

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS**

**FACULTAD DE CIENCIAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS**

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA “I.E.S. INCA GARCILASO DE  
LA VEGA”, JULIACA- 2025**

**PRESENTADA POR:**

**GERALDINE BRIGITH TITO QUISPE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN ENFERMERIA**

**PUNO – PERÚ**

**2025**



Repositorio Institucional ALCIRA by [Universidad Privada San Carlos](https://www.upsc.edu.pe/) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



3.1%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 15 SEP 2025, 1:28 PM

### Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

● IDENTICAL 0.84%      ● CHANGED TEXT 2.26%

## Report #28572947

GERALDINE BRIGITH TITO QUISPE // ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA “I.E.S. INCA GARCILASO DE LA VEGA”, JULIACA- 2025 RESUMEN EL objetivo del estudio fue describir el estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025; la metodología fue cuantitativa, no experimental, transversal y descriptiva; donde la muestra fue de 159 estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”; se aplicó como técnica la encuesta y el instrumento un cuestionario denominado “Inventario SISCO de estrés académico”. Los resultados son: primero, para el objetivo general el estrés académico es moderado en un 91.82 % del total de estudiantes que se situaron en dicha categoría, evidenciando una exposición constante a demandas escolares que superan en varias ocasiones la capacidad de afrontamiento, pero aún sin desencadenar descompensaciones severas; segundo, para el primer objetivo específico, los estresores se presentaron en el 76.73% de los estudiantes en un nivel moderado, reportando percepciones reiteradas de estrés académico que, aunque manejables, generan un estrés sostenido sobre los estudiantes; tercero, para el segundo objetivo específico, los síntomas de estrés académico en el 54.09 % de los estudiantes se ubicaron en un nivel moderado, manifestando síntomas como signos fisiológicos, cognitivos o conductuales de nivel moderado; por último, para el tercer objetivo específico, las estrategias de

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS**  
**FACULTAD DE CIENCIAS**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**  
**TESIS**

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA “I.E.S. INCA GARCILASO  
DE LA VEGA”, JULIACA- 2025**

**PRESENTADA POR:**

**GERALDINE BRIGITH TITO QUISPE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

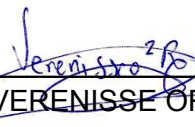
:



Mtra. MARITZA KARINA HERRERA PEREIRA

PRIMER MIEMBRO

:



Mg. CELIA VERENISSE ORTIZ DE ORUE ROJAS

SEGUNDO MIEMBRO

:



M.Sc. KORINA ASQUI GOMEZ

ASESOR DE TESIS

:



Mg. LUIS ALBERTH ROSSEL BERNEDO

Área: Ciencias Médicas y de Salud

Sub área: Ciencias de la Salud

Líneas de Investigación: Salud Pública

Puno, 24 de setiembre del 2025.

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo con amor, gratitud y profunda admiración a las personas que han sido pilares fundamentales en mi vida. A mis padres, por su inmenso amor, apoyo incondicional y sacrificio constante, gracias por creer en mí incluso cuando yo dudaba, por alentarme a seguir adelante y por ser mi mayor fuente de inspiración, a todos aquellos que, con una palabra, un gesto o una presencia silenciosa, me acompañaron en este proceso. Esta meta alcanzada es también de ustedes.

***Geraldine Brigith Tito Quispe***

## AGRADECIMIENTO

Agradezco, en primer lugar, a Dios el cual fue la fuente de sabiduría, fortaleza y guía constante en cada etapa de mi vida, gracias por iluminar mi camino incluso en los momentos de mayor dificultad.

A mi querida familia, por ser mi mayor soporte emocional. A mis padres, por su amor incondicional, sacrificio y constante aliento, quienes con su ejemplo me enseñaron el valor del esfuerzo, la responsabilidad y la perseverancia. A mis hermanos, por su compañía, comprensión y confianza depositada en mí.

Agradezco especialmente a mis docentes, por compartir sus conocimientos y por inculcarme los principios éticos y humanísticos que rigen nuestra noble profesión. También agradezco a mi asesora de tesis, por su dedicación, orientación académica y paciencia durante todo este proceso de investigación, ya que su experiencia y compromiso fueron fundamentales para el logro de este trabajo.

Con gratitud y esperanza, dedico este logro a todos los que creyeron en mí.

***Geraldine Brigith Tito Quispe***

## ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTO	2
ÍNDICE GENERAL	3
ÍNDICE DE TABLAS	6
ÍNDICE DE FIGURAS	7
ÍNDICE DE ANEXOS	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11

### CAPÍTULO I

#### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>12</b>
1.1.1. PROBLEMA GENERAL	14
1.1.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	14
<b>1.2. ANTECEDENTES</b>	<b>14</b>
1.2.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	14
1.2.2. ANTECEDENTES NACIONALES	17
1.2.3. ANTECEDENTES LOCALES	20
<b>1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>21</b>
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	21
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	21

### CAPÍTULO II

#### MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

<b>2.1. MARCO TEÓRICO</b>	<b>22</b>
2.1.1. ESTRÉS ACADÉMICO	22

2.1.2. DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO	24
2.1.3. CATEGORÍAS	37
<b>2.2. MARCO CONCEPTUAL</b>	<b>38</b>
2.2.1. ADAPTACIÓN	38
2.2.2. AFRONTAMIENTO	38
2.2.3. ANSIEDAD	38
2.2.4. ESTRÉS	39
2.2.5. ESTRESORES	39
2.2.6. RESILIENCIA	39
2.2.7. SÍNTOMAS	39
<b>2.3. HIPÓTESIS DEL ESTUDIO</b>	<b>40</b>
2.3.1. HIPÓTESIS GENERAL	40
2.3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	40
	<b>41</b>
<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
<b>3.1. ZONA DE ESTUDIO</b>	<b>41</b>
<b>3.2. TAMAÑO DE MUESTRA</b>	<b>42</b>
3.2.1. POBLACIÓN	42
3.2.2. MUESTRA	42
<b>3.3. TÉCNICA E INSTRUMENTO</b>	<b>44</b>
3.3.1. TÉCNICA	44
3.3.2. INSTRUMENTO	44
<b>3.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES</b>	<b>46</b>
3.4.1. VARIABLE	46
<b>3.5. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO</b>	<b>48</b>
3.5.1. ENFOQUE:	48
3.5.2. DISEÑO:	48

3.5.3. NIVEL:	48
3.5.4. MÉTODO:	48
3.5.5. PROCEDIMIENTO ESTADÍSTICO	49

## **CAPÍTULO IV**

### **EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS**

<b>4.1. RESULTADOS PARA EL OBJETIVO GENERAL</b>	<b>51</b>
<b>4.2. RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 01</b>	<b>54</b>
<b>4.3. RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 02</b>	<b>56</b>
<b>4.4. RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 03</b>	<b>59</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>62</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>64</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>66</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>76</b>



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 01:</b> Población de estudiantes de la "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega"	42
<b>Tabla 02:</b> Muestra de estudiantes de la "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega"	43
<b>Tabla 03:</b> Categorías de estrés académico	45
<b>Tabla 04:</b> Operacionalización de variables	47
<b>Tabla 05:</b> Estrés académico en los estudiantes del colegio "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega", Juliaca – 2025.	51
<b>Tabla 06:</b> Estresores de los estudiantes del colegio "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega", Juliaca – 2025.	54
<b>Tabla 07:</b> Síntomas de estrés académico en los estudiantes del colegio "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega", Juliaca – 2025.	56
<b>Tabla 08:</b> Estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del colegio "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega", Juliaca – 2025.	59

## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 01:</b> Ubicación de la Institución Educativa Secundaria Inca Garcilaso de la Vega	41
<b>Figura 02:</b> Investigadora explicando a los estudiantes	93
<b>Figura 03:</b> Investigadora explicando a los estudiantes	93
<b>Figura 04:</b> Estudiantes completando los instrumentos	94

## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>Anexo 01:</b> Matriz de consistencia	77
<b>Anexo 02:</b> Consentimiento Informado	78
<b>Anexo 03:</b> Instrumentos	80
<b>Anexo 04:</b> Frecuencias porcentuales de las respuestas obtenidas en la aplicación del instrumento	82
<b>Anexo 05:</b> Categorías para la variable y dimensiones	85
<b>Anexo 06:</b> Datos de la aplicación de la encuesta	91
<b>Anexo 07:</b> Fotografías	93

## RESUMEN

El objetivo del estudio fue describir el estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025; la metodología fue cuantitativa, no experimental, transversal y descriptiva; donde la muestra fue de 159 estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”; se aplicó como técnica la encuesta y el instrumento un cuestionario denominado “Inventario SISCO de estrés académico”. Los resultados son: primero, para el objetivo general el estrés académico es moderado en un 91.82 % del total de estudiantes que se situaron en dicha categoría, evidenciando una exposición constante a demandas escolares que superan en varias ocasiones la capacidad de afrontamiento, pero aún sin desencadenar descompensaciones severas; segundo, para el primer objetivo específico, los estresores se presentaron en el 76.73% de los estudiantes en un nivel moderado, reportando percepciones reiteradas de estrés académico que, aunque manejables, generan un estrés sostenido sobre los estudiantes; tercero, para el segundo objetivo específico, los síntomas de estrés académico en el 54.09 % de los estudiantes se ubicaron en un nivel moderado, manifestando síntomas como signos fisiológicos, cognitivos o conductuales de nivel moderado; por último, para el tercer objetivo específico, las estrategias de afrontamiento se presentaron en un nivel moderado en el 50.31% de los estudiantes, referenciando que disponen de recursos como técnicas de organización, búsqueda de apoyo y reestructuración cognitiva, pero de forma irregular. En conclusión, los estudiantes presentan un estrés académico moderado, caracterizado por demandas permanentes que exceden sus recursos de afrontamiento.

**Palabras Clave:** Estrategias de afrontamiento, Estrés académico, Estresores, Síntomas.

## ABSTRACT

The objective of this study was to describe academic stress in students at the "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega" school in Juliaca, 2025. The methodology was quantitative, non-experimental, cross-sectional, and descriptive. The sample consisted of 159 students from the "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega" school. The technique used was a survey, and the instrument used was a questionnaire called the "SISCO Inventory of Academic Stress." The results are: first, for the general objective, academic stress was moderate in 91.82% of the total students who fell into that category, evidencing constant exposure to school demands that often exceed their coping capacity, but still without triggering severe imbalances. Second, for the first specific objective, stressors were present in 76.73% of students at a moderate level, reporting repeated perceptions of academic stress that, although manageable, generate sustained stress in the students. Third, for the second specific objective, academic stress symptoms were moderate in 54.09% of students, with symptoms such as physiological, cognitive, or behavioral signs of intermediate intensity. Finally, for the third specific objective, coping strategies were moderate in 50.31% of students, indicating that they have resources such as organizational techniques, support-seeking, and cognitive restructuring, but these are inconsistent. In conclusion, students present moderate academic stress, characterized by constant demands that exceed their coping resources.

**Keywords:** Coping strategies, Academic stress, Stressors, Symptoms.

## INTRODUCCIÓN

El estrés académico, que se presenta como respuesta psicofisiológica cuando la exigencia escolar rebasa los recursos de afrontamiento; en ese sentido, en los estudiantes de secundaria, el estrés académico adquiere particular complejidad porque coincide con procesos de maduración neurocognitiva y redefinición identitaria. Así pues, la escuela se configura como escenario de evaluación permanente, competitividad con los compañeros y expectativas familiares que, en conjunto, pueden erosionar el bienestar subjetivo. Cabe precisar que esta forma de estrés no se limita a un malestar pasajero; debido a que su persistencia podría asociarse con decrementos en la atención y la memoria de trabajo, elementos imprescindibles para la adquisición de aprendizajes significativos. Ahora bien, los estresores que lo configuran son multifacéticos y cambian según el contexto escolar; podrían destacarse, evaluaciones continuas, carga de tareas, dinámicas de aula centradas en la exposición pública y relaciones interpersonales marcadas por la comparación, de tal forma que comprender estas narrativas permite entender la génesis de la experiencia estresora y orienta la construcción de entornos pedagógicos sostenibles. Por otro lado, pese a que el estrés académico suele describirse en términos de desequilibrio, los estudiantes no permanecen pasivos ante él; entonces, las estrategias de afrontamiento desde la búsqueda de apoyo social hasta la reestructuración cognitiva funcionan como moduladores que atenúan o, en ocasiones, agudizan la carga percibida, es por ello que explorar estas respuestas aporta una visión procesual y dinámica sobre cómo los estudiantes afrontan sus tensiones cotidianas.

De esa forma, la investigación está conformada por IV capítulos. El capítulo I expone la delimitación del problema, los antecedentes y los objetivos. El capítulo II, por su parte, profundiza en el marco teórico-conceptual y formula las hipótesis. Ahora bien, el capítulo III detalla el diseño metodológico, describiendo tipo de estudio, muestreo y técnicas de recolección. Por último, el capítulo IV presenta los resultados; paralelamente, cierra con las conclusiones, recomendaciones y bibliografía.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El estrés académico es una respuesta psicológica y fisiológica que experimentan los estudiantes ante las demandas académicas percibidas como excesivas o desafiantes, de tal forma que se enmarca como un proceso dinámico de interacción entre el individuo y el entorno (1).

En el contexto internacional, Huntharhmachhuani y Divya (2) en 2024 encontraron que el 40.9% de los estudiantes considera los factores académicos como la principal fuente de estrés, seguido de estresores interpersonales en un 33.3%, además el estrés afecta de manera desproporcionada a las mujeres y a estudiantes de zonas rurales, con un promedio de estrés académico reportado de 45.7%, además los autores agregaron que ese estrés se asocia con agotamiento físico con un 57%, trastornos del sueño y pensamientos negativos, comprometiendo la calidad de vida de los afectados. En el mismo sentido Khadka (3) en 2024 hallaron que el 83.3% reportó niveles altos y moderados de estrés académico, con causas principales relacionadas al trabajo práctico, exámenes, asignaciones/proyectos y preocupaciones por calificaciones; respecto a los efectos más reportados incluyen memoria deficiente, bajas calificaciones y falta de confianza, afectando negativamente el rendimiento académico.

En el contexto nacional, Segura (4) en su estudio de 2024 indica que el estrés académico afecta significativamente a los estudiantes, porque el 47.3% presenta niveles altos de estrés, mientras que el 24.8% mostró niveles moderados, tales datos evidencian la

necesidad de diseñar estrategias de intervención efectivas para mitigar este problema y sus posibles repercusiones en la salud y el rendimiento académico. Adicionalmente, Gomez (5) en 2024 encontró que el 80% presentó un nivel moderado de estrés, el 12.7% un nivel leve y el 7.3% un nivel severo; entre los estresores principales, el 64% reportó sentirse afectado por tareas académicas y evaluaciones; en cuanto a los síntomas, el 58.2% experimentó manifestaciones moderadas, y en términos de afrontamiento, el 73% utilizó estrategias de manejo moderado.

En el contexto local, Jacinto (6) en 2024 el 34.1% presenta niveles moderados y el 31.9% niveles severos; entre los principales estresores identificó la sobrecarga de tareas (56%) y la dificultad para entender las clases (27.5%); respecto a los síntomas más frecuentes son problemas digestivos (29.1%) y ansiedad (31.9%). De igual manera, Canaza (7) en 2024 encontró que el estrés académico afecta al 54% de los estudiantes evaluados, quienes presentan niveles altos, mientras que el 26% reporta niveles medios y el 20% niveles bajos.

En cuanto a lo observado en la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega, específicamente en los estudiantes de esa institución se evidenció una elevada competencia académica dentro del grupo de compañeros; de igual manera, se pudo ver a estudiantes con preocupaciones constantes por su rendimiento académico, dificultad para concentrarse y evitación de situaciones escolares que impliquen algún tipo de evaluación; también al saludarlos con la mano, alguno presentan sudoración excesiva, así como pensamientos negativos recurrentes sobre el futuro; por último los estudiantes también presentan conflictos interpersonales con sus compañeros al momento de compartir en momentos como en el recreo donde discuten, de igual forma cuando desarrollan trabajos grupales; por último los estudiantes evidencian una carencia de habilidades asertivas puesto que en actividades de algunos cursos, no son capaces de diagnosticarse a sí mismo y en otras dinámicas tampoco logran compartir situaciones propias de manera abierta y fluida. En ese sentido, las preguntas de investigación fueron:



### **1.1.1. PROBLEMA GENERAL**

¿Cuál es el nivel del estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025?

### **1.1.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

¿Cuál es el nivel de los estresores de los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025?

¿Cuál es el nivel de los síntomas de estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025?

¿Cuál es el nivel de las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025?

## **1.2. ANTECEDENTES**

### **1.2.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES**

Tharaldsen et. al (8) en 2023 en Noruega examinaron la relación entre el estrés académico, los problemas emocionales y el clima motivacional entre los estudiantes de educación secundaria superior, con un enfoque particular en las diferencias de género; la metodología que utilizaron fue cuantitativa y aplicaron cuestionarios a los estudiantes; la muestra se compuso por 1,200 estudiantes. En resultados encontraron que el 70% de los estudiantes en general reportaron niveles altos de estrés académico; además las mujeres mostraron niveles significativamente más altos de estrés académico (promedio de 4.2 en una escala de 5) en comparación con los chicos (promedio de 3.5); de igual manera hallaron que los principales estresores identificados fueron la presión por el rendimiento académico (80% de los encuestados), la carga de trabajo (75%) y la falta de apoyo de los profesores (65%); respecto a los síntomas, el 65% de los estudiantes reportaron síntomas de problemas emocionales, como ansiedad y depresión, siendo más prevalentes en las chicas (72%) que en los chicos (58%); adicionalmente, las estrategias de afrontamiento más comunes incluyeron la búsqueda de apoyo social (70%) y la planificación (60%), sin embargo, solo el 30% de los estudiantes utilizó técnicas de relajación o mindfulness; por último, el estudio también reveló que el clima motivacional en las aulas influye en los

niveles de estrés académico, así que un clima de rendimiento (enfocado en la competencia) se asoció con mayores niveles de estrés, mientras que un clima de maestría (enfocado en el aprendizaje) se relacionó con menores niveles de estrés y problemas emocionales. En conclusión, el estrés académico es un problema significativo entre los estudiantes de educación secundaria superior, especialmente entre las chicas.

Tom y George (9) en India en 2022 analizaron el efecto del estrés académico percibido en los estudiantes, identificando los factores que contribuyen a este estrés y los síntomas psicológicos y emocionales asociados; la metodología fue descriptiva, empleando un cuestionario estructurado; además la muestra fue de 145 estudiantes. Los resultados señalaron que los principales factores de estrés académico identificados incluyen la presión por obtener buenas calificaciones, la carga de trabajo excesiva y la falta de apoyo entre compañeros; asimismo, los síntomas emocionales más destacados fueron los "motivos negativos" (promediando 3.91 en una escala de 5), seguidos por la "dificultad para concentrarse" (3.76) y "miedo/ansiedad" (3.67); el síntoma de "ira/frustración" tuvo el menor impacto, con un promedio de 3.62; observaron también que los estudiantes enfrentan el estrés a través de la búsqueda de apoyo social y la gestión del tiempo, aunque se recomienda mejorar la comunicación entre padres y educadores para mitigar el estrés. En conclusión, el estrés académico es un problema significativo que afecta a los estudiantes universitarios, manifestándose en diversas formas de síntomas emocionales y psicológicos.

Harahap et. al (10) en 2022 en Indonesia identificar los factores determinantes del estrés académico en estudiantes, tanto en entornos de aprendizaje en línea como presenciales, y analizar cómo estos factores afectan la calidad productiva de los estudiantes; la metodología consistió en una revisión sistemática de la literatura; la muestra incluyó un total de 229 observaciones. Los resultados indicaron que los principales estresores identificados fueron intrapersonales (29.3%), condiciones financieras (23%) y responsabilidades en organizaciones estudiantiles (20%); de igual forma el estudio reveló que el 32% de los estudiantes experimentaron un impacto significativo en su salud física,

siendo la fatiga y debilidad los síntomas más comunes (21.1%); asimismo encontraron que el 39.2% de los estudiantes experimentaron estrés académico en un nivel moderado, mientras que el 27% reportó niveles altos de estrés, solo el 5.4% se ubicó en la categoría de estrés muy bajo. En conclusión, el estrés académico es un fenómeno común entre los estudiantes, influenciado por múltiples factores internos y externos, así que la identificación de estresores específicos y la comprensión de sus efectos en la salud física y mental son cruciales para desarrollar estrategias efectivas de afrontamiento.

Khairi (11) en 2022 en Indonesia examinó la relación entre la autoeficacia y el estrés académico en estudiantes, así como proporcionar una visión general de los niveles de estrés académico y los factores que contribuyen a este fenómeno; la metodología fue cuantitativa y correlativa; la muestra fue de 80 estudiantes. Los resultados señalaron que el estrés académico se manifiesta a través de varios estresores, incluyendo la carga de tareas, la presión por el rendimiento y la falta de apoyo social; también que el 65% de los estudiantes reportaron síntomas de estrés académico, que se manifestaron en forma de ansiedad, fatiga y problemas de concentración; el estudio también encontró una correlación entre la autoeficacia y el estrés académico fue significativa y negativa, con un coeficiente de correlación de -0.45, lo que indica que a medida que la autoeficacia aumenta, el estrés académico tiende a disminuir; además, se identificaron estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, como la planificación y la búsqueda de apoyo social, que fueron efectivas en un 70% de los casos para mitigar los síntomas de estrés. En conclusión, fomentar la confianza en las propias habilidades puede ser una estrategia efectiva para reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico.

Sahu y Jha (12) en 2021 en India investigaron la relación entre el estrés académico, la personalidad, el lugar de residencia (locale) y el género entre los estudiantes de secundaria; los investigadores aplicaron un cuestionario autoadministrado que incluía el Inventario de Personalidad de Maudsley de Eysenck y una Escala de Estrés Académico para Estudiantes; la muestra fue de 400 estudiantes de secundaria, de los cuales 200 eran estudiantes tribales y 200 no tribales. Los resultados mostraron que el estrés

académico es un fenómeno significativo entre los estudiantes; porque los estudiantes experimentan síntomas como ansiedad, falta de energía y problemas gastrointestinales; en cifras hallaron que el 30.5% de la variación en el estrés académico se puede atribuir a la personalidad de los estudiantes; además, se reveló que los estudiantes varones experimentan más estrés académico en comparación con las estudiantes mujeres; en cuanto a los estudiantes no tribales reportaron niveles más altos de estrés académico en comparación con los estudiantes tribales; respecto a los principales estresores identificados incluyeron la carga de tareas, la presión por el rendimiento académico y la incertidumbre sobre el futuro. En conclusión, el estrés académico es un problema prevalente que afecta a los estudiantes de secundaria, influenciado por factores como la personalidad y el contexto socioeconómico.

### **1.2.2. ANTECEDENTES NACIONALES**

Segura (4) en 2025 en Chiclayo identificó y evaluó los niveles de estrés académico presentes en esta población estudiantil; la metodología fue descriptiva y cuantitativa; la muestra de 95 estudiantes donde el instrumento fue SISCO. Los resultados indicaron que respecto al estrés académico, el 50% de los estudiantes presentó niveles severos de estrés académico; un 58.2% mostró un nivel moderado de estrés sintomático, caracterizado por ansiedad, angustia y alteraciones digestivas; respecto a los principales factores estresantes, resaltaron la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, la insuficiencia de tiempo para completar las actividades escolares, la presión derivada de las evaluaciones, las evaluaciones docentes, aunque en menor medida, también contribuyeron al estrés; acerca de los síntomas asociados, el autor observó conductas repetitivas como frotarse o morderse las uñas, además de sentimientos de desesperación, en casos de estrés severo, predominó el aislamiento social y la resistencia a cumplir con las tareas asignadas; por último, en estrategias de afrontamiento; encontró que el 73% de los estudiantes empleó estrategias de afrontamiento de nivel moderado, como la búsqueda activa de soluciones y la evaluación racional de ventajas y desventajas en situaciones estresantes. En conclusión, el estrés

académico constituye un problema significativo entre los estudiantes de cuarto grado de secundaria en Chiclayo, destacándose niveles moderados y severos como los más prevalentes.

Gomez (5) en Ate en 2025 determinar la influencia del estrés académico en la procrastinación entre los estudiantes de nivel secundario; la metodología fue cuantitativa, no experimental y transversal; utilizó los instrumentos de “Estrés Académico SISCO SV-21” y la “Escala de Procrastinación de Tuckman (ATPS)”; la muestra fue de 226 estudiantes de secundaria. Los resultados indicaron que el 27.9% de los estudiantes presenta un nivel bajo de estrés académico, el 24.8% un nivel moderado y el 47.3% un nivel alto; de igual manera encontró que existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la procrastinación ( $\text{Chi-cuadrado} = 133.430$ ;  $\text{gl} = 34$ ;  $p < 0.001$ ); respecto a los estresores y síntomas, los principales factores estresantes incluyen la presión por el rendimiento académico y la sobrecarga de tareas escolares, que se manifiestan en síntomas como ansiedad, frustración y agotamiento físico y mental; respecto a estrategias de afrontamiento el autor recomendó la implementación de talleres interactivos y programas de intervención orientados a mitigar el estrés académico y prevenir la procrastinación. En conclusión, el estrés académico ejerce un impacto significativo sobre la procrastinación en los estudiantes de secundaria.

Aguirre y Santos (13) en 2023 en Lima evaluó los niveles de estrés académico en estudiantes de secundaria; la metodología fue cuantitativa y descriptiva; la muestra estuvo conformada por 150 estudiantes. Los resultados evidenciaron que el 68.3% de los estudiantes presentó niveles severos de estrés académico, el 29.3% reportó un nivel moderado y únicamente el 2.4% mostró un nivel leve; adicionalmente, entre los factores que generaron estrés se identificaron la presión escolar y la dificultad para mantener la concentración, los cuales se manifiestan en síntomas como ansiedad, tensión, somnolencia y cansancio; asimismo, una parte significativa de los estudiantes experimentó apatía y falta de motivación para iniciar actividades académicas; respecto a las estrategias de afrontamiento, el estudio subraya la necesidad de implementar

mecanismos específicos para manejar el estrés, aunque no se identificaron las estrategias más eficaces en el contexto evaluado; asimismo, encontraron que el estrés académico tiene un impacto negativo considerable en el bienestar psicológico de los estudiantes, afectando tanto su rendimiento académico como su equilibrio emocional. En conclusión, la mayoría de los estudiantes evaluados presenta niveles severos de estrés académico, lo cual pone en evidencia la urgencia de diseñar e implementar programas de intervención psicoeducativa y estrategias de afrontamiento efectivas.

Obregon (14) en Lima en 2022 determinó el nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria; la metodología fue descriptiva y utilizó una muestra de 106 estudiantes quienes respondieron al Inventario SISCO de Estrés Académico. Los resultados indicaron que el 35.8% de los estudiantes presentó un nivel muy alto de estrés académico; respecto a los estresores, el 28.3% de los estudiantes se ubicaron en un nivel promedio; en cuanto a la dimensión de síntomas, se evidenció una distribución equitativa, con un 20.8% de estudiantes en niveles alto, promedio, bajo y muy bajo; en relación con las estrategias de afrontamiento, se encontró que el 24.5% de los estudiantes empleaban estrategias en niveles muy bajos y bajos, lo que indica una limitada capacidad para manejar el estrés académico. En conclusión, el estudio confirmó la significativa prevalencia del estrés académico en los estudiantes de quinto de secundaria, lo que evidencia la necesidad urgente de diseñar e implementar programas de apoyo psicoeducativo.

Alvarado (15) en 2021 en Cañete, Lima analizaron los factores que lo generan, los síntomas asociados y las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes; la metodología fue cuantitativa y descriptivo-correlacional; la muestra fue de 201 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa "El Amauta". Los resultados señalaron que el 90% de los estudiantes evaluados presentó algún nivel de estrés académico; del total, un 42.6% se encontró en un nivel medio-alto y un 60.2% en un nivel medio de estrés; los principales estresores fueron la sobrecarga de tareas escolares y la presión por el rendimiento académico, manifestándose en síntomas como ansiedad, insomnio y



dificultades para concentrarse; en cuanto a las estrategias de afrontamiento, se detectó un uso predominante de métodos ineficaces, como la procrastinación, en detrimento de estrategias efectivas, como el apoyo psicológico o el manejo técnico del estrés. En conclusión, el estrés académico impacta negativamente en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

### **1.2.3. ANTECEDENTES LOCALES**

Jacinto (6) en 2025 en Puno determinó el nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria; la metodología fue cuantitativa y descriptiva; el instrumento fue el "Inventario de SISCO", compuesto por 31 ítems; la muestra correspondió a 182 estudiantes. Los resultados señalaron que el 38.5% de los estudiantes presentó un nivel leve de estrés; el 34.1% reportó un nivel moderado y el 31.9% mostró un nivel severo, evidenciando una proporción significativa de estudiantes enfrentando altos niveles de estrés; respecto a los estresores, los principales factores que contribuyen al estrés académico son la sobrecarga de tareas y evaluaciones; en relación a los síntomas físicos: el 34% reportó niveles leves y moderados, en los síntomas psicológicos: un 37% presentó síntomas leves, en síntomas comportamentales el 42% los manifestó en niveles leves; asimismo en estrategias de afrontamiento, el 40.1% utiliza estrategias de afrontamiento en un nivel leve, indicando la necesidad de fortalecer las técnicas de manejo del estrés. En conclusión, es importante implementar estrategias educativas y psicoeducativas que promuevan el bienestar emocional, el manejo efectivo del estrés y un entorno escolar más saludable y resiliente para los estudiantes.

Canaza (7) en 2023 en Puno estableció el nivel de estrés académico en los estudiantes; la metodología fue cuantitativa y descriptiva; la muestra fue de 70 estudiantes. Los resultados evidenciaron que el 54% presentó un nivel alto de estrés académico, también que el 26% reportó un nivel medio y el restante 20% indicó un nivel bajo; respecto a los estresores, el 65% de los estudiantes experimentó situaciones que afectaron su tranquilidad, el 29% refirió que rara vez o nunca se sintió inquieto frente a situaciones estresantes; en los síntomas, las reacciones al estrés se manifestaron en proporciones

equilibradas entre síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, también un 57% de los estudiantes reportó síntomas físicos en un grado medio. En conclusión, existe una alta prevalencia de estrés académico entre los estudiantes del Colegio Glorioso San Carlos.

### **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar el nivel del estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025.

#### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Identificar el nivel de los estresores de los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025.

Identificar el nivel de los síntomas de estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025.

Identificar el nivel de las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025.



## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 2.1. MARCO TEÓRICO

##### 2.1.1. ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés académico es un fenómeno complejo y multidimensional que afecta significativamente a los estudiantes en diversos niveles educativos; en ese sentido, es un proceso adaptativo y psicológico que surge ante demandas percibidas como desafiantes dentro del ámbito académico; tales demandas, conocidas como estresores, incluyen factores como la sobrecarga de tareas, presión por evaluaciones, competencia entre compañeros, interacción con docentes intolerantes y la percepción de insuficiencia de tiempo para cumplir con actividades escolares; adicionalmente estos factores se suman contextos socioeconómicos limitados, lo que exacerba la vulnerabilidad al estrés en estudiantes de zonas rurales o de menor acceso a recursos educativos (16); asimismo el estrés académico es una interacción dinámica entre el individuo y su entorno, donde las demandas académicas desencadenan desequilibrios emocionales que impactan en el rendimiento académico y el comportamiento social; se precisa que el fenómeno de estrés académico no solo se limita al ámbito educativo, sino que afecta el bienestar integral de los estudiantes, constituyendo una problemática relevante para las instituciones educativas (17).

Desde una perspectiva biológica y psicológica, el estrés académico involucra respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales; porque el estrés es un conjunto de reacciones que incluyen síntomas físicos como cefaleas, insomnio, malestar digestivo y fatiga crónica, los cuales afectan la homeostasis del organismo; en el plano psicológico, el

estrés académico se manifiesta en forma de ansiedad, pensamientos negativos, depresión y dificultades en la concentración, de esa forma tales manifestaciones no solo impactan en la calidad de vida del estudiante, sino que también comprometen su capacidad para cumplir con las demandas académicas; en el ámbito comportamental, el estrés académico se refleja en conductas como aislamiento social, conflictos interpersonales y una disminución en la motivación para realizar actividades académicas, respuestas adversas que evidencian la necesidad de estrategias adaptativas para restaurar el equilibrio sistémico del estudiante.

El cuanto al afrontamiento del estrés académico, es un componente crítico para mitigar sus efectos, debido a que los estudiantes emplean estrategias de afrontamiento que incluyen habilidades asertivas, planificación estratégica, búsqueda de apoyo emocional y cognitivo, y la capacidad de reinterpretar positivamente las situaciones estresantes (18); sin embargo, en contextos educativos de alta exigencia o rurales, estas estrategias son frecuentemente insuficientes debido a la falta de recursos y habilidades metacognitivas en los estudiantes; se resalta que la ausencia de competencias para resolver problemas y gestionar adecuadamente las demandas académicas aumenta la incidencia de estrés crónico, lo que subraya la necesidad de implementar programas educativos y psicosociales que fortalezcan las capacidades de los estudiantes para enfrentar estas situaciones (19).

En síntesis, el estrés académico es un problema sistémico que afecta múltiples dimensiones de la vida estudiantil, donde el impacto va más allá del desempeño académico, ya que compromete la salud física, mental y emocional de los estudiantes, porque la comprensión integral de los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento es esencial para diseñar intervenciones efectivas que promuevan un entorno educativo más saludable; además en contextos vulnerables, como el de los estudiantes rurales, estas intervenciones deben ser contextualizadas y culturalmente pertinentes para garantizar su eficacia, contribuyendo al bienestar general y al éxito académico de los estudiantes; es así que se resalta la importancia de seguir investigando esta

problemática, con el objetivo de generar conocimientos aplicables y soluciones sostenibles en el ámbito educativo (20).

## **2.1.2. DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

### **2.1.2.1. Estresores**

Constituyen estímulos internos o externos que los estudiantes perciben como amenazantes o desafiantes, capaces de alterar su equilibrio físico, emocional y psicológico; donde pueden atribuir su origen a exigencias propias del entorno educativo, como la presión por cumplir con evaluaciones y tareas, la competencia académica y las expectativas institucionales, así como de factores personales, como la falta de habilidades organizativas o características de la personalidad; en el ámbito escolar, tales demandas pueden presentarse de manera constante, exacerbando la sensación de estrés y sobrecarga, especialmente en estudiantes con acceso limitado a recursos para afrontarlas de forma efectiva; además a diferencia de otras fuentes de estrés, los estresores académicos no solo se limitan a eventos puntuales, sino que surgen de actividades cotidianas que, al acumularse, generan un impacto significativo en la salud integral del estudiante (21).

Entre los principales estresores identificados destacan la sobrecarga de tareas, los exámenes, las evaluaciones constantes y la falta de tiempo para completar actividades; mismas que se ven amplificadas por factores interpersonales, como la competencia con los compañeros y la percepción del carácter del docente, que pueden influir en la seguridad y desempeño académico; a su vez, la dificultad para entender ciertos temas y la presión por la participación en clase incrementan la tensión, afectando negativamente la autoconfianza y el rendimiento; además, la naturaleza estructural de algunos de estos estresores, como las políticas académicas rígidas o la falta de flexibilidad en los plazos, dificulta su manejo por parte de los estudiantes, reforzando un ciclo de estrés acumulativo que afecta tanto su desempeño académico como su bienestar emocional (22).

El impacto de estos estresores se manifiesta en respuestas físicas, como fatiga crónica, dolores de cabeza y trastornos del sueño; psicológicas, como ansiedad, irritabilidad y

problemas de concentración; y comportamentales, como aislamiento social y conflictos interpersonales; dichas respuestas no solo afectan el rendimiento académico, sino que también comprometen la interacción social y el desarrollo integral del estudiante, generando un deterioro progresivo en su calidad de vida; además la identificación de estos factores y su relación con las capacidades individuales para afrontarlos es esencial para diseñar estrategias de intervención que promuevan un entorno educativo más saludable; tales estrategias deben centrarse en la reducción de los estresores estructurales y el fortalecimiento de las habilidades de afrontamiento, facilitando así una experiencia académica equilibrada que potencie tanto el desarrollo intelectual como el bienestar emocional del estudiante (23).

Los indicadores:

#### **- Competencia**

Referida a la comparación entre pares para alcanzar logros académicos, lo cual puede ser una fuente de estrés significativo, donde su origen radica en la percepción de rivalidad entre estudiantes, precisando que el reconocimiento y el éxito son considerados recursos limitados (24); en tal contexto, la comparación social puede desencadenar sentimientos de insuficiencia, ansiedad y presión por cumplir con estándares altos, especialmente en ambientes escolares altamente competitivos; concerniente a los efectos adversos, si la competencia es excesiva se percibe como una amenaza constante para la autoestima; en los estudiantes, el estrés derivado de la competencia puede afectar su desempeño académico, su interacción social y su salud mental, reflejándose en problemas como la ansiedad de rendimiento o la baja autoconfianza; en resumen es clave para analizar cómo las dinámicas grupales y las expectativas externas impactan en el bienestar emocional y el aprendizaje de los alumnos (25).

#### **- Sobrecarga**

Referida al exceso de tareas, trabajos y responsabilidades escolares que los estudiantes deben cumplir en un tiempo determinado, en ese sentido, puede generar sentimientos de desbordamiento, agotamiento y pérdida de control sobre las obligaciones académicas;

adicionalmente la sobrecarga se asocia con altos niveles de estrés académico, ya que los estudiantes perciben que no disponen de los recursos necesarios, como tiempo, habilidades o energía, para cumplir con las demandas escolares; así que es especialmente relevante en contextos educativos donde se valora la cantidad sobre la calidad del aprendizaje, lo que puede llevar a una disminución en el rendimiento y al deterioro de la salud emocional de los estudiantes; cabe resaltar que identificar y abordar este indicador es crucial para promover un equilibrio entre las demandas escolares y la capacidad de los estudiantes para gestionarlas, asegurando así un ambiente educativo más saludable y productivo (26).

#### **- Personalidad y carácter**

La personalidad y el carácter del profesor tienen un impacto directo en la experiencia educativa de los estudiantes y pueden actuar como un factor de estrés académico; ello encuentra su fundamento en que un docente autoritario, inflexible o distante puede generar un ambiente hostil y poco propicio para el aprendizaje, aumentando la ansiedad y la inseguridad de los estudiantes, por el contrario, un docente empático, comunicativo y accesible puede fomentar la motivación y reducir los niveles de estrés en el aula; de esa forma, la percepción del docente como una figura de autoridad cercana o lejana afecta no solo el desempeño académico, sino también la percepción de apoyo emocional por parte del estudiante; es así que el presente indicador permite explorar cómo las características del profesor influyen en la dinámica educativa y en el bienestar emocional de los estudiantes, destacando la importancia de establecer relaciones positivas que promuevan un ambiente de confianza y seguridad en el aula (27) (28).

#### **- Evaluaciones**

Se postulan como momentos críticos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que implican una medición formal del rendimiento del estudiante; en tal contexto, pueden generar altos niveles de estrés, particularmente cuando son percibidas como desafiantes, poco claras o punitivas (29); adicionalmente, la presión por obtener buenos resultados, combinada con la ansiedad de desempeño, puede llevar a una disminución en la

capacidad de los estudiantes para concentrarse y responder adecuadamente a las exigencias; de la misma forma, las evaluaciones también reflejan las expectativas del sistema educativo y del entorno familiar, aumentando aún más la percepción de estrés; es así que por medio de este indicador se analiza cómo el diseño y la implementación de las evaluaciones impactan en el bienestar emocional de los estudiantes, resaltando la necesidad de estrategias que equilibren la exigencia académica con el apoyo pedagógico (30).

#### **- Tipos de trabajos**

Aquí se pueden mencionar ensayos, mapas conceptuales o fichas de trabajo, exigen habilidades específicas que no siempre están desarrolladas en todos los estudiantes; así pues, cuando las tareas no se ajustan al nivel de preparación o estilo de aprendizaje del alumno, pueden generar estrés y frustración; además la variedad y complejidad de los trabajos pueden ser percibidas como barreras, especialmente si no se proporciona una orientación clara; de esa forma, para comprender cómo las demandas pedagógicas pueden afectar el rendimiento y la motivación de los estudiantes, destacando la importancia de diseñar actividades que sean desafiantes pero accesibles, fomentando un aprendizaje significativo (31).

#### **- No entender**

La falta de comprensión de los temas abordados en clase representa una de las principales fuentes de estrés académico, ya que los estudiantes experimentan frustración y ansiedad cuando no logran captar y asimilar correctamente los contenidos; lo que podría encontrar su explicación en los métodos de enseñanza poco efectivos, falta de recursos pedagógicos o diferencias en los estilos de aprendizaje; asimismo, la incapacidad para entender los temas no solo afecta el desempeño académico, sino también la autoconfianza y la motivación del estudiante; de esa forma por medio el indicador permitirá identificar deficiencias en la interacción pedagógica y resalta la importancia de implementar estrategias didácticas adaptativas que consideren las



necesidades individuales de los estudiantes para fomentar una experiencia de aprendizaje inclusiva y efectiva (32) (33).

#### **- Participación**

Incluye actividades como responder preguntas o realizar exposiciones, puede ser una fuente de estrés significativo, especialmente para estudiantes con baja autoestima o habilidades limitadas de comunicación; es así que denota la presión que sienten los estudiantes al ser evaluados públicamente por sus pares y profesores; además la falta de preparación, el temor a cometer errores o la ansiedad social pueden limitar la participación activa, afectando el aprendizaje y la integración grupal; de igual manera, identificar este factor es crucial para desarrollar un entorno inclusivo que fomente la confianza, la colaboración y la expresión libre de ideas, minimizando los niveles de estrés asociados a la interacción en el aula (34).

#### **- Tiempo limitado**

Cumplir con las tareas y actividades escolares es una de las causas más comunes de estrés académico, puesto que cuando los plazos son percibidos como insuficientes, los estudiantes experimentan presión, ansiedad y disminución en la calidad de su trabajo; es así que se evidenciará dificultades en la gestión del tiempo, la priorización de actividades y la planificación, habilidades que no siempre están suficientemente desarrolladas en los estudiantes; específicamente en el contexto educativo, garantizar un manejo equilibrado del tiempo asignado para cada actividad puede contribuir a reducir el estrés y mejorar tanto el rendimiento académico como la salud mental de los alumnos (35).

#### **2.1.1.2. Síntomas**

El estrés académico genera una serie de síntomas que pueden ser clasificadas en físicas, psicológicas y comportamentales, cada una de las cuales afecta significativamente el bienestar de los estudiantes, es así que tales manifestaciones responden a la activación del sistema nervioso simpático, el cual prepara al organismo para enfrentar amenazas percibidas; sin embargo, la exposición prolongada a esta activación puede generar fatiga crónica, reducción en la capacidad inmunológica y trastornos de sueño, exacerbando el

impacto negativo sobre la salud general del estudiante; adicionalmente, las reacciones afectan directamente el rendimiento académico, dificultando el procesamiento de información y la memoria a corto plazo (36); de igual manera, el estrés prolongado puede influir en el desarrollo de pensamientos negativos, sentimientos de incompetencia y pérdida de confianza en uno mismo, lo que a su vez intensifica las dificultades emocionales y académicas; por último, los estudiantes también pueden desarrollar hábitos perjudiciales como el consumo excesivo de alimentos, postergar actividades importantes o adoptar un comportamiento impulsivo, debido a que son conductas no solo agravan el estrés, sino que también dificultan la implementación de estrategias efectivas de afrontamiento (37).

Los indicadores:

#### **- Síntomas físicos**

Comprenden manifestaciones corporales diversas que responden a la sobrecarga emocional y mental que experimentan los estudiantes; entre las más resaltantes se tienen los trastornos del sueño, como el insomnio o las pesadillas, que afectan la calidad del descanso y se traducen en un menor rendimiento durante el día (38); asimismo, la fatiga crónica o cansancio permanente reduce la energía necesaria para enfrentar las exigencias escolares, deteriorando la motivación y la productividad; de igual manera, otro grupo importante de síntomas son los dolores de cabeza o migrañas, que a menudo se incrementan ante situaciones de tensión, así como las molestias digestivas, incluyendo dolor abdominal o diarrea, las cuales reflejan la estrecha relación entre la mente y el funcionamiento fisiológico (39).

Debe señalarse que de estas manifestaciones, algunas conductas repetitivas como rascarse, morderse las uñas o frotarse inconscientemente evidencian la activación constante del sistema nervioso frente a la presión académica; así que tales comportamientos pueden pasar desapercibidos, pero representan señales claras de un estado de ansiedad latente; por otro lado, la somnolencia o la necesidad exacerbada de dormir pueden interpretarse como un mecanismo de defensa en el que el cuerpo busca



recuperar energía y estabilidad ante el desgaste psicológico; adicionalmente, todas estas señales físicas son especialmente relevantes en el ámbito educativo, pues interfieren directamente en la capacidad de concentración, la asistencia constante a clases y la participación en actividades grupales (40).

Reconocer los síntomas físicos del estrés académico resulta fundamental para diseñar estrategias de intervención que aborden tanto las causas como sus repercusiones en la salud del estudiante; además las acciones como la organización adecuada del tiempo, la adopción de hábitos de sueño saludables y la práctica de técnicas de relajación contribuyen a disminuir su impacto; también es importante fomentar en la comunidad educativa la sensibilización respecto de estas manifestaciones, de modo que docentes y familiares puedan brindar el apoyo necesario; en consecuencia, al abordar oportunamente estos síntomas y ofrecer recursos de afrontamiento adecuados, se favorece no solo el bienestar físico de los estudiantes, sino también su equilibrio emocional y su desempeño académico (39) (40).

#### **- Síntomas psicológicos**

Abarcan una variedad de reacciones emocionales y cognitivas que surgen cuando la exigencia escolar supera la capacidad de adaptación del estudiante (41); donde una de las manifestaciones más frecuentes es la inquietud, caracterizada por una incapacidad para relajarse y la sensación de estar en estado de alerta constante; además este malestar, a menudo acompañado de sentimientos de tristeza o depresión, puede conducir a la desmotivación y a una visión pesimista de las metas académicas; asimismo, la ansiedad o angustia aparece cuando el individuo percibe que el reto académico excede sus recursos, provocando reacciones como temor al fracaso o desesperación (42).

Otro aspecto relevante son los problemas de concentración, que dificultan la retención de información y la capacidad de resolver tareas escolares de forma eficiente; así que tal dispersión puede generar mayor frustración y, consecuentemente, más estrés, reforzando un círculo vicioso difícil de romper; en algunos casos, se presentan sentimientos de irritabilidad o agresividad, que complican la convivencia con compañeros y docentes, así

como la comunicación asertiva en contextos grupales; de este modo, los síntomas psicológicos impactan tanto el desempeño académico como las relaciones interpersonales, socavando la confianza y el bienestar del alumno; es así que para enfrentar los mencionados síntomas, es clave reconocerlos oportunamente y fomentar estrategias de autorregulación emocional, además de técnicas como la respiración profunda, la relajación progresiva o la reestructuración cognitiva pueden ayudar a reducir la intensidad de la ansiedad y la tristeza, del mismo modo, el acompañamiento de profesionales en salud mental o la búsqueda de consejería escolar facilitan la identificación de los factores que incrementan el malestar y la implementación de soluciones personalizadas, además, promover espacios de diálogo y apoyo mutuo entre pares constituye un factor protector que mitiga el impacto de la presión académica (43).

#### **-Síntomas comportamentales**

Se evidencian en cambios visibles en la conducta de los estudiantes, reflejando su esfuerzo por gestionar la tensión acumulada; así pues puede manifestarse incrementando la propensión a los conflictos o la tendencia a polemizar, lo que puede generar un ambiente de confrontación en el aula y dificultar la colaboración grupal, además que cuando el nivel de estrés supera la tolerancia del individuo, este puede mostrarse más irritable y proclive a discutir, afectando tanto su propia estabilidad emocional como la dinámica con sus compañeros y docentes (44).

Debe mencionarse también que el aislamiento representa otro indicador importante de estrés en el comportamiento estudiantil; de igual manera que al sentirse sobrepasado por la presión académica, el alumno puede optar por retraerse, evitando el contacto social y reduciendo su participación en actividades de grupo; ahora bien, si este distanciamiento no solo limita el intercambio de ideas, sino que también disminuye las posibilidades de recibir ayuda y apoyo emocional de parte de los demás; asimismo, el desgano o falta de interés por realizar tareas es un síntoma que refleja la baja motivación y la incapacidad de encontrar satisfacción en los logros cotidianos; con frecuencia, esta apatía contribuye a un desempeño académico deficiente y perpetúa la espiral de tensión (15).

Por último, los cambios en los hábitos alimenticios, tanto el aumento como la reducción del consumo de alimentos, constituyen un mecanismo de afrontamiento que busca regular las emociones negativas; sin embargo, estas alteraciones pueden desencadenar desequilibrios nutricionales y perjudicar la salud integral del estudiante; así se infiere que reconocer estos síntomas comportamentales tempranamente permite intervenir de forma preventiva, ya sea promoviendo estrategias de gestión emocional, impulsando la comunicación asertiva o fomentando la creación de redes de apoyo entre compañeros y docentes; de igual manera, al entender el origen y la naturaleza de estas conductas, se pueden diseñar intervenciones que no solo reducen el estrés, sino que también fortalezcan las habilidades de afrontamiento y la resiliencia en la comunidad educativa (45).

### **2.1.1.3. Estrategias de afrontamiento**

El afrontamiento es un proceso dinámico mediante el cual los individuos manejan las demandas emocionales, cognitivas y conductuales generadas por factores estresantes; puesto que las estrategias de afrontamiento son esfuerzos conscientes dirigidos a mitigar las demandas internas o externas que superan los recursos personales; tales estrategias pueden clasificarse en dos categorías principales: el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción; además el primero se enfoca en la resolución directa del conflicto a través de acciones concretas, mientras que el segundo busca regular las respuestas emocionales al estrés; es así que el enfoque dual permite un análisis integral del comportamiento humano frente al estrés académico, evidenciando que estas estrategias no son excluyentes, sino complementarias según las características del evento estresor y los recursos del individuo (46).

En el contexto académico, las estrategias de afrontamiento adquieren especial relevancia debido a las múltiples demandas que enfrentan los estudiantes, como la carga de tareas, evaluaciones frecuentes y exigencias personales; además entre las estrategias más utilizadas en este ámbito destacan la planificación, la búsqueda de apoyo social, el autocontrol y la reevaluación positiva; donde la planificación implica la estructuración de

actividades y la priorización de tareas, lo cual permite a los estudiantes manejar mejor su tiempo y recursos; por otro lado, el apoyo social, ya sea de familiares, amigos o docentes, constituye un pilar fundamental para reducir la percepción de soledad y aumentar la resiliencia frente a las adversidades; asimismo, el autocontrol, a su vez, ayuda a los estudiantes a gestionar sus impulsos y mantener un enfoque positivo, mientras que la reevaluación positiva fomenta la reinterpretación de los eventos estresantes como oportunidades de crecimiento personal (47).

Por último, la efectividad de las estrategias de afrontamiento no solo depende de su implementación, sino también de factores contextuales y personales, como la edad, género y la intensidad del estresor, aunque algunos estudiantes optan por estrategias adaptativas como la confrontación o la resolución planificada, otros pueden recurrir a métodos desadaptativos, como la evitación o la resignación, que perpetúan el ciclo de estrés; por ello, el estudio de las estrategias de afrontamiento es esencial para diseñar intervenciones educativas y psicológicas que potencien el uso de técnicas adaptativas, promoviendo así el bienestar emocional y el éxito académico de los estudiantes (46).

Los indicadores:

#### **- Habilidad asertiva**

Capacidad de expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera directa, honesta y adecuada, sin transgredir los derechos de los demás ni someter los propios; específicamente en el ámbito académico, esta habilidad resulta esencial para manejar situaciones estresantes que pueden surgir al interactuar con compañeros o docentes, ya sea para resolver conflictos, defender puntos de vista o solicitar ayuda (48); por medio de la asertividad, el estudiante aprende a comunicar con claridad sus inquietudes y expectativas, lo cual favorece la construcción de relaciones más saludables y reduce la probabilidad de malentendidos que derivan en tensiones emocionales; además, expresarse de forma asertiva promueve la autoconfianza, pues permite plantear desacuerdos o necesidades sin recurrir a la agresividad o la pasividad; debe mencionarse que para desarrollar esta habilidad, se recomienda la práctica de la autoobservación y el

entrenamiento en técnicas de comunicación que incluyan la expresión de sentimientos en primera persona y la escucha activa; específicamente en un entorno escolar, la asertividad también ayuda a moderar las exigencias internas y externas, pues el alumno adquiere las herramientas necesarias para negociar y establecer límites razonables en la carga de trabajos o actividades, previniendo la acumulación de estrés; asimismo, la capacidad de ser asertivo se vincula positivamente con el fortalecimiento de la autoestima, el liderazgo y la responsabilidad individual, elementos clave para un desempeño óptimo; por todo ello, el desarrollo de la habilidad asertiva no solo beneficia el bienestar emocional del estudiante, sino que también contribuye a mejorar la convivencia y la calidad de las interacciones en el entorno educativo (48) (49).

#### **- Elaboración y ejecución de plan**

Representan estrategias fundamentales de afrontamiento frente al estrés, ya que permiten al estudiante organizar sus tareas, determinar prioridades y anticipar posibles obstáculos en su aprendizaje; en ese sentido, por medio de la planificación, se establecen metas claras y se distribuye el tiempo de manera realista, reduciendo la incertidumbre y la ansiedad que genera la sobrecarga de actividades; además que la ejecución de dicho plan implica poner en práctica habilidades de disciplina y automonitoreo, manteniendo la motivación y la concentración para cumplir con cada etapa definida; el proceso se refuerza cuando se incorpora la flexibilidad, pues el estudiante aprende a reajustar horarios o tácticas en función de los resultados obtenidos y los imprevistos que puedan surgir; al promover la elaboración de planes estructurados, se facilita la adquisición de competencias en gestión del tiempo, lo que disminuye la percepción de urgencia y agobio, dos factores estrechamente vinculados al estrés académico; además, la práctica constante de planificar y ejecutar contribuye al desarrollo de la autonomía y el sentido de logro personal, ya que cada meta alcanzada refuerza la autoconfianza del estudiante; asimismo, esta estrategia se integra de forma natural a otros recursos de afrontamiento, como la búsqueda de información adicional o la comunicación asertiva con profesores y compañeros, que pueden ofrecer retroalimentación o apoyo para cumplir los objetivos; de

tal forma que, la elaboración y ejecución de un plan se convierten en un pilar esencial para el rendimiento académico y la estabilidad emocional del estudiante, al combinar la anticipación organizada de las tareas con un método claro para materializar las metas propuestas (45).

#### **- Elogios**

Funcionan como un mecanismo positivo de retroalimentación que promueve la motivación y el autoconcepto saludable; donde en un entorno académico en el cual las exigencias suelen ser altas, la práctica de reconocer los logros y las cualidades personales se convierte en una estrategia útil para mitigar la presión y el estrés; además que al elogiarnos por el esfuerzo invertido en una tarea o por nuestras capacidades individuales, reforzamos la autoestima y, por ende, nuestra percepción de autoeficacia; así se infiere que tal proceso impacta favorablemente en el estado de ánimo y la disposición para enfrentar nuevos desafíos; del mismo modo, los elogios actúan como un contrapeso frente a las críticas internas y externas, ya que reorientan la atención hacia las fortalezas en lugar de centrarse únicamente en debilidades o errores; adicionalmente practicar el elogio fomenta la resiliencia, pues al reconocer lo positivo de nuestras acciones, se fortalece la habilidad de sobreponerse a situaciones de fracaso o dificultades académicas, manteniendo una actitud constructiva; se añade que también saber elogiarse no solo potencia la autoconfianza, sino que también mejora la relación con los demás, ya que una persona que valora sus logros suele mostrar mayor disposición al trabajo colaborativo y a la empatía (50).

#### **- Religiosidad**

Es la práctica de creencias y rituales espirituales, puede constituir un recurso de afrontamiento efectivo ante el estrés académico; en este aspecto, muchas personas encuentran en la oración, la meditación o la asistencia a servicios religiosos un espacio de serenidad y reflexión que contrarresta la presión diaria; asimismo, la religiosidad ofrece, además, un marco de valores y significados que otorga sentido a las experiencias vividas, contribuyendo a la resiliencia del individuo; además que cuando el estudiante se



enfrenta a situaciones académicas retadoras, como exámenes o proyectos exigentes, la conexión con su dimensión espiritual puede ayudarle a encontrar calma y esperanza, reduciendo así los niveles de ansiedad (51); asimismo, la religiosidad promueve la creación de redes de apoyo social en comunidades de fe, brindando la oportunidad de compartir inquietudes y recibir contención emocional de pares que comparten creencias similares; de esta forma, se propicia un sentimiento de pertenencia y compañía que puede contrarrestar la soledad o el aislamiento que conlleva el estrés; sin embargo, es importante señalar que la efectividad de este indicador depende de la autenticidad y la coherencia con la perspectiva personal del estudiante; si la religiosidad se percibe como una práctica impuesta o ajena a sus convicciones, puede carecer de impacto o incluso generar malestar (52).

#### **- Búsqueda de información**

La búsqueda de información es una estrategia clave para reducir el estrés académico, ya que permite al estudiante clarificar dudas, resolver problemas y disminuir la incertidumbre; asimismo se promueve la autonomía, el empoderamiento y el pensamiento crítico al recopilar datos relevantes y tomar decisiones informadas; además, en contextos escolares exigentes, una base sólida de información mitiga el estrés y prepara mejor al estudiante para tareas como exámenes o exposiciones; así pues se complementa con otras estrategias como la planificación y el trabajo colaborativo, fomentando un entorno de aprendizaje que potencia la confianza y la curiosidad (44).

#### **- Contar lo que preocupa**

Capacidad de expresar abiertamente pensamientos, sentimientos o inquietudes, es una estrategia fundamental de afrontamiento ante situaciones de estrés académico; el acto de verbalizar las preocupaciones alivia la carga emocional, pues permite ordenar ideas y liberar tensiones que, de otro modo, podrían intensificarse al permanecer en el ámbito privado; además, compartir las dificultades con personas cercanas, como amigos, familiares o profesionales de la salud mental, abre la posibilidad de recibir retroalimentación y apoyo emocional; el citado proceso de ventilación mejora la

conciencia de uno mismo y promueve la construcción de redes de contención, evitando el aislamiento que a menudo agrava los sentimientos de ansiedad; orientando hacia el contexto educativo, contar lo que preocupa puede tomar la forma de diálogos con docentes o consejeros, facilitando la identificación de soluciones prácticas o la adopción de estrategias pedagógicas más adecuadas; asimismo, la expresión de inquietudes fomenta la empatía y la solidaridad entre compañeros, al evidenciar que muchos estudiantes comparten retos similares; así pues, para que esta estrategia sea efectiva, es crucial contar con entornos seguros y libres de juicios, donde el estudiante se sienta cómodo al manifestar sus emociones; de este modo, hablar sobre lo que angustia se convierte no solo en una liberación catártica, sino también en un paso hacia la búsqueda de soluciones concretas y el fortalecimiento de la resiliencia; debe aclararse que al reconocer los sentimientos y exponerlos abiertamente, el estudiante se empodera en la gestión de su propio bienestar, contribuyendo a un mejor desempeño y equilibrio emocional en el ámbito académico (53) (54).

### **2.1.3. CATEGORÍAS**

#### **A. Leve**

Se caracteriza por manifestaciones esporádicas de tensión emocional que, aunque presentes, no interfieren significativamente con la vida cotidiana del estudiante; en ese sentido los síntomas comunes incluyen momentos breves de inquietud, ansiedad leve o fatiga mental que no afectan de manera crítica el rendimiento académico (55).

#### **B. Moderada**

Representa un nivel intermedio de tensión donde los estudiantes comienzan a experimentar dificultades para gestionar sus responsabilidades; este nivel puede provocar irritabilidad, problemas de concentración y baja autoestima, afectando sus relaciones interpersonales y su desempeño general; aquí destacan expresiones de tensión visible, desorganización en el entorno y una sensación constante de presión, indicando que el individuo requiere estrategias específicas de manejo para evitar que el estrés escale a niveles más altos (55).



## **C. Severo**

Conlleva consecuencias significativas tanto a nivel físico como emocional, se puede derivar en trastornos psicosomáticos, como insomnio, dolores de cabeza y alteraciones en la salud mental, como ansiedad y depresión; aquí se evidencian signos de agotamiento extremo y desesperación, con expresiones corporales y faciales que reflejan el impacto negativo en el bienestar general; en este punto el estrés exige atención inmediata, ya que afecta gravemente el rendimiento académico y las relaciones sociales del individuo (55).

## **2.2. MARCO CONCEPTUAL**

### **2.2.1. ADAPTACIÓN**

Proceso por el cual los estudiantes ajustan sus recursos internos y externos para responder a las demandas académicas; aquí se incluye el desarrollo de habilidades como la organización, la resolución de problemas y el manejo del tiempo, de tal forma que una buena adaptación permite reducir el impacto del estrés y facilita el logro de objetivos personales y académicos, promoviendo un equilibrio entre las demandas externas y las capacidades del individuo (56).

### **2.2.2. AFRONTAMIENTO**

Consiste en las estrategias cognitivas, emocionales y conductuales utilizadas para manejar las demandas que generan estrés; específicamente, en el ámbito académico, incluye técnicas como la organización del tiempo, la búsqueda de apoyo social, la reevaluación positiva y el autocontrol; un afrontamiento eficaz no solo reduce el estrés, sino que también fortalece la resiliencia y promueve el desarrollo personal, permitiendo al estudiante responder de manera adaptativa a situaciones desafiantes (56).

### **2.2.3. ANSIEDAD**

Estado emocional caracterizado por preocupación excesiva, tensión y sensación de peligro inminente, a menudo asociada al estrés académico; se manifiesta en forma de inquietud, sudoración, dificultad para concentrarse y pensamientos negativos sobre el desempeño; aunque es una respuesta adaptativa en niveles bajos, cuando es persistente

puede afectar la salud mental y el rendimiento académico; así que gestionarla adecuadamente es fundamental para mantener el equilibrio emocional (57).

#### **2.2.4. ESTRÉS**

Respuesta natural del organismo ante situaciones percibidas como desafiantes o amenazantes, ello implica una activación fisiológica que prepara al individuo para enfrentar o escapar del estímulo estresante, acompañada de emociones como ansiedad o frustración; académicamente, el estrés se activa por factores como exámenes, carga de trabajo o expectativas altas, aunque puede ser adaptativo en niveles bajos, en exceso afecta negativamente la salud física, emocional y el rendimiento académico, generando un desequilibrio en el bienestar general (58).

#### **2.2.5. ESTRESORES**

Factores o estímulos externos e internos que desencadenan el estrés en el individuo; académicamente, los estresores más comunes incluyen la sobrecarga de tareas, los exámenes, las presentaciones, la competencia entre compañeros y la actitud del docente; sus elementos son percibidos como demandantes y exceden los recursos del estudiante para afrontarlos, lo que genera tensión física, emocional y mental (21).

#### **2.2.6. RESILIENCIA**

Capacidad del estudiante para superar y recuperarse de situaciones estresantes, transformando experiencias negativas en oportunidades de aprendizaje; la resiliencia se refleja en la habilidad para mantener el rendimiento a pesar de la presión, enfrentar desafíos con optimismo y buscar soluciones a los problemas (59).

#### **2.2.7. SÍNTOMAS**

Manifestaciones físicas, emocionales y comportamentales que resultan del estrés.; físicamente, el estrés puede causar dolores de cabeza, fatiga, insomnio o alteraciones digestivas; emocionalmente, ansiedad, irritabilidad o depresión; y respecto al comportamiento, aislamiento social o bajo rendimiento académico; de tal forma que los síntomas indican el impacto del estrés en el bienestar del estudiante y su capacidad para manejar las demandas académicas (60).

## **2.3. HIPÓTESIS DEL ESTUDIO**

### **2.3.1. HIPÓTESIS GENERAL**

El nivel de estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025 es moderado.

### **2.3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**

El nivel de los estresores en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025 se presentan en un nivel moderado.

El nivel de los síntomas de estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025 se presentan en un nivel moderado.

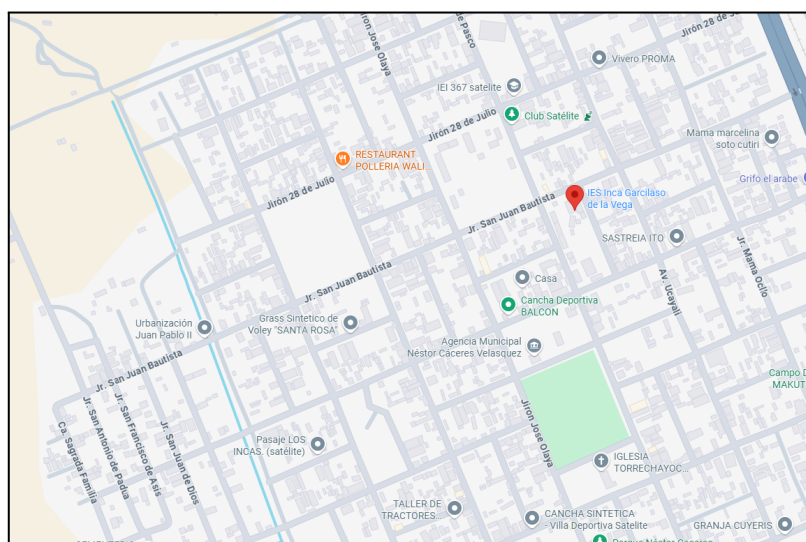
El nivel de las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025 se presentan en un nivel bajo.

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. ZONA DE ESTUDIO

La investigación se realizó en la “Institución Educativa Secundaria Inca Garcilaso de la Vega” ubicada en el Jr. José Olaya S/N en Juliaca, Perú y pertenece a la Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL) de San Román; donde los estudiantes provienen en su mayoría de sectores socioeconómicos medios y bajos, caracterizados por una fuerte orientación hacia actividades comerciales y artesanales, reflejo de la dinámica económica de la región; además los estudiantes enfrentan desafíos relacionados con recursos limitados y la necesidad de compaginar responsabilidades escolares con labores familiares, aspectos que inciden en su rendimiento académico y bienestar emocional.



**Figura 01:** Ubicación de la Institución Educativa Secundaria Inca Garcilaso de la Vega

**Fuente:** Google Maps

## 3.2. TAMAÑO DE MUESTRA

### 3.2.1. POBLACIÓN

La población estuvo conformada por 272 estudiantes matriculados en el año 2025 en la "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega", cuya distribución por grados y secciones es de la siguiente forma:

**Tabla 01:** Población de estudiantes de la "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega"

Grado	Secciones	N° alumnos	Proporción
1ro	A	29	10.66%
	B	32	11.76%
2do	A	27	9.93%
	B	23	8.46%
3ro	A	28	10.29%
	B	30	11.03%
4to	A	27	9.93%
	B	24	8.82%
5to	A	23	8.46%
	B	29	10.66%
<b>TOTAL</b>		<b>272</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Nómina de matrícula de la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega en 2025

### 3.2.2. MUESTRA

Se optó por un muestreo probabilístico estratificado por grados y secciones, debido a que cada subgrupo posee características diferentes y también porque se buscó la máxima representatividad de la población y así minimizar el sesgo en los resultados; en tal sentido la muestra fue de 159 estudiantes, que se calculó de la siguiente forma:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{e^2 \cdot (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

N: Tamaño de la población = 272.

Z: Valor de la distribución normal (para 95%) = 1.96

p: Proporción esperada de la población con la característica de interés = 0.5

q: 1-p (complemento de la proporción p=0.5) = 0.5

e: Margen de error (5%=0.05)

Sustituyendo los valores se tiene:

$$n = \frac{272 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (272 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$= 159.2485 = 159$$

En resumen, la muestra fue de 159 estudiantes de la "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega", cuya distribución por grados siguiendo los lineamientos del muestreo probabilístico estratificado fue de:

**Tabla 02:** Muestra de estudiantes de la "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega"

Grado	Secciones	Nº alumnos	Proporción
1ro	A	17	10.66%
	B	19	11.76%
2do	A	16	9.93%
	B	13	8.46%
3ro	A	16	10.29%
	B	17	11.03%
4to	A	16	9.93%
	B	14	8.82%
5to	A	14	8.46%
	B	17	10.66%
<b>TOTAL</b>		<b>159</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Nómina de matrícula de la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega en 2025

Asimismo, los criterios de inclusión y exclusión fueron:

### **- Criterios de inclusión**

Estudiantes de primero a quinto, matriculados en el 2025 en la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega, Juliaca, en cualquier grado.

Estudiantes cuyos padres firmaron el consentimiento informado y estudiantes que firmen el asentimiento informado.

Estudiantes que estuvieron presentes en la institución al momento de la recolección de datos.

Estudiantes con capacidad para leer, comprender y responder el instrumento de evaluación aplicado.

Estudiantes de 12 y 17 años, correspondiente a la etapa educativa de secundaria.

### **- Criterios de exclusión**

Estudiantes cuyos padres no desearon que sus hijos participen.

Estudiantes que no se encontraron en la institución al momento de la aplicación de los instrumentos.

Estudiantes que presentaban alguna condición médica, psicológica o cognitiva que impida la adecuada participación en el estudio.

## **3.3. TÉCNICA E INSTRUMENTO**

### **3.3.1. TÉCNICA**

Encuesta, debido a que agilizó la recolección de percepciones subjetivas en adolescentes, garantizó el anonimato y minimizó la deseabilidad social. Similarmente, el formato estructurado facilitó la codificación inmediata y el análisis estadístico multivariante. Por lo tanto, se consolidó como el más eficiente para abarcar las dimensiones propuestas sin perturbar el ritmo académico cotidiano de los estudiantes y las libertades concedidas por el director (61).

### **3.3.2. INSTRUMENTO**

#### **A. Cuestionario para estrés académico**

Se hizo uso del cuestionario de nombre “Inventario SISCO de estrés académico”, cuyo origen es atribuible al autor Arturo Barraza Macías, que fue creado en México para



evaluar el estrés académico en la población estudiantil; ahora bien la versión a utilizar será la adaptación realizada en estudiantes de secundaria por Torres (62) en 2018; en ese sentido el instrumento consta de 29 ítems divididos en tres dimensiones: estresores (ítems 1,2,3,4,5,6,7,8), comunicación ofensiva (ítems 09,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22 y 23) y comunicación evitativa (24,25,26,27,28,29), precisando que cada ítems posee una escala de calificación de tipo Likert: Nunca (1 punto), Rara vez (2 puntos); Algunas veces (3 puntos); Casi siempre (4 puntos) y Siempre (5 puntos); por último, las categorías son:

**Tabla 03:** Categorías de estrés académico

<b>Categoría</b>	<b>Estrés académico</b>	<b>Estresores</b>	<b>Síntomas</b>	<b>Estrategias de afrontamiento</b>
Leve	29 - 60	8 – 18	15 – 34	6 – 14
Moderado	61 - 92	19 - 29	35 - 55	15 – 23
Severo	93 - 121	30 - 40	56 - 75	24 - 30

**Fuente.** Recuperado de Torres (62)

#### - Validez y confiabilidad

La validez de contenido fue desarrollada por Torres (62) en 2018 a través del juicio de 10 expertos por el método V de Aiken, que obtuvo un valor superior al 80%; respecto a la validez de constructo fue llevada a cabo por medio del análisis factorial confirmatorio que evidenció los siguientes índices GFI=0.838, CFI=0.864 y SRMR=0.0648, cumpliendo en conjunto con el criterio de un buen ajuste para medir el estrés académico en estudiantes. Respecto a la confiabilidad, también fue desarrollada por Torres (62) en 2018 por medio del alfa de Cronbach, obteniendo valores de 0.785 para estresores, 0.898 para síntomas y 0.744 para estrategias de afrontamiento, valores que dotaron de respaldo el uso del Inventario SISCO como una herramienta robusta y adecuada para investigaciones educativas en el contexto peruano.

### **3.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES**

#### **3.4.1. VARIABLE**

- Estrés académico

Para mayor comprensión se tiene la operacionalización de variables:

Tabla 04: Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	CATEGORÍAS
<b>Estrés académico</b>	Respuesta psicofisiológica que surge cuando las demandas educativas son percibidas como excesivas o difíciles de manejar; de tal forma que afecta el rendimiento académico y el bienestar general, dificultando la concentración, reduciendo la productividad y, en casos graves, derivando en problemas emocionales como depresión o ansiedad; se destaca también que surgen manifestaciones como ansiedad, frustración o angustia; físicamente con fatiga, insomnio o dolores de cabeza; y conductualmente con desmotivación, aislamiento o hábitos nerviosos (16).	<b>Estresores</b>	-Competencia	01	<b>Leve: 8-18</b> <b>Moderado: 19-29</b> <b>Severo: 30-40</b>
			-Sobrecargas	02	
			-Personalidad y carácter	03	
			-Evaluaciones	04	
			-Tipos de trabajos	05	
			-No entender	06	
			-Participación	07	
			-Tiempo limitado	08	
			-Físicas	09,10, 11,12 13,14	
			-Psicológicas	15,16 17,18 19	
<b>Estrategias de afrontamiento</b>		<b>Síntomas</b>	-Comportamentales	20,21 22,23	<b>Leve: 6-14</b> <b>Moderado: 15-23</b> <b>Severo: 24-30</b>
			-Habilidad asertiva	24	
			-Elaboración y ejecución de plan	25	
			-Elogios	26	
			-Religiosidad	27	
			-Búsqueda de información	28	
			-Contar lo que preocupa	29	

### **3.5. MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO**

#### **3.5.1. ENFOQUE:**

Cuantitativo, porque se analizó mediante valores numéricos a los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento mediante instrumentos con validez y confiabilidad; lo que permitió traducir constructos teóricos en variables y en consecuencia estimar su distribución porcentual y, paralelamente, comparar los antecedentes previos (63).

#### **3.5.2. DISEÑO:**

No experimental y transversal, debido a que no se manipularon de manera deliberada la variable ni sus dimensiones ni a la población de estudio, sino que estos fueron estudiados en su contexto natural que fue la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega. Asimismo, el corte transversal, indica que se encuestó una sola vez a los estudiantes, reduciendo sesgos y optimizando los recursos disponibles (64).

#### **3.5.3. NIVEL:**

Descriptivo, porque su propósito primordial fue describir el estrés académico, sin establecer relaciones causales ni correlacionales; específicamente, se limitaron a cuantificar la frecuencia y la distribución de la variable estrés académico y sus dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, lo cual exigió medición y clasificación. Adicionalmente, el nivel descriptivo ayudó a construir una línea de base situacional sobre el estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega (64).

#### **3.5.4. MÉTODO:**

Hipotético deductivo, porque partió de constructos conceptuales y teóricos consolidados sobre el estrés académico para luego derivar en hipótesis empíricamente contrastables; en tal sentido, se formularon hipótesis que anticipaban, por ejemplo, la predominancia de categorías en leve, moderado o severo. Dichas hipótesis se sometieron a verificación mediante datos sistematizados, de tal modo que la evidencia obtenida permitió corroborar o refutar las hipótesis iniciales (65).

### 3.5.5. PROCEDIMIENTO ESTADÍSTICO

#### - **Planificación y coordinación institucional**

Previa autorización de la dirección del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, se presentó el consentimiento informado y el cronograma de actividades. De esa forma, se concertaron para que las fechas no interfirieran con evaluaciones escolares ni con eventos extracurriculares.

#### - **Estrategia de muestreo**

Con la nómina oficial ( $N = 272$ ) se construyeron estratos por grado y sección; información a partir de la cual se encontró que el tamaño muestral ( $n = 159$ ) se calculó mediante la fórmula para poblaciones finitas con confianza del 95 % y error máximo admisible de 5 % y posteriormente la muestra por cada grado y sección se detalló cuidando la proporcionalidad respecto del total, recordando que fue un muestreo estratificado.

#### - **Recolección de datos**

Respecto al consentimiento y asentimiento, un día antes de la aplicación, se distribuyeron los formularios a los padres o madres o tutores; donde la investigadora verificó la firma del consentimiento y recogió el asentimiento de los adolescentes.

#### - **Concerniente a la aplicación**

La encuesta se administró en un horario destinado por el director en el rango de 08:00 horas a 14:00 horas, aula por aula, con la investigadora que explicó las instrucciones y dio a conocer la investigación; precisando que el tiempo promedio de la aplicación fue de 23 minutos y además de emplearon códigos alfanuméricos para preservar el anonimato. Además, se aclara que existió la supervisión de un docente designado que acompañó cada sesión para garantizar disciplina y evitar consultas entre pares, reduciendo así la deseabilidad social.

#### - **Depuración y codificación**

Los cuestionarios se revisaron in situ; aquellos con más del 10 % de ítems sin respuesta fueron descartados ( $n = 3$ ). Los datos válidos se transcribieron dos veces en SPSS para evitar cualquier tipo de error o sesgo.

- **Cálculo de puntajes y categorización**

Se asignaron valores de 1 a 5 a las opciones Likert (Nunca a Siempre) y se sumaron según la operacionalización (Tabla 4). En consecuencia, los puntajes totales y de cada dimensión se clasificaron en leve, moderado o severo empleando los puntos de corte o baremos validados por Torres.

- **Análisis estadístico**

Se obtuvieron frecuencias absolutas y porcentajes a partir de las cuales se construyeron las tablas que tienen lugar en resultados y resumen los resultados del estudio.

## CAPÍTULO IV

### EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

#### 4.1. RESULTADOS PARA EL OBJETIVO GENERAL

**Tabla 05:** Estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025.

<b>Estrés Académico</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>Leve</b>	4	2.52
<b>Moderado</b>	146	91.82
<b>Severo</b>	9	5.66
<b>Total</b>	159	100

**Fuente:** Resultados según la aplicación del instrumento “Inventario SISCO de estrés académico”, en estudiantes del colegio I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega, Juliaca - 2025.

En la tabla 5, se dan a conocer los resultados correspondientes a la distribución porcentual del estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025 según sus categorías; donde 146 escolares, equivalente al 91.82 %, se sitúan en la categoría moderado, lo que evidencia una exposición constante a demandas escolares que superan en varias ocasiones la capacidad de afrontamiento, pero aún sin desencadenar descompensaciones severas; seguidamente se ubica el nivel severo, con 9 estudiantes que representa el 5.66 %, proporción que, aunque minoritaria, plantea un foco de intervención, ya que estos casos presentan indicadores de riesgo para su bienestar psicoeducativo. Por último, solo 4 adolescentes que son el 2.52 % reportan



estrés leve, porcentaje que sugiere que la experiencia académica es percibida, en su mayoría, como normal y no genera afecciones a la salud, tranquilidad o bienestar.

El hallazgo de estrés académico en los estudiantes de la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega guarda cierta correspondencia con los estudios de Segura (4) y Gomez (5), debido a que Segura (4) encontró que el 50 % presentó niveles severos y un 58.2 % moderados de estrés sintomático; mientras que en Gomez (5) halló que un 47.3 % se ubicó en niveles altos y un 24.8 % en moderados; analizando que la diferencia de que en Juliaca predomina la categoría moderada y no la severa, podría explicarse por la existencia de factores protectores parciales, como tutorías escolares y cierto manejo emocional que evita la escalada hacia el estrés académico severo, situación que en Lima y Chiclayo parece menos extendida. En contraste, investigaciones internacionales como la de Tharaldsen et al. (8) reportaron porcentajes de estrés alto en el 70 % de su muestra, lo que indica que en contextos con climas motivacionales orientados a la competencia, ocurre una aceleración hacia niveles severos de estrés académico; por otro lado, en Juliaca, aunque existe una cultura evaluativa centrada en la exposición pública y calificación sumativa, las redes de apoyo social escolar moderan el impacto. Ahora bien, la presencia del 5.66 % en nivel severo debe tomarse con precaución, puesto que Aguirre y Santos (13) señalan que el estrés académico severo genera efectos de baja autoeficacia y antecedentes de fracaso académico. En otro sentido, el reducido 2.52 % en nivel leve se asemeja a los hallazgos de Jacinto (6) en su grupo de bajo estrés, donde la existencia de acompañamiento familiar y estilos autodirigidos de aprendizaje mitigaron la tensión. En consecuencia, en el contexto juliaqueño, la particularidad de que gran parte de los estudiantes colabore en negocios familiares introduce un patrón temporal que limita la planificación académica y amplifica la percepción de plazos insuficientes, reforzando un estrés sostenido de tipo moderado.

En el análisis de resultados, se observa un patrón de estresores dominado por un nivel intermedio que, aun sin llegar a la saturación absoluta, mantiene a la mayor parte del alumnado bajo una presión sostenida; explicada específicamente por las demandas

escolares que son asimiladas como retos superables, aunque no libres de desgaste. Asimismo, en la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega las tareas y evaluaciones se perciben con mayor severidad fisiológica; explicado porque las actividades comerciales de sus padres les exigen a muchos adolescentes colaborar en los negocios familiares tras la jornada escolar y ese reparto de tiempo restringe la planificación académica y amplifica la sensación de plazos insuficientes, puesto que ello quedó registrado en el instrumento con picos en las frecuencias porcentuales. De igual modo, la metodología de aula, centrada en la exposición pública y en la calificación sumativa, refuerza la percepción de competencia y la ansiedad asociada a la participación en clase, indicadores que los estudiantes calificaron como presentes al responder el instrumento. Por otro lado, el reducido grupo que reporta estresores severos representa casos en los que la valoración de los estudiantes sobre el estrés académico suele coincidir con baja autoeficacia, experiencias reiteradas de fracaso o relaciones conflictivas con figuras docentes percibidas como rígidas; asimismo, su situación sugiere un círculo vicioso donde la incomprensión de contenidos particularmente en asignaturas como matemáticas en todas sus ramas genera evitación, limitando la participación, y la brecha cognitiva resultante se traduce en evaluaciones fallidas, multiplicando el estrés académico. En contraste, el escaso segmento que declara estresores leves proviene probablemente de hogares con acompañamiento académico o estilos de aprendizaje autodirigido; es así que su presencia indica que la cultura escolar local normaliza la presión y otorga valor formativo al esfuerzo constante. A nivel inferencial, los hallazgos permiten anticipar que, si no se rediseña la distribución de tareas y no se fortalecen habilidades de gestión del tiempo y afrontamiento, se corre el riesgo de desplazarse gradualmente hacia rangos severos, sobre todo ante eventos como cambios curriculares o crisis económicas familiares. En síntesis, la vida escolar de la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega combina exigencias curriculares altas, limitados márgenes temporales y limitada personalización pedagógica, configurando un ecosistema donde el estrés moderado se convierte en norma y donde un subconjunto vulnerable queda expuesto a una sobrecarga que compromete su bienestar

y su trayectoria educativa.

#### 4.2. RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 01

**Tabla 06:** Estresores de los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025.

<b>Estresores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>Leve</b>	13	8.18
<b>Moderado</b>	122	76.73
<b>Severo</b>	24	15.09
<b>Total</b>	159	100

**Fuente:** Resultados según la aplicación del instrumento “Inventario SISCO de estrés académico”, en estudiantes del colegio I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega, Juliaca - 2025.

En la tabla 6, se dan a conocer los resultados correspondientes a la distribución porcentual de la dimensión estresores en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025 según sus categorías; así que, del total de 159 estudiantes encuestados, 122 de ellos que representaron el 76.73 % se sitúan en la categoría moderado, reportando percepciones reiteradas de estrés académico que, aunque manejables, generan un estrés sostenido sobre los estudiantes. Adicionalmente, 24 estudiantes que correspondieron al 15.09 % se ubicaron en el nivel Severo; entendiendo que este grupo experimenta demandas que superan holgadamente su umbral de tolerancia, circunstancia que podría elevar el riesgo de sintomatología emocional y conductas de evitación. En contraste, solo 13 escolares que representaron el 8.18 % refirieron estresores leves, lo que confirma la escasa presencia de contextos académicos percibidos como cómodos o poco demandantes. Así pues, se subraya la hegemonía de exigencias intermedias y la existencia de estudiantes que requieren intervenciones inmediatas.

Al comparar los resultados, se encuentra coincidencia parcial con lo descrito por Obregón

(14) y Alvarado (15), quienes identificaron la sobrecarga de tareas, evaluaciones constantes y presión por rendimiento como desencadenantes principales; es así que, específicamente en el caso de Obregón (14), los estresores alcanzaron niveles promedio en el 28.3 % de su muestra, con una distribución más equilibrada entre niveles, lo que contrasta con Juliaca, donde el peso de los niveles moderados es más marcado. Por otro lado, el nivel Severo de la presente investigación (15.09 %) y lo encontrado por Harahap et al. (10) en su categoría de estrés alto (27 %) sugiere que en ambos contextos la combinación de factores intrapersonales y estructurales tales como carga de trabajo, presión evaluativa y roles extracurriculares hacen que se incrementen los niveles de estrés académico; también, las diferencias pueden deberse a que, en la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega, los estresores incluyen no solo exigencias académicas sino también condicionantes sociofamiliares, como el reparto de tiempo con actividades fuera de la escuela cómo ayudar en los negocios o cuidar a los hermanos menores, lo que acorta las horas de estudio y eleva la tensión en asignaturas con contenidos secuenciales, generando estrés académico. En otro sentido, el grupo con estresores severos presenta similitudes con el perfil descrito por Khairi (11), donde la baja autoeficacia y experiencias reiteradas de fracaso académico actúan como catalizadores de amenaza constante, en lugar de retos manejables. En consecuencia, en el contexto juliaqueño, la metodología de aprendizaje en el aula y la competencia mediante calificaciones refuerza la “competencia” como estresor central, alineándose con la descripción teórica de cómo la rivalidad y el miedo al fracaso social aumentan la presión. En el análisis de resultados, en la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega confluyen diversos factores que explican la distribución en los rasgos antes descritos. Es así que, el reparto de tiempo de los estudiantes; también la metodología de aula, centrada en la exposición pública, participación constante y en la calificación sumativa que se acumula día tras día, refuerza la percepción de competencia y la ansiedad asociada a la participación en clase, porque los estudiantes los identificaron como estresores. Respecto al reducido grupo que reporta estresores severos, se representa casos en los que la valoración primaria

convierte el reto en amenaza, dado que suelen coincidir alumnos con baja autoeficacia o experiencias académicas anteriores relacionadas con el fracaso o notas muy bajas que afectaron su autopercepción y que actualmente las vinculan como estresores; en consecuencia, la incompreensión de contenidos curriculares o de las sesiones de aprendizaje por parte de los estudiantes genera que estos eviten ciertas materias, asimismo que al llegar esos cursos quieran que el tiempo transcurra más rápido por ser un estresor, y a la vez los estudiantes evitan asumir un rol activo en las sesiones, motivos por el cual la brecha cognitiva se amplifica más porque muchas veces los contenidos temáticos son secuenciales, así que ello se traduce en evaluaciones fallidas, multiplicando los estresores. En contraste, se observó también la existencia de un grupo reducido de que declara estresores leves, explicado probablemente por estilos de aprendizaje autodirigido, con horarios y gestión definida o con padres mucho más cooperativos y conscientes de las responsabilidades que conlleva ser padre. De esa forma, se deduce que es importante rediseñar la distribución de tareas o también fortalecer habilidades de gestión del tiempo y afrontamiento, para dotar a los estudiantes de mayores habilidades y herramientas que aseguren una formación académica exitosa en todos los grados y en todas las materias, incluso en aquellas que elevan los estresores.

#### 4.3. RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 02

**Tabla 07:** Síntomas de estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025.

Síntomas	Frecuencia	Porcentaje (%)
<b>Leve</b>	73	45.91
<b>Moderado</b>	86	54.09
<b>Severo</b>	0	0.0
<b>Total</b>	159	100

**Fuente:** Resultados según la aplicación del instrumento “Inventario SISCO de estrés académico”, en estudiantes del colegio I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega, Juliaca - 2025.

En la tabla 7, se dan a conocer los resultados correspondientes a la distribución porcentual de la dimensión síntomas de estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025 según sus categorías; donde del total de 159 estudiantes, 86 de ellos que son el 54.09 % se ubicaron en la categoría moderado, manifestando síntomas como signos fisiológicos, cognitivos o conductuales de intensidad intermedia, compatibles con fatiga persistente, dificultades de concentración y labilidad emocional episódica. Paralelamente, 73 estudiantes que representaron el 45.91 % se ubicaron en la categoría leve, lo que sugiere molestias transitorias que, sin embargo, pueden erosionar el rendimiento si convergen con picos de demanda académica. Cabe resaltar la ausencia total de casos en el rango severo; no obstante, esta categoría de seguridad podría tornarse frágil si los estresores se intensifican o las estrategias de afrontamiento que se analizan en el siguiente objetivo tienden a ser insuficientes. En resumen, el equilibrio actual se sostiene sobre una delgada línea con más de la mitad de estudiantes que evidencian sintomatología que requiere contención preventiva, mientras el resto muestra alertas incipientes.

Los resultados en la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega, presentan un contraste claro con los estudios de Aguirre y Santos (13) y Segura (4), donde los síntomas de estrés académico fueron predominantemente severos (68.3 % y 58.2 %, respectivamente); esta divergencia sugiere que, en Juliaca, si bien el estrés académico es generalizado, su manifestación sintomatológica no alcanza niveles severos y una explicación de ello puede encontrarse en la existencia de factores de amortiguación como tutorías escolares y cohesión grupal que mitigan la evolución hacia síntomas más incapacitantes, situación que en contextos urbanos más competitivos y menos cohesionados tiende a ser menos efectiva. No obstante, los síntomas moderados predominantes en la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega coincide con lo señalado por Khairi (11), quien identificó fatiga, ansiedad y problemas de concentración como expresiones recurrentes de estrés en rangos intermedios; en Juliaca la combinación de sobrecarga de tareas y tiempo limitado debido a responsabilidades familiares externas acorta los periodos de descanso y favorece la



acumulación de manifestaciones físicas como cefaleas tensionales, así como cognitivas, tales como la disminución de la memoria de trabajo; así pues, la ausencia de síntomas severos, no debe interpretarse como estabilidad consolidada, pues el marco teórico advierte que la persistencia de síntomas moderados sin estrategias de afrontamiento eficaces aumenta la probabilidad de escalada a niveles severos frente a eventos detonantes, como incrementos abruptos de exigencia académica. Desde otra perspectiva, en comparación con Harahap et al. (10), donde la fatiga y debilidad física fueron síntomas comunes en contextos de estrés alto y en Juliaca estos signos se presentan con menor intensidad pero de forma recurrente, lo que refleja un patrón de desgaste acumulativo.

En el análisis de resultados se afirma que los estudiantes procesan las demandas académicas como estímulos persistentes capaces de detonar la respuesta de lucha o huida, pero logran regularlas parcialmente. Destacando de esa forma, las manifestaciones más frecuentes, tales como trastornos del sueño, fatiga prolongada y cefaleas tensionales, encuentran un ambiente propicio en cualquier incremento de la carga escolar porque genera impacto corporal. Paralelamente, porque los estudiantes ayudan en los negocios familiares, las horas disponibles para la recuperación psicológica se reducen en gran medida, por ello el instrumento captó con elevada recurrencia en los ítems de tiempo limitado y sobrecarga de tareas. Ahora bien, en el plano emocional, la prevalencia de inquietud y dificultades de concentración concuerdan con las teorías cognitivo conductuales, que indican que cuando la autoeficacia se ve amenazada por evaluaciones frecuentes y métodos de enseñanza, la mente prioriza la vigilancia sobre el procesamiento profundo de la información, comprometiendo la memoria de trabajo y reforzando el bucle de estrés académico anticipado. De forma similar, el instrumento reveló una proporción considerable de estudiantes que mantienen conductas como morderse las uñas o retraerse socialmente que en conjunto indican intentos fallidos de modular la excitación del sistema nervioso autónomo sin recurrir a estrategias de afrontamiento elaboradas; por otro lado, la ausencia de casos en la categoría severo se explica, probablemente, por la coexistencia de ciertos factores protectores como la



comunidad escolar que mantiene espacios de tutoría que ofrecen contención y los estudiantes muestran cierto manejo emocional, lo cual permite reconocer el malestar y reportarlo con honestidad en el cuestionario, evitando sesgos de minimización.

#### 4.4. RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 03

**Tabla 08:** Estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025.

Estrategias de afrontamiento	Frecuencia	Porcentaje (%)
<b>Leve</b>	75	47.17
<b>Moderado</b>	80	50.31
<b>Severo</b>	4	2.52
<b>Total</b>	159	100

**Fuente:** Resultados según la aplicación del instrumento “Inventario SISCO de estrés académico”, en estudiantes del colegio I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega, Juliaca - 2025.

En la tabla 8, se dan a conocer los resultados correspondientes a la distribución porcentual de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025 según sus categorías; considerando el total de 159 estudiantes, 80 de ellos que representaron el 50.31 % están en la categoría moderado, señalando que disponen de recursos moderados, aplicando técnicas de organización, búsqueda de apoyo y reestructuración cognitiva, pero de forma irregular, lo que solo amortigua parcialmente el estrés académico. Paralelamente, 75 escolares que fueron el 47.17 % presentan repertorios deficitarios; destacando por su escasa habilidad para planificar, comunicarse asertivamente o identificar fuentes de ayuda los deja expuestos a la escalada sintomatológica documentada en el objetivo específico anterior. Por otro lado, existen 4 estudiantes que conforman el 2.52 % del total de estudiantes con estrategias de afrontamiento severo, exhibiendo competencias consolidadas para regular el estrés

académico y las demandas de este. Así pues, se entiende que los estudiantes se caracterizan por oscilar entre la autosuficiencia incipiente y la vulnerabilidad funcional.

El hallazgo en la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega guarda relación con lo observado por Obregón (14), quien también evidenció porcentajes altos de uso limitado de estrategias eficaces. Sin embargo, difiere de Khairi (11), donde el 70 % de los estudiantes reportó emplear estrategias adaptativas como la planificación y búsqueda de apoyo con efectividad; esta diferencia puede explicarse por el contexto local, debido a que en Juliaca, la limitada disponibilidad de acompañamiento familiar debido a las extensas jornadas laborales en actividades comerciales y/o de oficina reducen las oportunidades para reforzar habilidades de autorregulación y comunicación asertiva, aspectos claves en el afrontamiento adaptativo de todo estudiante; asimismo, de acuerdo con el marco teórico, la planificación irregular y la baja asertividad tienden a generar ciclos de organización parcial seguidos de periodos de desorden, lo que mantiene un nivel sostenido de estrés y dificulta su reducción a largo plazo. Por otro lado, en las semejanzas, los datos coinciden con Segura (4), quien identificó que la mayoría de los estudiantes (73%) utilizaba estrategias de afrontamiento de nivel moderado, con énfasis en la búsqueda activa de soluciones, pero sin sistematicidad; respecto a Juliaca, el nivel moderado con un 50.31% permite entender que algunos de los estudiantes parecen recurrir a técnicas como la elaboración de agendas o la búsqueda esporádica de apoyo cuando las demandas se acumulan, buscando lograr un alivio temporal. En contraste, el pequeño grupo con afrontamiento severo refleja un perfil más cercano al descrito por Tharaldsen et al. (8) en el subgrupo que utilizaba planificación estructurada y apoyo social de manera constante; en el contexto local, estos casos suelen coincidir con estudiantes que han recibido formación extracurricular o que cuentan con redes de apoyo sólidas fuera del entorno escolar; cabe precisar que la alta proporción de afrontamiento leve representa un factor de riesgo latente, pues la ausencia de mecanismos consistentes incrementa la vulnerabilidad frente a los estresores descritos en el primer objetivo específico y los síntomas del segundo objetivo específico.

En el análisis de resultados, se observaron un bloque considerable de estudiantes que aplican estrategias de afrontamiento de forma fragmentaria e irregular; lo que indica la existencia, aunque débil de que ciertos instrumentos para manejar el estrés académico, como la búsqueda de apoyo y reestructuración cognitiva, pero estos no se despliegan con consistencia suficiente para neutralizar la activación fisiológica descrita en las dimensiones anteriores. Cabe resaltar que las extensas jornadas laborales de los familiares restringen los espacios domésticos de acompañamiento y refuerzo de habilidades autodirigidas, de modo que la autorregulación se aprende por cuenta propia de los estudiantes, en gran medida, por ensayo y error, ocasionando que su implementación no sea totalmente exitosa; tal circunstancia explica la prevalencia de respuestas que ubican la asertividad y la ventilación emocional en frecuencias bajas; por lo que comunicar necesidades se percibe riesgoso en un entorno donde la reciprocidad de tiempo y escucha no siempre está garantizada. Paralelamente, el inventario reveló, que la planificación se adopta de manera intermitente, porque los estudiantes elaboran agendas o listas de tareas cuando el volumen de exigencias se acumula, destacando que abandonan el seguimiento sistemático y progresivo porque perciben un alivio temporal, generando ciclos de organización y desorden que mantienen el estrés académico. Respecto al pequeño grupo que está en la categoría severo, se entiende que existe convergencia de tres factores como la autoeficacia elevada, redes de apoyo estables y exposición previa a entrenamientos explícitos en habilidades blandas, posiblemente a través de actividades extracurriculares o tutorías personalizadas, deduciendo también que la presencia reducida de este grupo confirma que el desarrollo de competencias de afrontamiento no se le atribuye a la escuela, sino el resultado de experiencias formativas intencionales y propias de los estudiantes o de sus familiares.

## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** El estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025 es moderado, debido a que 146 escolares, equivalente al 91.82 %, se sitúan en dicha categoría; además en la categoría severo se ubicaron el 5.66 % de los estudiantes; para finalizar, el 2.52% reportó estrés leve; en ese sentido, los resultados indican que existe una exposición constante a demandas escolares que superan en varias ocasiones la capacidad de afrontamiento, pero aún sin desencadenar descompensaciones severas.

**SEGUNDA:** Los estresores en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025 se presentan en la categoría moderado, puesto que 122 de los estudiantes que representaron el 76.73 % se ubicaron en la categoría moderado; adicionalmente, el 15.09 % se ubicaron en el nivel severo y el 8.18 % de los estudiantes se situaron en el nivel leve; dichos resultados indican que se evidencia la presencia de estresores percibidos como regularmente demandantes, que aunque manejables, generan un estrés sostenido sobre los estudiantes.

**TERCERA:** Los síntomas de estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025 se presentan en un nivel moderado, pues 86 de ellos que son el 54.09 % tomaron lugar en esta categoría; por otro lado; el 45.91 % se ubicaron en la categoría leve y ningún estudiante en la categoría severo; estos resultados indican que los estudiantes manifiestan síntomas como signos fisiológicos, cognitivos o conductuales de nivel moderado, compatibles con fatiga persistente, dificultades de concentración y labilidad emocional episódica.

**CUARTA:** Las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del colegio “I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega”, Juliaca – 2025 se presentan en un nivel moderado, puesto que 80 de ellos que fueron el 50.31% se ubicaron en esta categoría; a la vez, el 47.17 % se sitúa en la categoría leve y el 2.52 % del total de estudiantes en la categoría severo; tales resultados permiten comprender que los estudiantes disponen de recursos como técnicas de organización, búsqueda de apoyo y reestructuración cognitiva, pero de forma irregular, lo que solo amortigua parcialmente el estrés académico.

## RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Al director del colegio I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega, conjuntamente con el equipo de tutoría, se recomienda diseñar e implementar un plan integral para combatir el estrés académico basado en soporte psicoeducativo; precisando que se debería revisar la distribución de tareas y evaluaciones para equilibrar la carga académica en su mayoría en finales de trimestre y favorecer pausas que permitan la recuperación cognitiva; de forma paralela, se recomienda llevar a cabo reuniones con el personal docente para que el aula se convierta en un espacio abierto a atender las necesidades psicológicas y emocionales de los estudiantes.

**SEGUNDA:** Al director del colegio I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega, en coordinación con la jefa de tutoría, se recomienda implementar sesiones sobre gestión de estresores que complementen las prácticas pedagógicas, priorizando espacios breves de tutoría en horario lectivo para revisar contenidos complejos, con el fin de mitigar la sensación de no comprensión que amplifica la sobrecarga percibida por los estudiantes; asimismo dialogar con los estudiantes en busca de llegar a acuerdos que distribuyan la carga académica de manera equilibrada a lo largo del trimestre y se eviten picos simultáneos de exigencia en periodos cortos.

**TERCERA:** Al director y al psicólogo de la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega, se recomienda instaurar un plan escolar dirigido a mitigar la fatiga, los trastornos del sueño y ayudar al aspecto emocional del alumnado; asimismo se puede articular pausas activas de respiración diafragmática antes de las primeras horas de clase, micro-espacios de relajación guiada durante los recesos y talleres mensuales de higiene del sueño y alimentación funcional impartidos por profesionales de enfermería y psicología.

**CUARTA:** Al director y al psicólogo de la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega, se recomienda establecer un programa escalonado de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento que complemente la enseñanza tradicional; dicho plan debería introducir módulos breves de autorregulación emocional y planificación académica dentro de las horas de tutoría, guiados por psicólogos y enfermeros escolares capacitados en técnicas de reestructuración cognitiva y comunicación asertiva.



## BIBLIOGRAFÍA

1. Botina L, Bolaños C, Rodríguez D, Díaz Y. Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. Cuad Hispanoam Psicol [Internet]. 2021;21(2). Available from: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9724851.pdf>
2. Huntharhmachhuani S, Divya V. Academic stress, its sources, effects and coping mechanisms among college students. Int J Sci Healthc Res [Internet]. 2024;9(3). Available from: [https://ijshr.com/IJSHR\\_Vol.9\\_Issue.3\\_July2024/IJSHR16.pdf](https://ijshr.com/IJSHR_Vol.9_Issue.3_July2024/IJSHR16.pdf)
3. Khadka C. Academic stress among college students. Dristikon A Multidiscip J [Internet]. 2024 May 24;14(1):45–57. Available from: <https://www.nepjol.info/index.php/dristikon/article/view/66001>
4. Segura C. Estrés académico en estudiantes de 4to de secundaria de un colegio de Chiclayo 2024 [Internet]. Universidad Señor de Sipan; 2024. Available from: [https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/13413/Segura Farfan%20Camila Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/13413/Segura%20Farfan%20Camila%20Gabriela.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
5. Gomez N. Estrés académico en la procrastinación en estudiantes de nivel secundaria de una I.E, Ate 2024 [Internet]. Universidad César Vallejo; 2024. Available from: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/150907/Gomez\\_LLNR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/150907/Gomez_LLNR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
6. Jacinto L. Estrés académico en los estudiantes del 4to grado de la institución educativa Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno - 2023 [Internet]. 2024. Available from: [https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/22815/Jacinto\\_Mac\\_haca\\_Leydi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/22815/Jacinto_Mac_haca_Leydi.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
7. Canaza E. Estrés académico en estudiantes del centro de educación básica alternativa del colegio Glorioso San Carlos de la ciudad de Puno [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano; 2023. Available from:

- [https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/19402/Canaza\\_Espillico\\_Epifania.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/19402/Canaza_Espillico_Epifania.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
8. Tharalsen K, Tvedt M, Caravita C, Bru E. Academic stress: links with emotional problems and motivational climate among upper secondary school students. *Scand J Educ Res.* 2023;67(7).
  9. Tom S, George A. Effect of perceived academic stress on college students. *YMER [Internet].* 2022;21(6). Available from: <https://ymerdigital.com/uploads/YMER210627.pdf>
  10. Harahap N, Badrujaman A, Hidayat D. Determinants of academic stress in students. *Bisma J Couns [Internet].* 2022;6(3). Available from: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma/article/view/53548>
  11. Khairi I. The pressure of academic stress and self - efficacy among student. *J Konseling dan Pendidik [Internet].* 2022;10(3). Available from: <http://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/567/415>
  12. Sahu L, Jha M. Academic stress in relation to personality, locale and gender. *J Ravishankar Univ [Internet].* 2021;26(1). Available from: <https://jr-u-a.com/AbstractView.aspx?PID=2020-26-1-4>
  13. Aguirre M, Santos M. Estrés académico en los estudiantes de secundaria del colegio América International School-Lima, 2023 [Internet]. Universidad César Vallejo; 2023. Available from: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/134746/Aguirre\\_FMX-Santos\\_RM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/134746/Aguirre_FMX-Santos_RM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  14. Obregon G. Estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa nacional de Lima metropolitana 2021 [Internet]. Universidad Peruana los Andes; 2022. Available from: [https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3376/TESIS\\_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3376/TESIS_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  15. Alvarado L. Estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público

- del distrito imperial, Cañete, 2020 [Internet]. Universidad Católica los Ángeles  
Chimbote; 2021. Available from:  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/27221/ESTRES\\_ACADEMICO\\_ESTUDIANTES\\_ALVARADO\\_LAURA\\_LETICIA\\_STEPHANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/27221/ESTRES_ACADEMICO_ESTUDIANTES_ALVARADO_LAURA_LETICIA_STEPHANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
16. Berrio N, Mazo R. Estrés académico. Rev Psicol Univ Antioquia [Internet]. 2011;3(2):65–82. Available from:  
[https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=s2145-48922011000200006&script=sci\\_arttext](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=s2145-48922011000200006&script=sci_arttext)
17. Alfonso B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. Edumecentro. 2015;7(2):163–78.
18. Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Investig Educ [Internet]. 2005;(4). Available from:  
[https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/16015/Aservi-Rodriggo\\_Relacion-Estres-Academico.pdf?sequence=4](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/16015/Aservi-Rodriggo_Relacion-Estres-Academico.pdf?sequence=4)
19. Aservi M. Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios [Internet]. Universidad de Lima; 2022. Available from:  
[https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/16015/Aservi-Rodriggo\\_Relacion-Estres-Academico.pdf?sequence=4](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/16015/Aservi-Rodriggo_Relacion-Estres-Academico.pdf?sequence=4)
20. Toribio-Ferrer C, Franco-Bárceñas S. Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante. Salud y Adm [Internet]. 2016;3(7). Available from:  
[https://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2\\_Estres\\_acad.pdf](https://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf)
21. Barraza A, Cárdenas T. Estresores académicos: una aproximación cualitativa a través de narrativas de alumnos de maestría. Psicogente [Internet]. 2009;12(21). Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552353005.pdf>
22. González R, Fernández R, González L, Freire C. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Fisioterapia [Internet]. 2010;32(4):151–8. Available from:

- [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16929/GonzlaezCabanach\\_Estresores.pdf](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16929/GonzlaezCabanach_Estresores.pdf)
23. Estrada-Araoz E, Ayay-Arista G, Cruz-Laricano E, Paricahua-Peralta J. Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública. Retos [Internet]. 2024;(59). Available from: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9704700.pdf>
  24. del Rey A, Sacher-Parga J. Crítica de la educación por competencias. Universitas (Stuttg) [Internet]. 2011;(15). Available from: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5968512.pdf>
  25. Llanos S. Competencias genéricas y estrés académico en estudiantes universitarios. Artículos empíricos [Internet]. 2016;1(2). Available from: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8602514.pdf>
  26. León K, Rojas-Conde L. Diagnóstico enfermero: Estrés por sobrecarga académica en estudiantes de bachillerato. Salud, Cienc y Tecnol [Internet]. 2022;2(129). Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/salcietec/sct-2022/sct221ba.pdf>
  27. Esteban F. La formación del carácter de los maestros [Internet]. Pedagogías UB; 2021. Available from: <http://www.publicacions.ub.edu/refs/indices/08534.pdf>
  28. Rios D. Características personales y profesionales de profesores innovadores. Rev Latinoam Estud Educ [Internet]. 2009;39(1–2). Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/270/27015065007.pdf>
  29. Medina L. La evaluación en el aula: reflexiones sobre sus propósitos, validez y confiabilidad. Rev Electrónica Investig Educ [Internet]. 2013;15(2). Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/155/15528263003.pdf>
  30. Mora A. La evaluación educativa: Concepto, períodos y modelos. Rev Electrónica "Actualidades Investig en Educ [Internet]. 2004;4(2). Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/447/44740211.pdf>
  31. Alfaro N, Castro N. Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la inmaculada concepción, Arequipa - 2020 [Internet]. Universidad

- Nacional de San Agustín de Arequipa; 2020. Available from:  
<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/2f4fcfea-b4c4-4f47-86fe-36367f5954be/content>
32. Ocampo-Marin E, Ocampo-Marin J. Estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E.Mz de aplicación Fortunato L. Herrera Cusco-2021 [Internet]. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco; 2023. Available from:  
[https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/8392/253T20230821\\_TC.pdf;jsessionid=A0239ED75DB28416FDC076A614765075?sequence=1](https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/8392/253T20230821_TC.pdf;jsessionid=A0239ED75DB28416FDC076A614765075?sequence=1)
33. Martínez E, Díaz D. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educ y Educ [Internet]. 2007;10(2):11–22. Available from:  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-12942007000200002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-12942007000200002&script=sci_arttext)
34. Arguedas E, Núñez L, Torres R, Vásquez A, Vargas C. La participación en el aula escolar rural: un reto par ala transformación. Rev Electrónica Educ [Internet]. 2008;12. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194114584021.pdf>
35. Ulloa D. El tiempo de trabajo: algunas ideas para su definición. Sociedad peruana de derecho del trabajo y de la seguridad social; 2021.
36. Leal I. El Estrés: Cómo nos Afecta. Rev Científica Gen José María Córdova [Internet]. 2006;4(4). Available from:  
<https://www.redalyc.org/pdf/4762/476259067015.pdf>
37. Moadel-Robblee A, Christie A, Powers-James C. Manejo del estrés efectos dele estrés y cómo sobrellevarlos [Internet]. 2020. Available from:  
[https://www.ils.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92S\\_SP\\_Managing\\_Stress2019.pdf](https://www.ils.org/sites/default/files/National/USA/Pdf/Publications/PS92S_SP_Managing_Stress2019.pdf)
38. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. CO-CIENTIFICA [Internet]. 2014;2(1). Available from:  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci\\_ar](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_ar)

- tttext&utm\_source=perplexity
39. López Y, Díaz Y, Cintra Y, Limonta R. Estrés, el “gran depredador.” Rev Inf Científica [Internet]. 2014;84(2). Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757261019.pdf>
  40. Gobierno de México. Guía de gestión del estrés 2022 [Internet]. 2023. Available from: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia\\_Gestion\\_Estres.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estres.pdf)
  41. Organización Mundial de la Salud. Centro de prensa. 2023. Estrés. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
  42. León M, Fornés J. Estrés psicológico y problemática musculoesquelética. Revisión sistemática. Enfermería Glob [Internet]. 2015;(38). Available from: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v14n38/revision2.pdf>
  43. Dabi K. Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes secundarios del ciclo orientado [Internet]. Universidad Católica Argentina “Santa María de los Buenos Aires”; 2023. Available from: [https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/18582/1/estrategias\\_afrontamiento\\_estres\\_academico.pdf](https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/18582/1/estrategias_afrontamiento_estres_academico.pdf)
  44. Choquemamani J, Zubizarreta M. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria de la institución educativa casa de caridad artes y oficios Arequipa -2023 [Internet]. Universidad Autónoma Deica; 2023. Available from: <https://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/2772/1/15.CHOQ UEMANI MARTINEZ- ZUBARRIETA COLQUE.pdf>
  45. Fernández A. Estrés y compromiso académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima [Internet]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2018. Available from: [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625153/Fernandez\\_ca.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625153/Fernandez_ca.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



46. Macías M, Madariaga C, Valle M, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Psicol desde el Caribe [Internet]. 2013;30(1). Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
47. Ison M. El afrontamiento: estrategias para el manejo del estrés. Rev IDEA [Internet]. 2018;37. Available from: [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/95061/CONICET\\_Digital\\_A.pdf](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/95061/CONICET_Digital_A.pdf)
48. Angeles R. La asertividad y el desarrollo de la convivencia en estudiantes universitarios [Internet]. Universidad San Martín de Porres; 2017. Available from: [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2792/angeles\\_hrb.pdf](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2792/angeles_hrb.pdf)
49. Urbano E. Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte - 2017 [Internet]. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2019. Available from: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos\\_UrbanoReano\\_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos_UrbanoReano_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
50. Centeno P. Estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de la institución educativa politécnico Huascar, Puno 2023 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano; 2024. Available from: [https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/22903/Centeno\\_Salas\\_Paul\\_Midward.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/22903/Centeno_Salas_Paul_Midward.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
51. Tinoco J, González M, Arciga S. Factores de la religiosidad y preferencia política en estudiantes universitarios. Enseñanza e Investig en Psicol [Internet]. 2009;14(2). Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29211992005.pdf>
52. López-Mero P, Cevallos-Alcivar K. La religión de los estudiantes y la incidencia en su formación profesional, ULEAM-2018. Dominio de Ciencias [Internet]. 2019;5(3). Available from: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7154284.pdf>
53. Martínez-Sánchez F, Páez D, Pannebaker J, Rimé B. Revelar, compartir y expresar



- las emociones: efectos sobre la salud y el bienestar. Ansiedad y estrés [Internet]. 2001;7(2–3). Available from: [https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Martinez-Sanchez-5/publication/260247306\\_Revelar\\_compartir\\_y\\_expresar\\_emociones\\_efectos\\_sobre\\_la\\_salud\\_y\\_el\\_bienestar/links/0f3175304e66927335000000/Revelar-compartir-y-expresar-emociones-efectos-sobre-la-sal](https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Martinez-Sanchez-5/publication/260247306_Revelar_compartir_y_expresar_emociones_efectos_sobre_la_salud_y_el_bienestar/links/0f3175304e66927335000000/Revelar-compartir-y-expresar-emociones-efectos-sobre-la-sal)
54. Martínez F. El uso compartido de la emoción ¿por qué necesitamos compartir las emociones? Ciencias Psicológicas [Internet]. 2011;5(2). Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/4595/459545418009.pdf>
55. Castillo M. Estrés académico y estado nutricional de los estudiantes beneficiarios del comedor universitario UNA Puno 2024 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano; 2024. Available from: [https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/22935/Castillo\\_Gutierrez\\_Medick\\_Manuel.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/22935/Castillo_Gutierrez_Medick_Manuel.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
56. Arribas J. Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. Rev Educ [Internet]. 2013;360(14):533–56. Available from: [https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/7409/Hacia\\_un\\_modelo\\_causal\\_de\\_las\\_dimensiones\\_del\\_estr%C3%A9s\\_acad%C3%A9mico\\_en\\_estudiantes\\_de\\_Enfermer%C3%ADa\\_Revista\\_de\\_Educaci%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/7409/Hacia_un_modelo_causal_de_las_dimensiones_del_estr%C3%A9s_acad%C3%A9mico_en_estudiantes_de_Enfermer%C3%ADa_Revista_de_Educaci%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
57. Silva A. Ansiedad y su relación con la dependencia al teléfono móvil en estudiantes [Internet]. [Ecuador]: Universidad Técnica de Ambato; 2023. Available from: [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38064/1/silva\\_cabrera\\_allyson\\_dayana\\_final.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38064/1/silva_cabrera_allyson_dayana_final.pdf)
58. Choquecota J. Estrés académico y logros de aprendizaje en los estudiantes de ciencias sociales de la institución educativa secundaria José Gálvez de la provincia de Yunguyo, 2023. 2024;
59. Abanto M, Arteaga S. Resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa pública distrital de la ciudad de Cajamarca, 2023 [Internet].

- Universidad Privada del Norte; 2023. Available from:  
[https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/36038/Abanto Marin%2C Monica Natali - Arteaga Alva%2C Sofia Soledad.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/36038/Abanto_Marin%2C_Monica_Natali_-_Arteaga_Alva%2C_Sofia_Soledad.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
60. Gil J, Fernández O. El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. Edumecentro [Internet]. 2021;13(1):16–31. Available from:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742021000100016&script=sci\\_arttext&Ing=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742021000100016&script=sci_arttext&Ing=en)
61. Romo H. La metodología de la encuesta. Técnicas Investig en Soc Cult y Comun [Internet]. 1998;33–74. Available from:  
[https://biblioteca.marco.edu.mx/files/metodologia\\_encuestas.pdf](https://biblioteca.marco.edu.mx/files/metodologia_encuestas.pdf)
62. Torres A. Inventario SISCO de estrés académico: evidencias psicométricas en estudiantes de tercero a quinto de secundaria de tres instituciones educativas públicas-Independencia, 2018 [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; Available from:  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29967/Torres\\_SAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29967/Torres_SAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
63. Flores M, Franco M, Ricalde D, Garduño A, Apáez M. Metodología de la investigación [Internet]. Editorial Trillas; 2013. Available from:  
[https://www.bing.com/ck/a?!&&p=e6a1336bcd4b151dJmItdHM9MTcxNTIxMjgwMCZpZ3VpZD0zMjlmM2VhZi0wMWRiLTY0MmUtMTRmNy0yYzY2MDA2MjY1N2UmaW5zaWQ9NTE4OA&pfn=3&ver=2&hsh=3&fclid=329f3eaf-01db-642e-14f7-2c660062657e&psq=Metodología+de+la+investigación+flores+mario&u=a1aHR0cDovL3Jl cG9zaXRvcmlvLnVjc2guY2wvYml0c3RyZWFTL2hhbmRsZS91Y3NoLzI3OTIvbWV0 b2RvbG9naWEtZGUtbGEtaW52ZXN0aWdhY2lvbi5wZGY\\_c2VxdWVuY2U9MQ&nt b=1](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=e6a1336bcd4b151dJmItdHM9MTcxNTIxMjgwMCZpZ3VpZD0zMjlmM2VhZi0wMWRiLTY0MmUtMTRmNy0yYzY2MDA2MjY1N2UmaW5zaWQ9NTE4OA&pfn=3&ver=2&hsh=3&fclid=329f3eaf-01db-642e-14f7-2c660062657e&psq=Metodología+de+la+investigación+flores+mario&u=a1aHR0cDovL3Jl cG9zaXRvcmlvLnVjc2guY2wvYml0c3RyZWFTL2hhbmRsZS91Y3NoLzI3OTIvbWV0 b2RvbG9naWEtZGUtbGEtaW52ZXN0aWdhY2lvbi5wZGY_c2VxdWVuY2U9MQ&nt b=1)
64. Rojas V. Metodología de la investigación. Bogotá: Ediciones de la U; 2011.
65. Rodríguez C, Valdeoriola J. Metodología de la investigación [Internet]. Vol. 5. Panamericana; 2002. Available from:

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=22c28941959d0cc1JmltdHM9MTcxNTIxMjgwMCAZpZ3VpZD0zMjlmM2VhZi0wMWRiLTY0MmUtMTRmNy0yYzY2MDA2MjY1N2UmaW5zaWQ9NTE5MQ&pfn=3&ver=2&hsh=3&fclid=329f3eaf-01db-642e-14f7-2c660062657e&psq=Metodología+de+la+investigación+valdeoriola&u=a1>

## ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA "I.E.S. INCA GARCILASO DE LA VEGA", JULIACA - 2025			
PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE Y DIMENSIONES METODOLOGÍA
<p><b>Problema general.</b> ¿Cuál es el nivel del estrés académico en los estudiantes del colegio "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega", Juliaca - 2025?</p> <p><b>Problemas Específicos</b> ¿Cuál es el nivel de los estresores de los estudiantes del colegio "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega", Juliaca - 2025? ¿Cuál es el nivel de los síntomas de estrés académico en los estudiantes del colegio "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega", Juliaca - 2025? ¿Cuál es el nivel de las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del colegio "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega", Juliaca - 2025?</p>	<p><b>Objetivo General</b> Determinar el nivel del estrés académico en los estudiantes del colegio "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega", Juliaca - 2025.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b> Identificar el nivel de los estresores de los estudiantes del colegio "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega", Juliaca - 2025. Identificar el nivel de los síntomas de estrés académico en los estudiantes del colegio "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega", Juliaca - 2025. Identificar el nivel de las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del colegio "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega", Juliaca - 2025.</p>	<p><b>Hipótesis General</b> El nivel de estrés académico en los estudiantes del colegio "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega", Juliaca - 2025 es moderado.</p> <p><b>Hipótesis Específicas</b> El nivel de los estresores en los estudiantes del colegio "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega", Juliaca - 2025 se presentan en un nivel moderado. El nivel de los síntomas de estrés académico en los estudiantes del colegio "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega", Juliaca - 2025 se presentan en un nivel moderado. El nivel de las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del colegio "I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega", Juliaca - 2025 se presentan en un nivel bajo.</p>	<p><b>VARIABLE:</b> Estrés Académico</p> <p><b>DIMENSIONES:</b> -Estresores -Síntomas -Estrategias de afrontamiento</p> <p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental - transversal</p> <p><b>Nivel:</b> Descriptivo</p> <p><b>Método:</b> Hipotético deductivo</p> <p><b>Instrumento:</b> Inventario SISCO de estrés académico</p>

## **Anexo 02: Consentimiento Informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:**

“Estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega, Juliaca – 2025”

#### **INVESTIGADORA RESPONSABLE:**

Geraldine Brighith Tito Quispe.

#### **DESCRIPCIÓN:**

La presente investigación tiene como objetivo analizar el estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega, Juliaca – 2025; en ese sentido se desea identificar los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento utilizados por los estudiantes; para ello, se aplicará el instrumento validado SISCO de estrés académico; en ese contexto la participación es voluntaria y confidencial; la información recolectada será utilizada exclusivamente con fines académicos; además la duración estimada de la participación es de 15 a 20 minutos.

#### **DECLARACIONES:**

He sido informado(a) sobre los objetivos, procedimientos, riesgos mínimos, beneficios potenciales y el manejo confidencial de los datos proporcionados en este estudio. Comprendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias negativas. Acepto que los resultados obtenidos sean utilizados exclusivamente con fines académicos y que no se publicarán datos personales.

Por lo tanto, otorgo mi consentimiento para participar en la investigación mencionada.

---

Firma del participante

Nombre del participante

---

Firma del investigador responsable

## **ASENTIMIENTO INFORMADO (PARA MENORES DE EDAD)**

### **TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:**

“Estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega, Juliaca – 2025.”

### **INVESTIGADOR RESPONSABLE:**

Geraldine Brighith Tito Quispe.

### **BREVE DESCRIPCIÓN:**

La investigación tiene como finalidad analizar el estrés académico en estudiantes de la I.E.S. Inca Garcilaso de la Vega, Juliaca – 2025; en ese sentido, la participación de su hijo(a) es voluntaria y confidencial, y los datos recolectados serán utilizados únicamente con fines académicos; se aclara también que se aplicará un cuestionario que mide factores relacionados con el estrés académico y la actividad tendrá una duración aproximada de 15 a 20 minutos.

### **DECLARACIONES:**

He sido informado(a) sobre el propósito, los procedimientos y el manejo confidencial de los datos obtenidos; es así que entiendo que la participación de mi hijo(a) es completamente voluntaria y que puedo retirarlo(a) en cualquier momento sin repercusiones negativas. Acepto que los resultados se utilicen únicamente con fines académicos.

Por lo tanto, otorgo mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en esta investigación.

\_\_\_\_\_  
Firma del padre/madre o tutor(a) legal

Nombre del padre/madre o tutor(a) legal

\_\_\_\_\_  
Firma del investigador responsable



### Anexo 03: Instrumentos

#### “INVENTARIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)”

Estimado estudiante, queremos conocer cómo te sientes en tu vida académica; en ese sentido, te invitamos a completar el Inventario del Estrés Académico (SISCO), una herramienta que nos ayudará a identificar los factores que pueden estar afectando tu bienestar escolar; procura responder a cada pregunta considerando las alternativas que a continuación te presentamos

- (1) Nunca
- (2) Rara vez
- (3) Algunas veces
- (4) Casi siempre
- (5) Siempre

Nº	Ítems	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	<b>Estresores</b>					
01	La competencia con los compañeros del grupo					
02	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
03	La personalidad y el carácter del profesor					
04	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
05	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
06	No entender los temas que se abordan en la clase					
07	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
08	Tiempo limitado para hacer el trabajo					
	<b>Síntomas</b>					
	<i>Síntomas o Reacciones físicas</i>					
09	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11	Dolores de cabeza o migrañas					
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					

14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
	<i>Síntomas o Reacciones psicológicas</i>					
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
17	Ansiedad, angustia o desesperación					
18	Problemas de concentración					
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
	<i>Síntomas o reacciones comportamentales</i>					
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
21	Aislamiento de los demás					
22	Desgano para realizar las labores escolares					
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
	<b>Estrategias de afrontamiento</b>					
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
26	Elogios a sí mismo					
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
28	Búsqueda de información sobre la situación					
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

**Anexo 04:** Frecuencias porcentuales de las respuestas obtenidas en la aplicación del instrumento

N°	Ítems	(1) Nunca		(2) Rara vez		(3) Algunas veces		(4) Casi siempre		(5) Siempre	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
<b>Estresores</b>											
1	La competencia con los compañeros del grupo	6	3.77%	43	27.04%	53	33.33%	39	24.53%	18	11.32%
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	2	1.26%	29	18.24%	45	28.30%	48	30.19%	35	22.01%
3	La personalidad y el carácter del profesor	25	15.72%	35	22.01%	51	32.08%	34	21.38%	14	8.81%
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	0.63%	29	18.24%	54	33.96%	50	31.45%	25	15.72%
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	4	2.52%	32	20.13%	42	26.42%	52	32.70%	29	18.24%
6	No entender los temas que se abordan en la clase	0	0.00%	33	20.75%	34	21.38%	66	41.51%	26	16.35%
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	6	3.77%	35	22.01%	48	30.19%	60	37.74%	10	6.29%
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo	3	1.89%	23	14.47%	57	35.85%	45	28.30%	31	19.50%
<b>Síntomas</b>											
9	Síntomas o Reacciones físicas										
10	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	39	24.53%	55	34.59%	34	21.38%	20	12.58%	11	6.92%
11	Fatiga crónica (cansancio permanente)	27	16.98%	48	30.19%	42	26.42%	30	18.87%	12	7.55%
12	Dolores de cabeza o migrañas	34	21.38%	61	38.36%	40	25.16%	17	10.69%	7	4.40%
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	69	43.40%	71	44.65%	19	11.95%	0	0.00%	0	0.00%

13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	22	13.84%	43	27.04%	42	26.42%	41	25.79%	11	6.92%
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	33	20.75%	56	35.22%	36	22.64%	24	15.09%	9	5.66%
	<i>Síntomas o Reacciones psicológicas</i>										
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	18	11.32%	67	42.14%	36	22.64%	27	16.98%	11	6.92%
16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	40	25.16%	63	39.62%	32	20.13%	18	11.32%	6	3.77%
17	Ansiedad, angustia o desesperación	33	20.75%	70	44.03%	43	27.04%	13	8.18%	0	0.00%
18	Problemas de concentración	6	3.77%	47	29.56%	46	28.93%	39	24.53%	21	13.21%
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	62	38.99%	49	30.82%	31	19.50%	13	8.18%	4	2.52%
	<i>Síntomas o reacciones comportamentales</i>										
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	46	28.93%	72	45.28%	30	18.87%	9	5.66%	2	1.26%
21	Aislamiento de los demás	49	30.82%	58	36.48%	39	24.53%	13	8.18%	0	0.00%
22	Desgano para realizar las labores escolares	38	23.90%	77	48.43%	33	20.75%	10	6.29%	1	0.63%
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos	39	24.53%	69	43.40%	40	25.16%	9	5.66%	2	1.26%
<b>Estrategias de afrontamiento</b>											
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	31	19.50%	53	33.33%	48	30.19%	22	13.84%	5	3.14%
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	21	13.21%	56	35.22%	48	30.19%	26	16.35%	8	5.03%
26	Elogios a sí mismo	30	18.87%	57	35.85%	43	27.04%	22	13.84%	7	4.40%
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	28	17.61%	69	43.40%	41	25.79%	18	11.32%	3	1.89%

28	Búsqueda de información sobre la situación	22	13.84%	50	31.45%	58	36.48%	23	14.47%	6	3.77%
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	31	19.50%	64	40.25%	37	23.27%	20	12.58%	7	4.40%

**Anexo 05:** Categorías para la variable y dimensiones

N°	Estresores	Categoría	Síntomas	Categoría	Estrategias de afrontamiento	Categoría	Estrés académico	Categoría
1	28	Moderado	37	Moderado	12	Leve	77	Moderado
2	29	Moderado	37	Moderado	10	Leve	76	Moderado
3	33	Severo	35	Moderado	13	Leve	81	Moderado
4	28	Moderado	38	Moderado	14	Leve	80	Moderado
5	28	Moderado	31	Leve	12	Leve	71	Moderado
6	26	Moderado	40	Moderado	11	Leve	77	Moderado
7	29	Moderado	25	Leve	18	Moderado	72	Moderado
8	28	Moderado	39	Moderado	11	Leve	78	Moderado
9	35	Severo	34	Leve	12	Leve	81	Moderado
10	31	Severo	34	Leve	10	Leve	75	Moderado
11	33	Severo	31	Leve	10	Leve	74	Moderado
12	25	Moderado	28	Leve	14	Leve	67	Moderado
13	26	Moderado	26	Leve	11	Leve	63	Moderado
14	27	Moderado	29	Leve	12	Leve	68	Moderado
15	27	Moderado	36	Moderado	11	Leve	74	Moderado
16	28	Moderado	40	Moderado	13	Leve	81	Moderado
17	26	Moderado	33	Leve	13	Leve	72	Moderado
18	23	Moderado	40	Moderado	13	Leve	76	Moderado
19	28	Moderado	42	Moderado	14	Leve	84	Moderado
20	24	Moderado	35	Moderado	14	Leve	73	Moderado
21	32	Severo	36	Moderado	15	Moderado	83	Moderado
22	27	Moderado	39	Moderado	12	Leve	78	Moderado
23	27	Moderado	35	Moderado	14	Leve	76	Moderado
24	28	Moderado	36	Moderado	15	Moderado	79	Moderado
25	27	Moderado	42	Moderado	21	Moderado	90	Moderado

26	31	Severo	33	Leve	17	Moderado	81	Moderado
27	27	Moderado	44	Moderado	16	Moderado	87	Moderado
28	27	Moderado	39	Moderado	19	Moderado	85	Moderado
29	28	Moderado	42	Moderado	16	Moderado	86	Moderado
30	23	Moderado	42	Moderado	20	Moderado	85	Moderado
31	27	Moderado	34	Leve	16	Moderado	77	Moderado
32	27	Moderado	38	Moderado	14	Leve	79	Moderado
33	27	Moderado	31	Leve	9	Leve	67	Moderado
34	26	Moderado	40	Moderado	13	Leve	79	Moderado
35	24	Moderado	39	Moderado	9	Leve	72	Moderado
36	33	Severo	35	Moderado	14	Leve	82	Moderado
37	28	Moderado	34	Leve	9	Leve	71	Moderado
38	26	Moderado	29	Leve	14	Leve	69	Moderado
39	26	Moderado	32	Leve	15	Moderado	73	Moderado
40	26	Moderado	31	Leve	11	Leve	68	Moderado
41	33	Severo	43	Moderado	15	Moderado	91	Moderado
42	27	Moderado	30	Leve	7	Leve	64	Moderado
43	18	Leve	35	Moderado	11	Leve	64	Moderado
44	26	Moderado	31	Leve	12	Leve	69	Moderado
45	25	Moderado	30	Leve	11	Leve	66	Moderado
46	27	Moderado	27	Leve	14	Leve	68	Moderado
47	30	Severo	22	Leve	10	Leve	62	Moderado
48	30	Severo	39	Moderado	8	Leve	77	Moderado
49	35	Severo	36	Moderado	21	Moderado	92	Moderado
50	27	Moderado	42	Moderado	11	Leve	80	Moderado
51	26	Moderado	23	Leve	14	Leve	63	Moderado
52	25	Moderado	44	Moderado	13	Leve	82	Moderado
53	28	Moderado	27	Leve	11	Leve	66	Moderado



54	27	Moderado	43	Moderado	15	Moderado	85	Moderado	Moderado
55	32	Severo	43	Moderado	9	Leve	84	Leve	Moderado
56	29	Moderado	44	Moderado	7	Leve	80	Leve	Moderado
57	27	Moderado	41	Moderado	10	Leve	78	Leve	Moderado
58	30	Severo	40	Moderado	13	Leve	83	Leve	Moderado
59	28	Moderado	31	Leve	10	Leve	69	Leve	Moderado
60	18	Leve	36	Moderado	16	Moderado	70	Moderado	Moderado
61	26	Moderado	28	Leve	16	Moderado	70	Moderado	Moderado
62	25	Moderado	33	Leve	16	Moderado	74	Moderado	Moderado
63	29	Moderado	32	Leve	12	Leve	73	Leve	Moderado
64	18	Leve	35	Moderado	11	Leve	64	Leve	Moderado
65	25	Moderado	44	Moderado	11	Leve	80	Leve	Moderado
66	27	Moderado	25	Leve	9	Leve	61	Leve	Moderado
67	35	Severo	47	Moderado	12	Leve	94	Leve	Severo
68	25	Moderado	32	Leve	16	Moderado	73	Moderado	Moderado
69	27	Moderado	34	Leve	9	Leve	70	Leve	Moderado
70	20	Moderado	38	Moderado	14	Leve	72	Leve	Moderado
71	25	Moderado	38	Moderado	8	Leve	71	Leve	Moderado
72	26	Moderado	39	Moderado	11	Leve	76	Leve	Moderado
73	18	Leve	29	Leve	14	Leve	61	Leve	Moderado
74	17	Leve	25	Leve	10	Leve	52	Leve	Leve
75	18	Leve	33	Leve	16	Moderado	67	Moderado	Moderado
76	18	Leve	34	Leve	19	Moderado	71	Moderado	Moderado
77	18	Leve	34	Leve	19	Moderado	71	Moderado	Moderado
78	17	Leve	22	Leve	11	Leve	50	Leve	Leve
79	28	Moderado	49	Moderado	16	Moderado	93	Moderado	Severo
80	28	Moderado	38	Moderado	10	Leve	76	Leve	Moderado
81	26	Moderado	25	Leve	11	Leve	62	Leve	Moderado

82	25	Moderado	27	Leve	14	Leve	66	Moderado
83	24	Moderado	39	Moderado	18	Moderado	81	Moderado
84	28	Moderado	36	Moderado	16	Moderado	80	Moderado
85	24	Moderado	19	Leve	17	Moderado	60	Leve
86	29	Moderado	30	Leve	20	Moderado	79	Moderado
87	27	Moderado	50	Moderado	16	Moderado	93	Severo
88	27	Moderado	22	Leve	13	Leve	62	Moderado
89	26	Moderado	32	Leve	16	Moderado	74	Moderado
90	27	Moderado	26	Leve	14	Leve	67	Moderado
91	27	Moderado	54	Moderado	18	Moderado	99	Severo
92	28	Moderado	43	Moderado	18	Moderado	89	Moderado
93	32	Severo	24	Leve	21	Moderado	77	Moderado
94	30	Severo	50	Moderado	23	Moderado	103	Severo
95	33	Severo	34	Leve	20	Moderado	87	Moderado
96	28	Moderado	35	Moderado	11	Leve	74	Moderado
97	27	Moderado	26	Leve	12	Leve	65	Moderado
98	29	Moderado	29	Leve	16	Moderado	74	Moderado
99	26	Moderado	28	Leve	21	Moderado	75	Moderado
100	27	Moderado	29	Leve	11	Leve	67	Moderado
101	28	Moderado	25	Leve	26	Severo	79	Moderado
102	18	Leve	40	Moderado	18	Moderado	76	Moderado
103	29	Moderado	27	Leve	24	Severo	80	Moderado
104	28	Moderado	43	Moderado	15	Moderado	86	Moderado
105	18	Leve	21	Leve	9	Leve	48	Leve
106	17	Leve	27	Leve	17	Moderado	61	Moderado
107	29	Moderado	27	Leve	12	Leve	68	Moderado
108	26	Moderado	25	Leve	23	Moderado	74	Moderado
109	18	Leve	36	Moderado	14	Leve	68	Moderado

110	27	Moderado	26	Leve	23	Moderado	76	Moderado
111	30	Severo	40	Moderado	14	Leve	84	Moderado
112	26	Moderado	39	Moderado	19	Moderado	84	Moderado
113	22	Moderado	49	Moderado	12	Leve	83	Moderado
114	23	Moderado	37	Moderado	24	Severo	84	Moderado
115	25	Moderado	30	Leve	24	Severo	79	Moderado
116	32	Severo	30	Leve	20	Moderado	82	Moderado
117	28	Moderado	36	Moderado	15	Moderado	79	Moderado
118	26	Moderado	44	Moderado	16	Moderado	86	Moderado
119	24	Moderado	30	Leve	15	Moderado	69	Moderado
120	30	Severo	33	Leve	15	Moderado	78	Moderado
121	20	Moderado	28	Leve	16	Moderado	64	Moderado
122	28	Moderado	27	Leve	17	Moderado	72	Moderado
123	20	Moderado	31	Leve	12	Leve	63	Moderado
124	29	Moderado	30	Leve	14	Leve	73	Moderado
125	29	Moderado	25	Leve	14	Leve	68	Moderado
126	28	Moderado	29	Leve	21	Moderado	78	Moderado
127	24	Moderado	31	Leve	16	Moderado	71	Moderado
128	23	Moderado	36	Moderado	14	Leve	73	Moderado
129	28	Moderado	30	Leve	20	Moderado	78	Moderado
130	28	Moderado	38	Moderado	16	Moderado	82	Moderado
131	27	Moderado	37	Moderado	20	Moderado	84	Moderado
132	24	Moderado	46	Moderado	20	Moderado	90	Moderado
133	29	Moderado	41	Moderado	14	Leve	84	Moderado
134	27	Moderado	44	Moderado	17	Moderado	88	Moderado
135	31	Severo	43	Moderado	17	Moderado	91	Moderado
136	29	Moderado	46	Moderado	20	Moderado	95	Severo
137	25	Moderado	38	Moderado	16	Moderado	79	Moderado

138	26	Moderado	44	Moderado	19	Moderado	89	Moderado
139	27	Moderado	34	Leve	17	Moderado	78	Moderado
140	29	Moderado	46	Moderado	16	Moderado	91	Moderado
141	26	Moderado	42	Moderado	17	Moderado	85	Moderado
142	30	Severo	45	Moderado	18	Moderado	93	Severo
143	29	Moderado	44	Moderado	20	Moderado	93	Severo
144	29	Moderado	45	Moderado	15	Moderado	89	Moderado
145	31	Severo	41	Moderado	15	Moderado	87	Moderado
146	28	Moderado	41	Moderado	20	Moderado	89	Moderado
147	26	Moderado	40	Moderado	19	Moderado	85	Moderado
148	26	Moderado	43	Moderado	16	Moderado	85	Moderado
149	26	Moderado	41	Moderado	16	Moderado	83	Moderado
150	28	Moderado	43	Moderado	17	Moderado	88	Moderado
151	26	Moderado	44	Moderado	15	Moderado	85	Moderado
152	23	Moderado	35	Moderado	20	Moderado	78	Moderado
153	29	Moderado	34	Leve	19	Moderado	82	Moderado
154	31	Severo	35	Moderado	20	Moderado	86	Moderado
155	26	Moderado	41	Moderado	23	Moderado	90	Moderado
156	26	Moderado	38	Moderado	17	Moderado	81	Moderado
157	28	Moderado	34	Leve	17	Moderado	79	Moderado
158	27	Moderado	31	Leve	19	Moderado	77	Moderado
159	26	Moderado	32	Leve	20	Moderado	95	Severo

**Anexo 06: Datos de la aplicación de la encuesta**

N°	Estresores								Suma	Síntomas								Suma	Estrategias de afrontamiento								Suma	TOTAL		
	1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23	24			25	26
1	3	2	2	4	4	4	5	28	2	3	2	2	4	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	37	2	2	2	2	12	77
2	3	5	3	4	3	4	4	29	5	6	2	1	3	1	5	2	3	2	1	2	2	2	1	37	1	3	1	2	10	76
3	3	5	4	5	3	5	5	33	5	4	2	1	4	1	2	1	2	3	3	2	1	3	2	35	2	2	1	3	13	81
4	3	4	1	4	3	5	5	28	4	3	2	1	4	2	4	1	2	4	1	2	3	2	3	38	2	2	3	2	14	80
5	2	2	3	4	4	4	4	28	2	4	2	1	2	5	2	2	3	2	2	1	2	1	1	31	2	2	2	2	12	71
6	4	4	1	3	2	5	5	26	1	3	2	2	5	4	1	2	4	3	2	2	3	3	40	2	1	2	2	11	77	
7	3	2	5	4	4	4	3	29	1	4	2	1	2	4	1	1	1	2	2	3	2	1	25	3	3	3	3	18	72	
8	2	6	5	4	4	2	3	28	2	4	2	2	3	4	6	2	2	3	2	2	2	1	39	2	2	2	2	11	78	
9	4	5	4	5	3	4	5	35	2	5	2	1	2	4	1	2	4	2	2	2	2	2	34	3	1	2	2	12	81	
10	2	5	2	2	5	5	5	31	5	4	2	1	5	1	1	1	2	1	2	1	1	1	34	1	1	1	1	10	74	
11	4	5	2	5	5	4	4	33	1	3	3	3	4	2	1	1	2	4	2	1	2	2	31	2	3	2	2	10	75	
12	4	3	2	2	3	3	4	25	1	2	2	1	4	2	2	2	2	2	1	1	2	2	28	2	3	2	2	14	67	
13	3	2	2	3	3	4	5	26	2	4	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	20	1	3	2	2	11	63	
14	4	2	3	3	3	4	3	27	1	4	1	1	2	2	2	1	3	4	2	1	1	2	29	1	2	3	2	12	63	
15	3	3	2	2	4	4	4	27	3	2	1	2	4	3	4	2	2	2	2	1	2	2	38	3	2	1	2	11	74	
16	4	3	2	4	3	4	4	28	3	4	2	2	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	40	1	2	3	2	13	81	
17	4	3	2	2	3	4	5	26	2	2	1	2	2	4	2	4	3	3	2	2	2	2	33	2	2	2	2	13	72	
18	2	3	2	2	3	4	5	23	4	2	1	3	4	4	3	1	4	1	2	2	2	2	40	2	3	1	3	13	76	
19	3	4	4	4	3	3	3	28	2	4	2	2	3	4	2	3	3	5	1	3	3	3	42	3	1	2	3	14	84	
20	4	2	3	2	2	5	3	24	3	2	2	2	3	4	2	3	3	4	2	1	2	2	35	2	3	2	2	14	73	
21	4	3	4	3	5	4	4	32	4	2	3	2	3	2	2	2	2	4	3	1	3	1	36	3	3	2	2	15	83	
22	2	3	4	3	4	3	4	27	3	4	2	2	4	3	2	1	1	5	2	2	1	3	39	1	2	2	3	12	72	
23	4	4	3	3	2	4	3	27	4	2	2	1	3	3	2	3	2	2	1	3	3	1	35	1	2	3	2	14	76	
24	3	4	3	3	4	4	3	28	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	38	3	2	2	2	15	79	
25	3	4	3	4	3	4	4	27	4	4	1	3	4	3	1	2	3	4	2	3	1	2	42	3	4	4	3	21	90	
26	3	4	3	3	3	4	4	31	3	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	1	1	33	2	3	2	3	17	81	
27	3	2	3	2	3	4	4	27	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	1	2	2	44	3	2	3	2	16	87	
28	2	3	4	4	4	4	3	27	3	3	2	2	3	3	4	2	3	4	2	3	1	2	39	3	3	4	3	19	85	
29	3	4	3	4	3	3	4	28	3	4	1	2	3	3	3	2	3	4	4	3	2	2	42	4	3	2	2	16	86	
30	2	4	3	2	3	3	3	23	2	4	3	2	4	4	2	2	3	3	3	2	2	2	42	3	4	3	3	20	85	
31	2	4	4	3	3	4	3	27	2	4	3	1	4	2	2	1	3	3	2	2	1	3	34	3	3	3	2	18	77	
32	4	2	4	4	3	4	3	27	4	4	3	1	3	3	2	1	3	3	4	2	1	2	38	3	3	2	2	14	79	
33	4	3	4	3	3	4	4	27	2	3	3	3	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	31	1	1	1	1	9	67	
34	2	5	2	3	3	3	5	26	4	4	1	2	3	2	2	1	3	4	3	2	3	2	40	3	1	1	1	13	79	
35	2	2	3	3	2	4	3	24	4	2	3	2	4	2	4	2	2	4	2	2	2	2	39	1	1	1	1	9	72	
36	4	6	2	4	4	5	4	33	2	4	3	2	4	2	2	2	1	3	4	1	3	1	36	3	1	3	3	14	82	
37	2	5	3	5	2	5	3	28	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	34	1	2	2	2	9	71	
38	3	3	1	3	2	5	4	26	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	3	2	2	3	14	69	
39	3	3	2	4	3	4	3	26	2	2	3	2	3	2	2	3	2	4	1	1	2	3	32	3	2	2	3	15	73	
40	3	6	2	3	2	3	5	26	2	3	2	2	5	1	2	2	2	4	1	2	2	2	31	1	2	3	2	11	68	
41	5	3	5	4	4	5	4	33	4	3	2	2	3	2	3	2	3	4	5	2	3	2	43	2	3	1	3	15	91	
42	2	4	1	5	2	4	5	27	1	3	3	1	4	1	2	2	1	3	2	2	1	1	30	1	1	2	1	7	64	
43	2	3	1	3	2	3	2	18	1	4	2	2	4	2	1	1	2	5	2	3	1	2	35	1	2	2	3	11	64	
44	4	2	3	3	3	4	3	26	1	3	2	3	4	1	1	2	3	5	1	1	1	2	69	1	2	2	2	12	69	
45	3	2	2	3	4	3	4	25	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	2	1	30	1	3	2	2	11	66	
46	4	3	2	5	3	4	3	27	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27	2	2	2	3	14	68	
47	2	4	3	5	5	4	3	30	1	3	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	22	2	2	2	2	10	62	
48	2	5	2	4	2	5	4	30	5	4	3	1	5	1	2	3	2	2	1	2	2	1	39	2	2	1	1	8	77	
49	4	5	4	5	5	5	4	35	2	6	2	1	4	1	4	1	4	1	5	1	2	5	36	5	6	1	2	21	92	
50	2	5	2	4	4	4	3	27	2	4	2	2	3	4	5	2	3	3	2	2	2	1	42	2	2	2	2	11	80	
51	3	2	2	4	3	3	3	26	1	3	2	1	2	3	4	5	2	3	3	1	1	2	23	1	3	1	3	14	63	
52	4	4	1	3	2	4	5	25	1	3	2	2	5	4	1	1	1	3	4	1	1	1	44	2	1	1	3	13	82	
53	2	3	3	3	3	4	4	28	2	4	2	1	2	4	2	3	2	2	1	2	1	1	27	2	2	2	2	11	66	
54	3	4	1	4	3	4	3	27	4	3	4	1	4	2	4	4	2	4	1	2	3	2	43	5	2	3	2	15	85	
55	3	5	4	5	4	3	5	32	5	4	3	2	4	1	4	2	5	3	1	1	3	2	43	1	2	1	1	9	84	
56	3	5	4	3	4	3	4	29	5	6	4	1	3	1	5	4	3	2	5	2	1	2	44	1	2	1	1	7	80	
57	3	2	2	5	2	4	5	27	2	3	4	2	4	2	4	4	2	4	2	2	2	2	41	2	1	2	2	10	78	
58	5	4	2	4	2	3	4	30	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	40	2	3	3	1	13	83	





## Anexo 07: Fotografías



Figura 02: Investigadora explicando a los estudiantes



Figura 03: Investigadora explicando a los estudiantes





**Figura 04:** Estudiantes completando los instrumentos