizado por García y Escalera (2011). Asimismo, Barraza (2005) encontró que los estudiantes consideran como estresor académico al tipo de trabajo que solicitan los profesores; los resultados obtenidos de estas investigaciones coinciden con lo encontrado en nuestro estudio.

Respecto al tercer objetivo específico, que permitió reconocer el nivel de la “dimensión síntomas”, los resultados arrojan que el 34.2% de estudiantes presentan mayor intensidad de síntomas en un nivel moderado, un 33.3% presentan un nivel severo y 32.5% de estudiantes se encuentran en un nivel leve. Estos resultados coinciden con el estudio de Escajadillo (2019) quien encontró que el 47,7% de estudiantes presentaron síntomas en un nivel moderado, mientras que el 45.7% se encontró en un nivel severo y el 6.6% en un nivel leve. Sobre ello Barraza (2006) manifiesta que el estrés académico está asociado a un conjunto de síntomas, los cuales reflejan la tensión a la que es sometido el organismo como resultado de los estresores. Tal como lo refieren Maturana y Vargas (2015) los síntomas asociados al estrés

académico generan cuadros adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales, que afectan el equilibrio del estado psíquico, afectivo, cognitivo y social de los estudiantes. Por lo tanto, podemos inferir que, a mayor presencia e intensidad de síntomas, mayor será la afectación en la salud de los estudiantes.

Respecto al indicador “síntomas físicos” se encuentran presentes en toda la muestra con la misma intensidad en los tres niveles de estrés (33.3%), siendo la somnolencia (37.8%), fatiga crónica (35.9%) y el rascarse y morderse las uñas (35.1%) los que más se presentan dentro de este tipo de sintomatología. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Amado y Condori (2017), quienes en su estudio hallaron que los síntomas físicos con mayor presencia son los mismos que hemos encontrado en nuestra investigación. Al respecto, conviene mencionar lo propuesto por Mollá (2020) quien alega que en los adolescentes existen indicios de un aumento de respuestas fisiológicas de agotamiento que surgen ante la producción persistente y elevada de cortisol en el organismo (hormona del estrés) originado por situaciones de estrés.

Respecto al indicador “síntomas psicológicos” los datos refieren que la presencia de síntomas psicológicos en los estudiantes se encuentra en un nivel moderado (36.8%) siendo la ansiedad, angustia, desesperación (43%), sentimientos de depresión, tristeza (39.5%), y la dificultad para concentrarse (37.7%), los que más se presentan dentro de este tipo de sintomatología. Del mismo modo, Díaz y Jiménez (2013) identificaron que en adolescentes los síntomas con mayor frecuencia son los sentimientos de depresión y tristeza en un 76.4%. Asimismo, Quispe (2019) encontró en estudiantes de secundaria mayor presencia de ansiedad, angustia o desesperación (36%) y problemas de concentración en un 35%. Por otro lado, no podemos descartar que la crisis por el COVID 19 ha generado un gran impacto emocional en los estudiantes. Mollá (2020) refiere que los adolescentes experimentan en mayor riesgo la aparición de alteraciones

emocionales ya que en esta etapa debutan mucho los trastornos psicológicos, experimentan síntomas ansiosos y depresivos que pueden empeorar su salud psicológica en situaciones de estrés intenso, por lo que refieren experimentar inquietud y problemas para dormir por una hiperactivación de su sistema nervioso simpático.

Además, los resultados obtenidos en este estudio coinciden con los de Ramírez (2019) quien halló que los síntomas psicológicos se manifiestan con mayor intensidad frente a cualquier otra sintomatología. Barraza (2006) encontró que el tipo de síntomas que se presentan con mayor frecuencia e intensidad son los psicológicos. Por lo que, se concuerda con el modelo sistémico Cognoscitivista de Barraza quien considera que el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico evidenciando, en nuestros resultados, la presencia de estresores menores.

Respecto al indicador “síntomas comportamentales” los resultados encontrados evidencian que el 38.6% de los estudiantes están presentando síntomas comportamentales en un nivel leve, un 34.2% presenta un nivel severo, seguido de un 27.2% de estudiantes que presentan un nivel moderado. Estos resultados difieren parcialmente de los encontrados por Ramírez (2019) hallando que los síntomas comportamentales se presentaron en un nivel medio (65,3%) y en un nivel bajo (34,7%).

Respecto a la “dimensión estrategias de afrontamiento”, se encontró que el 35.1% no emplea frecuentemente estrategias de afrontamiento por lo que se encuentran en un nivel leve. Las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia son contar lo que me pasa a otros (53,5%), solicitar apoyo a la familia y amigos (50,8%), la religiosidad (49,1%) y jugar video juegos (42,1%). Estos resultados coinciden con los encontrados por Pajarianto y Sari (2020) quienes hallaron que la religiosidad y apoyo de la familia tienen una influencia positiva en el manejo del estrés académico de los

estudiantes. Con respecto a la estrategia de afrontamiento “jugar video juegos”, se desconoce de la existencia de investigaciones que midan la frecuencia de su utilidad como mecanismo para enfrentar las situaciones estresantes; sin embargo, en esta investigación, los estudiantes los emplearon como estrategia de afrontamiento, en vista de que existió la posibilidad de tener mayor acceso a los recursos virtuales debido al confinamiento producto de la pandemia por COVID 19.

Para el quinto objetivo específico donde se comparan las dimensiones del estrés académico según la edad y el sexo, los resultados refieren que las mujeres han tenido mayor exposición a los diversos estresores académicos y a su vez han presentado mayores síntomas de estrés que los hombres, siendo estos últimos los que han utilizado mejor las estrategias de afrontamiento. Estos hallazgos coinciden con los encontrados por Amado y Condori (2019) quienes mencionan que las mujeres han tenido mayor exposición a estresores y a su vez han manifestado mayor presencia de estrés académico que los hombres.

Asimismo, los estudiantes de 17 años presentan mayor exposición a situaciones estresantes que los estudiantes de 15 y 16 años; los de 16 años presentan mayor intensidad de síntomas y mayor frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento que los estudiantes de 15 y 17 años. Estos resultados coinciden con la explicación teórica de Gonzales y Bernabeu (2002) quienes mencionan que los adolescentes perciben y enfrentan el estrés de acuerdo a los cambios cognitivos propios de cada etapa de la adolescencia.

## CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos, se llegó a las siguientes conclusiones:

**PRIMERA:** No existen diferencias significativas del estrés académico según la edad, estando presente este en las diferentes edades. Sin embargo, en función del sexo se encontraron diferencias significativas, siendo las mujeres las que presentan mayores niveles de estrés académico que los hombres.

**SEGUNDA:** Los estudiantes que conforman la muestra perciben un nivel leve de estrés académico y la presencia de estresores menores, que no afectan directamente en su desempeño, logrando manejar algunas situaciones vinculadas al contexto en el que se encuentran.

**TERCERA:** Respecto a la dimensión estresores, existe una presencia moderada y severa en los estudiantes, siendo los estresores de mayor frecuencia “la sobrecarga de tareas”, “el tipo de trabajo que dejan los profesores” y “tener tiempo limitado para hacer los trabajos solicitados”.

**CUARTA:** Respecto a la dimensión síntomas, existe una presencia moderada en los estudiantes; siendo las reacciones psicológicas las que se encuentran presentes con mayor intensidad de afectación en los estudiantes a diferencia de las reacciones físicas cuya presencia es similar en los tres niveles, mientras que las reacciones comportamentales se encuentran en menor presencia de intensidad.

**QUINTA:** A nivel general, los estudiantes utilizan levemente las estrategias de afrontamiento; siendo las de mayor frecuencia el “contar lo que les pasa a otros”, “solicitar apoyo a la familia y amigos”, “la religiosidad” y “jugar video juegos”.



**SEXTA:** Las mujeres han tenido mayor exposición a estresores y a su vez han manifestado mayor presencia de síntomas de estrés académico que los hombres. Por otro lado, los estudiantes de 17 años presentan mayor exposición a situaciones estresantes que los estudiantes de 15 y 16 años. Siendo los de 16 años quienes presentan mayor intensidad de síntomas y mayor frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento que los estudiantes de 15 y 17 años.

**SEPTIMA:** En función a la edad no existen diferencias significativas del estrés académico, a diferencia del sexo donde si existen diferencias significativas, siendo las mujeres quienes presentan mayores niveles de estrés académico.

## RECOMENDACIONES

1. Realizar investigaciones que profundicen y analicen las consecuencias del estrés académico en la educación virtual en zonas rurales, ya que se desconoce de la existencia de estudios en este contexto, pudiendo utilizar como antecedente de investigación, el presente estudio. Por otro lado, es importante considerar la variable rendimiento académico y cultura familiar, ya que las circunstancias a las que están expuestos los estudiantes no han tenido procesos de adaptación suficientes como para enfrentar el teletrabajo y el confinamiento y de la misma manera a los padres de familia.
2. Al Director de la institución considere entrenar algunas capacidades y habilidades de los tics a los maestros, estudiantes y padres de familia para afrontar de manera más positiva las diversas actividades que ofrece el teletrabajo.
3. Al Director de la institución, que establezca alianzas estratégicas con los centros de salud, a fin de brindar una atención oportuna y multidisciplinaria, que permita disminuir la intensidad de los síntomas en estudiantes que se encuentren más afectados y que pongan en peligro su salud física y psicológica.
4. Para los docentes y teniendo en cuenta los estresores académicos que generan mayor estrés, es importante implementar nuevas estrategias pedagógicas que faciliten la adquisición de los aprendizajes; logrando dosificar y adecuar las actividades académicas y desarrollar criterios de evaluación diseñados especialmente para ser ejecutados en un entorno virtual.
5. Desde la tutoría individual, realizar actividades de acompañamiento permanente al estudiante, estableciendo líneas de acción que permitan identificar los estresores que les generan situaciones de riesgo a nivel académico, personal y

familiar, y que interfieren en su desarrollo, afectando su salud y sus logros académicos.

6. Desde la tutoría grupal, se debe desarrollar talleres y charlas participativas de acuerdo a las necesidades de los estudiantes, con actividades que motiven su participación de toda la comunidad educativa fomentando la sociabilización y así disminuir los niveles de estrés.
7. Al psicólogo responsable del departamento Psicopedagógico de la Institución Educativa “Mariano Eduardo de Rivero y Ustáriz” de Cocachacra-Arequipa, que se implementen programas de prevención y promoción Psicoeducativos enfocados en desarrollar habilidades socioemocionales y estrategias de afrontamiento que faciliten el manejo de situaciones de estrés académico en los adolescentes; a su vez les permita desarrollar respuestas tanto internas como externas que sean adaptativas y que no predispongan a patologías posteriores ni interfieran en los logros académicos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguado, L. (2005) *Emoción, afecto y motivación; un enfoque de procesos*. Madrid: Alianza Editorial
- Alania, R.D., Llancari, R.A., De la Cruz, M.R., y Ortega, D.I. (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *SociaLium*, 4(2), 113-130. Recuperado de <http://www.revistasocialium.com/index.php/es/article/view/79/pdf>
- AlAteeq, S. Aljhani y D. AlEesa, (2020). Estrés percibido entre estudiantes en aulas virtuales durante el brote de COVID-19 en Arabia Saudita. *Revista de Ciencias Médicas de la Universidad de Taibah*, 15(5), 398-403.
- Alegre, O.M. (2006). Cultura de paz, diversidad y género. *Investigación en la escuela*, 59, 57-68. Recuperado de <https://revistascientificas.us.es/index.php/IE/article/view/7291/6445>
- Amado, J. A. y Condori, D. R. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa-2017* (tesis de pregrado), Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 1(360),533-55
- Banco Interamericano de Desarrollo. (2020). *La educación en tiempos del coronavirus*. Recuperado <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/La-educacion-en-tiempos-del-coronavirus-Los-sistemas-educativos-de-America-Latina-y-el-Caribe-ante-COVID-19.pdf>

- Banco Mundial (mayo, 2020). *Informe científico COVID19 Impacto en la educación*. Recuperado de <http://pubdocs.worldbank.org/en/454741593524928204/Covid-19-Education-Summary-esp.pdf>
- Barraza, A. (2003) El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos Avances en Psicología Latinoamericana. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. 26(2), 270-289
- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Revista Psicología Científica.com*, 6(2). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Psicología Científica*. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educacion-media-superior.pdf> .
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica*, 8(17). Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual>
- Barraza, A. (2008), Un modelo conceptual para poder estudiar el estrés académico. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 9 (3), 111-129
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos [Versión electrónica]. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 2 (26), 270-289.

- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistemico Cognoscitivista, para el estudio del Estrés Académico. Segunda versión de 21 Ítems*. Recuperado de [http://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)
- Barraza, A. (2020). *El estrés de pandemia (COVID19) en población mexicana*. Recuperado de <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Barrera, A. (18 de mayo 2020). *Alto nivel de estrés en universitarios durante la cuarentena*. Laurete International Universities- Sala de Prensa. Recuperado de <https://laureate-comunicacion.com/prensa/alto-nivel-de-estres-en-universitarios-durante-la-cuarentena-estudio-uvm/#.X21NyGhKjIV>
- Berrio, N., y Mazo, R. (2012). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55-82. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Caldera, J, Pulido, B y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo* (7) 77-82.
- Calvera, M. (29 de julio 2020). *La reinención de la educación en medio de la pandemia*. RPP Noticias. Recuperado de <https://rpp.pe/peru/actualidad/covid-19-la-reinencion-de-la-educacion-en-medio-de-la-pandemia-noticia-1283125>
- Cerna, R. (2018). *Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima* (Tesis de maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.

- Chávez, J. y Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*, 25 (1), 384-399.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe-CEPAL y Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura - UNESCO (2020) *informe La Educación en tiempos de la Pandemia de COVID-19*. Recuperado de [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf)
- Cruz, C. y Vargas, L. (2001). *Estrés; entenderlo es manejarlo*. México: Alfa Omega.
- Díaz, Y., y Jiménez, A. (2013). *Estrés académico en adolescentes del nivel de enseñanza pre universitario*. Recuperado de [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/32%20-%20ESTR%20ACAD%20MICO%20EN%20ADOLESCENTE%20DEL%20NIVEL%20DE%20ENSE%20ANZ\\_0.pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/32%20-%20ESTR%20ACAD%20MICO%20EN%20ADOLESCENTE%20DEL%20NIVEL%20DE%20ENSE%20ANZ_0.pdf)
- Escajadillo, A. V. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018* (tesis de posgrado), Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Ferrer, R., Guilera, G., y Pero, M. (2011). *Propiedades psicométricas del Instrumento de valoración de riesgos psicosociales del Instituto Nacional de Seguridad e higiene en el trabajo (FPSICO)*. Recuperado de <https://www.insst.es/documents/94886/96076/Informe+justifica%C3%B3n.pdf/51389823-888d-4d5b-ae6c-7deee1b3d3de>
- Gaeta, M. Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia, estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Revista de Humanidades* 15(2009), 327-344. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>

- García, A. y Escalera, M. (2011). El estrés académico ¿Una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior? *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3). 156-175. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi113j.pdf>
- García, F. y Muñoz, J. (2004). *El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Recuperado de <http://www.casadellibro.com/libro>.
- Global Entrepreneurship Monitor. (2020). *Informe de Seguimiento de la Educación en el Mundo (Informe GEM)*. Recuperado de <https://educacionmundialblog.wordpress.com/>
- Gómez González Beatriz y Escobar Alfonso (2002), Neuroanatomía del estrés, en la *Revista Mexicana de Neurociencia*, Vol. 3, No. 5, pp. 273-282.
- Gonzales, F. (2007). *Instrumentos de evaluación psicológica*. Cuba: Editorial de Ciencias Médicas.
- González B., Montoya C., y Bernabeu V. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368.
- Grupo Banco Mundial. (2020). *COVID 19: Impacto en la educación y respuestas de política*. Recuperado de <http://pubdocs.worldbank.org/en/143771590756983343/Covid-19-Education-Summary-esp.pdf>
- Hernández, H., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación Científica*, México: McGRAW-HILL.
- Jerez, M. y Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno, Chile. *Revista Chilena Neuro-*



*Psiquiatria*, 53 (3), 149-157. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf>

Kloster, G. y Perrota, D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná, Argentina* (Tesis de pregrado). Universidad Católica Argentina, Paraná, Argentina.

López, M., y Rodríguez, S. A. (2020). *Trayectorias escolares en la educación superior ante la pandemia ¿continuar, interrumpir o desistir?* En H. Casanova Cardiel (Coord.), *Educación y pandemia: una visión académica* (pp. 103-108). UNAM, Ciudad de México, Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación. Recuperado de <http://www.iisue.unam.iisue./covid/educacion-y-pandemia>

Martínez, E.S. y Díaz, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar, *Educación y Educadores*, 10 (2). 11-22. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83410203>

Martínez, E.S. y Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a02.pdf>

Maturana, H. y Vargas, A. (2015). *El estrés escolar*. Revista Médica Clínica Las Condes.26(1), 34-4. doi; 10.1016/j.rmclc.2015.02.003

Mendiola, J. (2010). *El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Autónoma de México.

- Mollá, J. (2020). *Cómo afecta emocionalmente a los adolescentes la crisis del coronavirus*. Recuperado de <https://theconversation.com/como-afecta-emocionalmente-a-los-adolescentes-la-crisis-del-coronavirus-149770>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190
- Obando, P, y Ruiz, E. (2020). *Factores psicosociales y nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo, Perú.
- Oblitas, L. (2004). *Psicología de la Salud y Calidad de Vida*. Recuperado de [https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas\\_issuu](https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas_issuu)
- Organización Mundial de la Salud (marzo 2020). *La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia*. Recuperado de <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia#:~:text=Ginebra%2C%2011%20de%20marzo%20de,puede%20caracterizarse%20como%20>
- Organización Mundial de la Salud (2010). ¿Qué es una pandemia? Recuperado de [https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/es/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/)
- Ozamiz-E.N., Dosil.S.M., Picaza.G.M., y Idoiaga.M.N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(1), 1-10. doi: 10.1590/0102-311x00054020
- Pajarianto, H. y Sari, P. (2020). Study from Home in the Middle of the COVID-19 Pandemic: Analysis of Religiosity, Teacher, and Parents Support Against Academic Stress. *Talent Development y Excellence*, 2(12), 1791-1807.

Recuperado de  
[https://www.researchgate.net/publication/341805032\\_Study\\_from\\_Home\\_in\\_the\\_Middle\\_of\\_the\\_COVID-19\\_Pandemic\\_Analysis\\_of\\_Religiosity\\_Teacher\\_and\\_Parents\\_Support\\_Against\\_Academic\\_Stress](https://www.researchgate.net/publication/341805032_Study_from_Home_in_the_Middle_of_the_COVID-19_Pandemic_Analysis_of_Religiosity_Teacher_and_Parents_Support_Against_Academic_Stress)

Papalia, D.E. (2012). *Desarrollo humano*. México: Mc Graw Hill

Polo, A., Hernández L., J. M. y Pozo, M. C. (1996). Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios, Ansiedad y Estrés. *Revista latinoamericana de Psicología*, 2 (2/3), 159-172. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>

Popper, K. (2008). *La lógica de la investigación científica*. Madrid: Tecnos.

Quispe, C. (2019). *Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la Ciudad de Puno* (tesis de pregrado), Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.

Ramirez, D. B. (2019). *Estrés académico y su relación con el aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E. Andrés de los reyes - Huaral* (tesis de pregrado), Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho, Huacho, Perú

Resolución Viceministerial N° 088 - 2020. (2020, 02 de abril). Congreso de la República. Diario Oficial El Peruano, Lima, Perú.

Román C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7). 1-8. Recuperado de <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>

- Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación. Científica, tecnológica y humanística*. Recuperado de <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480?show=full>
- Sanitas. (2020). *Consecuencias del aislamiento social en adolescentes*. Recuperado de <https://muysaludable.sanitas.es/covid19/consecuencias-del-aislamiento-social-en-adolescentes/>
- Sociedad Argentina de Cardiología. (2020). *¿Cómo afecta la cuarentena en la salud mental de niños y adolescentes?* Recuperado de <https://www.callaosalud.com.pe/noticias/como-afecta-la-cuarentena-en-la-salud-mental-de-ninos-y-adolescentes>
- Solís, R. (2020). *Autoeficacia académica y estrés académico de estudiantes de una unidad educativa pública de Guayaquil 2020* (tesis de posgrado), Universidad Cesar Vallejo, Piura, Perú
- Steiner, H., Erickson, S. J., Hernández, N. L., y Pavelski, R. (2002). Estilos de afrontamiento como correlatos de la salud en estudiantes de secundaria. *Revista de salud adolescente*, 30(5), 326–335. doi: 10.1016/S1054-139X(01)00326-3
- Torres, L. y Rodríguez, N. (2006). Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 11 (2), 255-270. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=292/29211204>

# **ANEXOS**

## ANEXO 1

## PERMISO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA

"AÑO DE LA UNIVERSALIZACION DE LA SALUD"

SOLICITO: PERMISO PARA APLICAR  
CUESTIONARIO.

SEÑOR.

MG. WUILLMAN ERNESTO PINTO DEL CARPIO

DIRECTOR DEL C.N MARIANO EDUARDO DE RIVERO Y USTARIZ DE COCACHACRA

YO, Maria Nila Zea Bastidas, identificada con DNI 40779194, con domicilio en la Israel comité 8 Mz Q lote 2A, Paucarpata; con celular: 981217359 email: [mzcaba@unsa.edu.pe](mailto:mzcaba@unsa.edu.pe). Me presento ante usted y expongo:


Soy Bachiller en Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín, me encuentro realizando una investigación para obtener el Título Profesional de Psicóloga. Este estudio lleva por nombre "ESTRÉS ACADEMICO EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA DEL DISTRITO DE COCACHACRA- AREQUIPA" cuyo objetivo principal es determinar las diferencias significativas del estrés académico en tiempos de pandemia según la edad y el sexo, en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria. Para ello solicito a usted me autorice poder aplicar el Inventario ESTRÉS ACADEMICO que permitirá poder recabar la información para el presente estudio. La recolección de datos será en un tiempo aproximado de una semana desde la fecha que se indique. La aplicación del inventario se realizara a través del Google forms, a través del siguiente link <https://forms.gle/gD2C8McqfknXvJMK6> los estudiantes podrán ingresar y resolver el cuestionario en un tiempo aproximado de 20 minutos. Para la resolución del cuestionario se les solicitara contar con el consentimiento de sus padres asimismo registraran sus datos personales, por lo que la información brindada será solo con fines académicos y guardando la confidencialidad del estudiante. Al término del presente estudio se hará llegar el informe correspondiente a la Institución educativa.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a usted acceder a mi solicitud.

Arequipa 30 de noviembre del 2020



  
MARIA NILA ZEA BASTIDAS  
DNI: 40779194

## ANEXO 2

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado Padre de Familia el propósito de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación a realizarse y solicitarle el permiso correspondiente para que su menor hijo(a) pueda participar de este estudio.

La presente investigación se titula: Estrés Académico en tiempos de Pandemia en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Publica del distrito Cocachacra-Arequipa.

El presente estudio es dirigido por la investigadora Maria Nila Zea Bastidas de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín. El objetivo de este estudio es determinar el nivel de estrés académico en tiempos de pandemia en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria.

Para ello se le solicita participar en la encuesta virtual que se realizará a través de Google Forms en donde deberá consignar sus datos sociodemográficos como edad y sexo. El tiempo de resolución se estima un aproximado de 30 minutos. La información brindada será analizada y servirá solo con fines académicos, por lo que se reservará la confidencialidad de los mismos.

Habiendo leído y comprendido la información brindada de la investigación a realizarse, y estando de acuerdo, autorizo que mi menor hijo (a) pueda participar en la investigación, para ello brindo el número de mi Documento Nacional de Identidad.

-----  
DNI

Arequipa \_\_ de \_\_\_\_\_ del 2020

## ANEXO 3

## INSTRUMENTO DE EVALUACION

## Inventario de Estrés Académico SISCO SV

(Adaptado de Barraza, 2018)

## INFORMACION PERSONAL:

Edad: .....

Sexo: .....

Fecha: .....

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. (Marca con una X)

1	2	3	4	5

3. Dimensiones estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, señalando con una X.

¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

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

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

¿Con que frecuencia te estresa?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
------------	---	----	----	----	----	---



1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarse a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

#### 4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos estudiantes 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 presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
16. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
17. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
18. Dolores de cabeza o migrañas.						
19. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
20. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc						
21. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
22. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
23. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
24. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
25. Dificultades para concentrarse.						
26. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
27. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
28. Aislamiento de los demás.						
29. Desgano para realizar las labores académicas.						
30. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

##### 5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos estudiantes 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 para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
31. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
32. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
33. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						

34. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
34. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
35. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
37. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
38. Contar lo que me pasa a otros. (Verbalización de la situación que preocupa).						
39. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
40. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
41. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
42. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.						
43. Hacer ejercicio físico						
44. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
45. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que Preocupa.						
46. Navegar en internet.						
47. Jugar videojuegos.						

## ANEXO 4

## ANALISIS DESCRIPTIVO DIMENSION ESTRESORES

Estresores	Competitividad con o entre mis compañeros de clases	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días	Personalidad y carácter de mis profesores que me imparten clases	Forma evaluación de los profesores de las tareas	Nivel de exigencia de mis profesores	Tipo de trabajo que pide mis profesores	Que me enseñen profesores muy teóricos	Mi participación en clase	Tener tiempo limitado para hacer tarea
Nunca	40 35.1%	6 5.2%	39 35.3%	30 26.3%	28 24.6%	11 9.6%	30 26.3%	26 22.8%	15 13.1%
A veces	54 47.4%	45 39.4%	58 50.9%	53 46.5%	61 53.5%	55 48.3%	62 54.4%	52 45.6%	52 45.6%
Siempre	20 17.6%	63 55.2%	17 14.9%	31 27.2%	25 21.9%	48 42.1%	22 19.3%	36 31.5%	47 41.2%
Estresores	Realizar exámenes, practicas o trabajos	Exposición de un tema ante clase	Poca claridad sobre que tenga sobre lo que solicitan mis profesores	Profesores mal preparados	Asistir o conectarme a clases aburridas	No entender los temas que se abordan en la clase			
Nunca	27 23.6%	56 49.1%	14 12.3%	65 57%	32 28.1%	11 9.6%			
A veces	63 55.2%	34 29.9%	63 55.3%	36 31.6%	51 44.8%	66 57.9%			
Siempre	24 21%	24 21%	37 32.5%	13 11.4%	31 27.2%	37 32.5%			

## ANEXO 5

## ANÁLISIS DESCRIPTIVO DIMENSION SINTOMAS

<b>Síntomas físicos</b>	Trastornos de sueño	Fatiga crónica	Dolor de cabeza o migrañas	Problemas de digestión (dolor de estómago o diarrea)	Rascarse, morderse las uñas, frotarse	Somnolencia o mayor necesidad de dormir
Nunca	26 22.8%	18 15.7%	23 20.1%	60 52.7%	35 30.7%	24 21.1%
A veces	49 43%	55 48.2%	57 50%	45 39.4%	39 34.2%	47 41.2%
Siempre	39 34.2%	41 35.9%	34 29.8%	9 7.9%	40 35.1%	43 37.8%
<b>Síntomas psicológicos</b>	Inquietud o incapacidad de relajarse o estar tranquilo	Sentimientos de depresión y tristeza	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación	Dificultades para concentrarse	Sentimientos agresividad o aumento de irritabilidad	
Nunca	23 20.1%	5 21.9%	19 16.7%	12 10.5%	47 41.2%	
A veces	52 45.6%	44 38.6%	46 40.3%	59 51.8%	41 35.9%	
Siempre	39 34.2%	45 39.5%	49 43%	43 37.7%	26 22.8%	
<b>Síntomas comportamentales</b>	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, pelear, discutir.	Aislamiento de los demás	Desgano para realizar las labores académicas	Aumento o reducción del consumo de alimentos		
Nunca	52 44.6%	32 28%	21 18.3%	34 29.8%		
A veces	40 35.1%	45 38.3%	58 50.9%	57 50%		
Siempre	22 19.3%	27 23.7%	35 30.7%	23 20.1%		

## ANEXO 6

## ANÁLISIS DESCRIPTIVO DIMENSION ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias o ideas sin dañar a otro)	Escuchar música o distraerme viendo tv	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa	Religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa)	búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	Solicitar el apoyo de mi familia o de amigos	Contar lo que me pasa a otros (verbalizar la situación que me preocupa)	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa
Nunca	38 33.3%	63 55.3%	33 37.7%	31 27.1%	18 15.8%	27 23.6%	10 8.8%	11 9.6%	19 16.7%
A veces	59 51.8%	41 36%	61 53.5%	55 48.2%	40 35.1%	55 48.3%	46 40.3%	42 36.9%	67 58.8%
Siempre	17 14.9%	10 8.8%	10 8.8%	28 24.5 %	56 49.1 %	32 28.1%	58 50.8%	61 53.5%	28 24.5%
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar como las solucione	Hacer ejercicio físico	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	Navegar en internet	Jugar videojuegos	
Nunca	19 16.7%	27 23.6%	30 26.3%	25 21.9%	13 11.4%	23 20.2%	53 46.5%	26 22.8%	
A veces	68 59.6%	55 48.2%	57 50%	59 51.8%	56 49.1%	64 56.1%	45 39.5%	40 35.1%	
Siempre	27 23.7%	32 28.1%	27 23.7%	30 26.4%	45 39.5%	27 23.7%	16 14%	48 42.1%	