

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

Carrera de PSICOLOGÍA

**“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y  
QUINTO GRADO DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA DE LA PROVINCIA DE CELENDÍN-  
CAJAMARCA EN EL CONTEXTO COVID-19, 2021”**

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en psicología**

**Autora:**

Escalante Roncal Kiara Gisvel

**Asesor:**

Mg. Lic. Milagros del Pilar Miranda Viteri

<https://orcid.org/0000-0001-5502-4171>

Cajamarca - Perú

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>Juan Pablo Sarmiento Longo</b>	<b>43985445</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	<b>RicardoSilva Guzman</b>	<b>42007224</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	<b>Oscar Ivan Alfaro Bustamate</b>	<b>45628715</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## DEDICATORIA

Esta tesis va dirigida a mi mamá, porque su amor, su apoyo, su ejemplo y su sabiduría que me ha brindado a lo largo de la vida han hecho que quiera salir a delante y sea mejor persona cada día y de esta manera pueda cumplir todas mis metas propuestas.

A la memoria de mi hermana, que es mi inspiración para seguir luchando por lo que más quiero y por lo que ella hubiera querido para mí.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecer a mi padre y mis hermanos que supieron brindarme la fuerza y apoyo incondicional aportando un porcentaje muy alto en mis ganas de seguir adelante y jamás rendirme ante las situaciones tormentosas que nos depara la vida.

Mi agradecimiento también va dirigido a mi primo Gonzalo Calla Navarro, ya que fue un gran guía para la elaboración de mi tesis.

**TABLA DE CONTENIDO**

<i><b>JURADO EVALUADOR</b></i> .....	2
<i><b>DEDICATORIA</b></i> .....	3
<i><b>AGRADECIMIENTO</b></i> .....	4
<i><b>ÍNDICE DE TABLAS</b></i> .....	6
<i><b>RESUMEN</b></i> .....	7
<i><b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN</b></i> .....	8
<i><b>CAPÍTULO II: METODOLOGÍA</b></i> .....	20
<i><b>CAPÍTULO III: RESULTADOS</b></i> .....	26
<i><b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b></i> .....	30
<i><b>REFERENCIAS</b></i> .....	35
<i><b>ANEXOS</b></i> .....	40

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Nivel de estrés en estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca. ....	26
<b>Tabla 2</b> Nivel de inquietud en estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca.....	26
<b>Tabla 3</b> Nivel de reacciones físicas en estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca.....	27
<b>Tabla 4</b> Nivel de reacciones psicológicas en estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca. ....	28
<b>Tabla 5</b> Nivel de reacciones comportamentales en estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca. ....	28

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en una Institución Educativa de la provincia de Celendin - Cajamarca en el contexto COVID- 19, 2021. Este proyecto fue de tipo básico y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 46 estudiantes de secundaria, entre las edades 15 y 16 años. Para evaluar la variable se utilizó el Test de Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2007) adaptada por Uceda (2020). Los resultados obtenidos arrojaron que existe un nivel de estrés medio con 79%, además se obtuvo un nivel de inquietud en un 46%, reacciones físicas en un 51%, psicológicas en un 51% y comportamentales 56%, rechazado la hipótesis planteada y concordando con algunos autores citados, mencionando que el nivel de estrés que se presenta se debe al confinamiento social y otros factores como la familia.

**PALABRAS CLAVES:** Estrés, Rendimiento académico, Estudiantes.

## **CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.**

El estrés académico y la influencia que tiene en la vida del ser humano, ha venido retomando con gran impacto en los últimos años, impulsando por nuevos conceptos teóricos como una enfermedad con diversas alteraciones en el organismo que intervienen en el equilibrio físico-químico, es decir manifestaciones físicas, cognitivas y conductuales de los estudiantes (Barraza, 2007).

En el mes de diciembre 2019, a nivel mundial se reportó la existencia del Coronavirus, la cual se originó en la localidad de Wuhan, provincia de Hubei de la República Popular China (Huarcaya, 2020), misma que trajo consigo la dispersión de múltiples contagios y muertes a nivel mundial; este suceso tuvo un enorme impacto en la salud mental de muchas personas, ya que a partir de ello se desarrolló estrés producto del aislamiento social por fases como depresión, ansiedad y ataques de pánico.

Las causas del estrés se pueden presentar por diversos estímulos estresores, tanto internos como externos producto de la pandemia, que permiten amenazar la salud psicológica, física, o la tranquilidad individual en la vida del estudiante. De hecho, según Dorantes & Matus (2002) plantean que si este problema no es tratado adecuadamente, las personas suelen desarrollar ciertas patologías mentales y conductas mal adaptativas a nivel social que son reflejadas en actividades y comportamientos criminales.

Se debe tener presente que la salud involucra no solo los aspectos físicos como la gran mayoría cree, siguiendo la definición de la Organización Mundial de la Salud [OMS] (1948), la salud se considera también los aspectos mentales y sociales, resaltando de esta manera los aspectos

psicológicos, ya que todo podría cambiar si se logra la modificación de la conducta frente al contagio de la pandemia por COVID-19.

Cotino (2020) menciona que, la pandemia global ha generado grandes cambios, más allá de las medidas sanitarias, diversos países se han centrado especialmente en el ámbito educativo, garantizando así la continuidad en el aprendizaje, por lo que han tomado diversas medidas como la modalidad de la educación a distancia adaptando plataformas en línea, radio, televisión y otros medios para la difusión de contenidos educativos.

El mundo entero se ha visto afectado de manera devastadora por la pandemia de COVID – 19 y el Perú no ha sido ajeno de esta realidad, ya que fue uno de los países con mayor afectación por el virus en toda Latinoamérica, es por eso que el Ministerio de Educación(MINEDU) empleó diversas técnicas de aprendizaje como el uso de las TIC (Tecnologías de Información y la comunicación); en estos nuevos escenarios la adaptación de nuevos aprendizajes han sido un método indispensable tanto en docentes como en alumnos durante estos últimos meses, desarrollando diversas competencias de aplicación como las habilidades y conocimientos, para poder resolver, gestionar y prevalecer los proyectos académicos de forma continua (Hernández, 2020).

Por lo anteriormente mencionado, entendemos que la enseñanza y metodología han variado en diversos aspectos muchos de ellos sin tomar en cuenta las necesidades de los estudiantes, a raíz de ello, los estudiantes han estado experimentando altos niveles de estrés durante años y la pandemia ha exacerbado esa tendencia de manera preocupante. En un estudio realizado por National Broadcasting Company (2021), a estudiantes en EE.UU, se encontró que, el 56% de los estudiantes informa que su estrés por la escuela ha aumentado.

Así mismo, en una investigación realizada por Dean et al. (2021) a estudiantes de Alberta, se demostró que, los niveles de estrés de los escolares estuvieron por encima de los umbrales críticos para el 25% de la muestra (2310 estudiantes), y las mujeres como los adolescentes mayores (de 15 a 18 años) generalmente informaron indicadores de estrés más altos en comparación con los hombres y los adolescentes más jóvenes (de 12 a 14 años).

En otro estudio, se determinó que, el 56 de los escolares (48,2%) tenían un nivel de estrés percibido elevado, asimismo 66 de los escolares (56,9%) dieron positivo en un trastorno del estado de ánimo, depresión o ansiedad (Aiyer, Surani, Gill, Ratnani y Sunesara, 2020).

En este trabajo de investigación, es importante resaltar los datos obtenidos en base a los porcentajes de acuerdo al estrés académico que tienen las investigaciones anteriormente realizadas, para que de esta forma se tenga en cuenta esta información y así sentar una base para investigaciones futuras y generar un cambio en la sociedad sobre este tema.

Es importante, la investigación de esta variable dentro del contexto Cajamarquino, puesto que, cualquier prevención de la salud mental en una edad temprana requiere un enfoque multifacético y multidisciplinario que involucre docentes, padres/ cuidadores, pero también a los propios jóvenes en el manejo de emociones, cambios rutinarios y relaciones sociales producto del COVID-19 (Chicoma & Ramirez, 2021), además de brindar información que permitirá determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en una Institución Educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca, para tomar conciencia sobre la importancia de la estabilidad emocional en los adolescentes.

Al-Rabiaah et al. (2020), quien menciona que estudios recientes mostraron que la cuarentena domiciliaria está afectando la salud física y psicológica de los jóvenes. Los adolescentes

podrían verse influenciados de manera más sustancial por las respuestas emocionales debido al brote de COVID-19 y sus restricciones asociadas de cuarentena y salud pública (Kim, 2020). Además, Cao et al. (2020) refiere que, la educación en línea entre los estudiantes de secundaria ha aumentado el nivel de estrés y presión entre los estudiantes y ha aumentado su vulnerabilidad a los problemas psicológicos. Los estudiantes de secundaria experimentaron ansiedad durante la pandemia de COVID-19 y, en consecuencia, informaron de mala calidad de vida y dificultades académicas (Liang et al. 2020). En un estudio reciente (Hamdan-Mansour et al. 2020), demostró que, los estudiantes de secundaria informaron problemas graves de salud mental, como el uso de sustancias y la falta de apoyo social.

Por otro lado, se presenta la sobrecarga de información de las redes sociales, la cual se ha relacionado con la ansiedad, la sensación de impotencia y situaciones catastróficas (Wiederhold, 2020). Tanto el aumento del uso de las redes sociales como las formas tradicionales de educación que se trasladan a las plataformas digitales han llevado a que la mayoría de los adolescentes pasen más tiempo frente a las pantallas (Nagata et al. 2020). El tiempo de pantalla excesivo a menudo se asocia con problemas de sueño, hábitos sedentarios, problemas de salud mental y problemas de salud física (Thakur, 2020).

Referente a los estudios realizados internacionalmente, acerca de la variable en cuestión, se encuentra que Monzón (2007), elaboró este artículo con el propósito de evaluar el estrés en estudiantes universitarios durante los periodos de exámenes, identificando que cambios abría en su salud. La muestra estaba compuesta por 40 estudiantes universitarios de Sevilla-España que cursan el 4.º curso de sus carreras correspondientes. Los resultados obtenidos muestran que los estudiantes universitarios pueden llegar a presentar algunos efectos ocasionados por el estrés

académico como: la ansiedad, consumo de fármacos, alteraciones en el sueño, entre otras. Este estudio muestra la importancia del cuidado de la salud, ya que el estrés puede generar diversos problemas como físicos y psicológicos.

Fernández y Luévano (2018), elaboraron un artículo con el propósito de evaluar la relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar de nivel superior. El análisis de esta investigación nos da a conocer diversos temas con relación al estrés, la muestra se realizó a 179 estudiantes mexicanos. Los principales resultados muestran que existe una relación negativa entre el rendimiento y el estrés académico. Este estudio muestra que la exigencia por parte de los estudiantes ha generado una negatividad y frustración para el desarrollo de sus actividades.

Ospina y Rodríguez (2016) efectuó un estudio en donde quiso evaluar los niveles de estrés en estudiantes del sexo masculino y femenino en una institución militar colombiana. La muestra está compuesta por 43 mujeres y 218 hombres. Los principales resultados obtenidos mostraron que no existe diferencias a grandes rasgos entre ambos sexos. El antecedente contribuye a que las estrategias de atontamiento y los niveles de estrés que tienen los estudiantes son parecidas tanto para hombre y mujeres.

Hernández (2020), realizó un estudio con el propósito de descubrir el impacto sobre el manejo de las emociones en los estudiantes, la muestra estaba compuesta por alumnos de secundaria entre los 11 a 18 años de edad en Santo Domingo República Dominicana. Los resultados más relevantes dentro de este estudio muestran que un ambiente familiar estable ayuda a la estimulación de los estudiantes. Este estudio muestra que la pandemia ha traído consigo diversos cambios, entre ellos efectos negativos en los escenarios académicos, es por ello que el

apoyo familiar es importante para motivar a los estudiantes a seguir adelante no solo de manera educativa sino también emocional.

En cuanto a las investigaciones nacionales, se encontraron grandes autores como Paredes (2021) quien desarrolló un estudio con el objetivo de evaluar la atribución que tiene el estrés durante confinamiento en estudiantes de secundaria, la muestra está compuesta por un grupo de 120 estudiantes del distrito de Chorrillos en Lima. Los principales resultados muestran que el aprendizaje está siendo influenciado por el estrés, el antecedente mencionado muestra la influencia que tiene el estrés para las actividades académicas y el desarrollo del mismo.

Marquina (2020), realizó una investigación con el propósito de descubrir los niveles de autopercepción de estrés durante el contexto COVID-19. La muestra estaba compuesta por hombres y mujeres de 20 y 30 años de edad. Los principales resultados obtenidos indicaron que existen altos niveles de estrés durante el confinamiento, siendo las mujeres quienes presentaron mayor estrés a diferencia de los hombres; respecto a las dimensiones, el estrés a la pandemia fue muy altos. El antecedente mencionado demuestra que a raíz de la pandemia los niveles de estrés han aumentado, trayendo consigo reacciones psicológicas debido a las preocupaciones por el contagio y los problemas psicológicos que podría presentarse.

Estrada (2020), realizó un estudio en donde quiso determinar si el estrés académico tiene alguna relación con los hábitos de estudio en los alumnos del nivel secundario. La metodología es cuantitativa en donde se recopiló información de 121 alumnos de Puerto Maldonado- Lima. El resultado arrojó que existe un nivel medianamente alto de estrés con un 33.1% de los escolares de la I.E.P de Puerto Maldonado y 9.9% presentó nivel considerablemente alto, los cuales se evidenciaban con diversos problemas como: sueño, fatiga, dolores de cabeza, desganado al hacer

actividades e irritabilidad, las que en gran medida afectaban a su salud física y mental. Este estudio muestra que los adecuados hábitos de estudio en los estudiantes presentan una gran relación con los bajos niveles de estrés académico.

Lovón y Cisneros (2020), realizaron una investigación con el propósito de analizar las consecuencias en la salud mental en estudiantes universitarios, con una muestra de 74 estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Perú, los cuales fueron divididos en dos grupos donde el análisis de investigación se realizó mediante cuestionarios. Los principales resultados obtenidos mencionan que el primer grupo presentan una sobrecarga académica y el segundo grupo desesperación y frustración.

Por último, en cuanto a las investigaciones locales, Sánchez (2018) elaboró un estudio en donde quiso determinar el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios. La muestra está conformada por 169 estudiantes de psicología de la Universidad Privada del Norte. Los resultados muestran que existe un 73.7% de los estudiantes de Cajamarca manifestaron presentar un estrés académico moderado y un 25.7% mostró nivel profundo de estrés. El antecedente mencionado muestra las causas que genera estrés académico dentro de los estudiantes con una correlación entre la ideación suicida y el estrés académico.

Uceda (2020), realizó una investigación en donde quiso determinar nivel de estrés en alumnos del nivel secundario y las habilidades de afrontamiento que ellos utilizan en el transcurso de sus actividades estudiantiles. La muestra estuvo conformada por estudiantes de tercer grado del nivel secundario de la I.E “San Ramon de Chontapaccha - Cajamarca”. Los resultados obtenidos muestran que los estudiantes presentan un nivel medio de estrés académico, 54.5% y solamente un 2.5% de los alumnos presentaron un nivel muy alto de estrés académico; como estrategias de

afrontamiento por parte de los estudiantes se encontró que el 35% tratan de resolver los problemas y el 37.1% de los estudiantes utilizan como estrategia la expresión emocional. El antecedente mencionado muestra que tras la pandemia diversos estudiantes han presentado niveles de estrés, ha afectado a nivel emocional y comportamental.

De igual manera para el presente trabajo se tomaron en cuenta la revisión de algunas teorías, para la variable de estrés académico tomaremos como modelo cognoscitivo de Barraza (2006) quien lo define a estrés académico como el conjunto de procesos sistémicos de carácter psicológicos que suelen presentarse cuando el estudiante es expuesto a diversos contextos escolares que demandan una serie de situaciones estresantes provocando desequilibrios en la salud mental, estos se suelen presentar en diversos factores ya sean físicos, psicológicos, comportamentales o manifestarse en situaciones incómodas las cuales pueden ejercer una presión significativa en el individuo para el afrontamiento de un contexto escolar en el rendimiento académico, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento de identidad y la habilidad metacognitiva para resolver problemas.

De igual manera, la Asociación Americana de Psicología (APA) menciona que existe dos tipos de estrés en su fase normal que son: estrés agudo: este tipo de estrés se presenta en un corto periodo de tiempo que por lo general desaparece rápido. Se presenta cuando el individuo experimenta una experiencia completamente nueva en su vida y no genera dificultades en su vida, ya que el tiempo de permanencia es corto. Asimismo, encontramos el estrés crónico: este tipo de estrés tiene un tiempo de duración mayor que el estrés agudo. Las personas que la sufren pueden llegar a acostumbrarse llegando a sufrir problemas de salud, puesto que las personas no saben cómo salir de alguna situación incómoda dentro de su vida.

El estrés es una preocupación importante para los estudiantes de secundaria, pues este se encuentra relacionado con la forma de su educación, demostrando un impacto negativo en la capacidad de aprendizaje, rendimiento académico, además las actividades físicas como lo es el descanso en su calidad y cantidad de sueño, salud física y mental involucrando a esta el uso de sustancias (Pascoe, Hetrick y Parker, 2019).

En el ámbito educativo, diversos estudiantes están teniendo o están teniendo contacto con el estrés, lo que a largo plazo puede generar un cuadro ansioso al no ser manejado adecuadamente. Muchos educadores emplean diversos recursos para lograr desarrollar sus metas propuestas, lo cual hace que el estudiante se enfrente a diversos desafíos, causando exigencias en su aprendizaje (Alfaro y Castro, 2020).

Del mismo modo, el estrés académico es común para los jóvenes; siendo las pruebas aptitudinales, tareas y calificaciones los mayores factores que generan estrés de acuerdo a la información que los estudiantes de secundaria brindan (Wuthrich, Jagiello y Azzi, 2020).

El presente estudio se justifica desde una perspectiva social ya que, se basa en poder identificar los niveles de estrés que los alumnos de secundaria poseen en el contexto COVID-19, considerando a las clases virtuales como un influyente en la salud mental de los estudiantes y se debilita a causa de las responsabilidades que como estudiantes tienen, esto sin considerar las actividades del hogar. En las instituciones educativas solo se han tomado en cuenta realizar actividades y/o estrategias para el afrontamiento de consumo de sustancias, desarrollo de habilidades blandas, embarazo adolescente y otros temas relacionados con la etapa de adolescencia, pero muy pocas veces se ha tomado en cuenta cómo influye el estrés académico en su aprendizaje, relaciones sociales, relaciones familiares y comportamentales. Así mismo, de

manera teórica, el estudio se manifiesta en el análisis de los datos sobre la variable en los estudiantes en tiempos de COVID-19, tratando de aportar al conocimiento existente sobre la definición del estrés, para que se pueda esclarecer como la pandemia actual ha traído problemas de salud mental y entre ellas el aumento del nivel de estrés de los escolares. Y finalmente, de manera metodológica, esta tesis permitirá que los estudios descriptivos puedan servir como base a futuras investigaciones de la misma linealidad, buscando comparar los resultados obtenidos y así aumentar los conocimientos.

De lo expuesto líneas arriba y conociendo este panorama es importante conocer sobre los niveles de estrés que presentan los escolares y las consecuencias que puede generar en su vida diaria, es por ello que es importante analizar a profundidad diversos aspectos involucrados y las dinámicas que pocos autores se han animado a investigar más a fondo: por lo que en el presente trabajo surge la pregunta ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en una Institución Educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021?

Así mismo, la presente investigación se sustenta bajo el siguiente objetivo general: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en una Institución Educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021. Para esto se buscará identificar el nivel de estrés académico en relación a la inquietud en los estudiantes del cuarto y quinto de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021, por otra parte, identificar el nivel de estrés académico en relación con las reacciones físicas en los estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021, además de

identificar el nivel de estrés académico en relación con las reacciones psicológicas en los estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021, por último, identificar el nivel de estrés académico en relación con las reacciones comportamentales en los estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021.

En este estudio se plantea como hipótesis general que, el nivel de estrés académico en los estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021 es alto. Dentro de las hipótesis específicas se tiene que: existe una relación directa entre la inquietud y la competencia de actividades académicas en los estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021, además de que exista una relación directa entre las reacciones físicas y las actividades académicas en los estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021 y también si existe una relación directa entre las relaciones psicológicas ante las actividades académicas en los estudiantes del cuarto y quinto de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021, del mismo existe una relación directa entre las relaciones comportamentales en los estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021. Como hipótesis general nula se postula que: No existe nivel de estrés académico en los estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021. Dentro de las hipótesis específicas nulas se tiene que: No existe una relación directa entre la inquietud y la competencia de actividades académicas; así mismo no existe una relación directa entre las reacciones psicológicas y las actividades académicas en los

estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021, además, no existe una relación directa entre las reacciones físicas, reacciones psicológicas y las actividades académicas en los estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

El tipo de investigación del presente trabajo es básica, Gutiérrez (2010) menciona que es aquella que se lleva a cabo sin fines prácticos, ayudando a ampliar el conocimiento teórico que imparten la sociedad.

El diseño es no experimental, Lamoung (2008, pág. 10), afirma que “La investigación no experimental es aquella donde el investigador obtiene los datos de forma directa y lo estudia posteriormente”. También es un diseño transversal, es decir, recoge información en un solo momento.

El enfoque que se utilizó es de tipo cuantitativo, pues Fernández (2014) menciona que lo cuantitativo es todo aquello que se centra en aspectos observables utilizando pruebas estadísticas para el análisis, es decir, que con ello se obtendrán datos estadísticos los cuales ayudarán a refutar o confirmar la hipótesis planeada, además es correlacional, ya que mide el grado de relación entre la variable de la población estudiada.

$M \rightarrow O$

Donde:

M: Es la muestra es quien se realiza el estudio.

O: Información relevante o de interés recogida.

La población del presente estudio está conformada por todos los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de la provincia de Celendín- Cajamarca estos un total de 140 estudiantes según el registro de matrícula del año 2021.

La muestra forma parte de las características más relevantes de la población en donde se llevará a cabo la investigación, es por ello que existen diversos procedimientos, criterios y reglas para la obtención de la cantidad de los componentes (López, 2004), por lo tanto, para hallar la muestra se empleó la fórmula de muestreo aleatorio siempre para población finita, en consecuencia la muestra está conformada por 46 estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín- Cajamarca que oscilan entre las edades de 15 y 16 años.

$$n = \frac{Z^2 P * (1 - P)N}{E^2(N - 1) + Z^2 P(1 - P)}$$

Donde:

Z= Es el valor de la distribución normal estandarizada para un nivel de confianza fijado por el investigador. (90%=1.64)

P= es la proporción de la población que cumple con la característica de interés. (50% = 0.50)

E= % del estimador o en valor absoluto (unidades). Fijada por el investigador. (10% = 0.10)

N= Tamaño de la población. (140)

n = número total de muestra óptima.

Reemplazando valores obtenemos que:

$$n = \frac{(1.64)^2 * (0.5) * (1 - 0.5) * 140}{(0.10)^2 * (140 - 1) + (1.64)^2 * (0.5) * (1 - 0.5)}$$

$$n = 45.83 \approx 46$$

Los criterios de inclusión se han elegido debido al estado de emergencia sanitaria por el cual nuestro país está atravesado debido al COVID-19, es por ello que se consideró seleccionar a estudiantes de la institución educativa más accesible para ser evaluados, además de que cuenten con dispositivos y medios de comunicación que pueda facilitar el llenado del inventario; así mismo a aquellos que estén matriculados en 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa de la provincia de Celendín- Cajamarca.

Los criterios de exclusión que se han considerado son: estudiantes que no se puedan conectar por temas de redes, wifi, luz eléctrica, desgano, aburrimiento (producto de la coyuntura), y los estudiantes que no formen parte de la población seleccionada.

La herramienta para la recolección de datos es un test psicométrico denominado Test de Inventario SISCO de estrés académico (ver anexo 5), fue propuesto por Barraza (2007), adaptada al contexto cajamarquino por Uceda (2020) en el departamento de Cajamarca, aplicada a los alumnos de tercer grado de la I. E “San Ramón de Chontapaccha - Cajamarca”. Este test evalúa particularidades del estrés que suelen acompañar a los escolares en el paso por las aulas de estudio, puede ser administrada de modo individual o colectivo y su duración tiene un promedio de 10 minutos aproximadamente.

El Inventario SISCO de Estrés Académico está conformado por un total de por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera: 1 ítem de filtro con opciones de (si- no) la cual ayudará a comprobar si el encuestado(a) es candidato(a) o no para el desarrollo del test, por otro lado, se encuentra 1 ítem de tipo escala de 5 valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) ayudará a la identificación de la intensidad del estrés académico, de igual manera, se encontrará 8 ítems de tipo escala con 5 valores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y

siempre) los cuales ayudaran para la evaluación de la frecuencia, además se tomará en cuenta las demandas del entorno encontrando si son detonantes de estímulos estresores, posteriormente, se encontrarán 15 ítems tipo escala, es decir de 5 valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) las cuales permitirán identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo detonante del estrés y finalmente se encontrará 6 ítems que, en un escalamiento de 5 valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permitiendo de esta manera identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes, pudiendo ser estas inquietudes que consta de 7 ítems, reacciones físicas con 4, reacciones psicológicas con 5 ítems y reacciones comportamentales con un total de 4 ítems.

Barraza (2006) nos brinda las cualidades psicometrías del test trabajado, en donde se presentó una confiabilidad según el grado de dificultad de un .87 y una fiabilidad del .90. Siendo estos catalogados como altamente buenos, por otro lado, se confirmó una validez en donde se obtuvo una semejanza de manera única en los ítems que componen el test, a través del análisis de consistencia interna.

Con el fin de mantener la efectividad, el inventario fue evaluado a través del proceso criterio de jueces, por tres prestigiosos psicólogos con maestrías en el área clínica y clínica-educativa que hicieron de evaluadores para establecer la validez de los reactivos, indicadores y dimensiones presentes en el inventario, a través de las matrices de evaluación (Ver anexo 11) y las constancias de validación del instrumento (ver anexo 12), consiguiendo de esta manera una validación positiva para la aplicación efectiva del inventario.

Para poder evaluar a los estudiantes, primero, se le pidió permiso al director del centro de estudios (ver anexo 6), del mismo modo se solicitó a los docentes y tutores las listas de

matriculados del año 2021, del cuarto (ver anexo 7) y quinto grado (ver anexo 8) a su vez, previa elaboración se envió un asentimiento informado a los padres de los estudiantes donde consienten la aplicación del instrumento (ver anexo 12), considerando que son menores de edad, de la misma manera se hará llegar el test de inventario SISCO virtualmente mediante formularios de Google (ver anexo 11). Los estudiantes fueron contactados mediante redes sociales, a través de los tutores, se creó un grupo de WhatsApp, medio por el cual la comunicación será más clara para la aplicación del test.

Al momento de aplicar el instrumento sobre estrés académico, el cual costa de 31 ítems, se realizará una matriz de datos en el Microsoft de Exel 2019, en el cual se vaciarán los datos obtenidos de cada uno de los ítems del cuestionario, asimismo, se cuantificarán los puntajes para la obtención de los resultados de las sumatorias de dichos puntajes, posteriormente, esos datos serán trasladados al programa JASP 0.13.1.0 en donde se procederá a conocer si la variable estrés académico es alto.

Se realizó, un asentimiento informado a través de “Cuestionario de Google”, el cual se basó en las condiciones éticas propuestas por el American Psychological Association (APA) respetando los principios establecidos en la misma, tales como: principio de la fidelidad y responsabilidad, principio de autonomía, principio de justicia, principio de integridad y el principio de respeto a los derechos y la dignidad de las personas. En este caso se envió el link de del asentimiento informado a los padres de familia, pues se trabajó con menores de edad, al verificar que se haya llenado el cuestionario, se procedió a enviar el link con el instrumento para ser respondido por los adolescentes.

Por otro lado, tomando en cuenta los Principios de Integridad y Justicia, los resultados no fueron manipulados para beneficio personal de los investigadores, trabajando de manera honesta y veraz, corroborando la mención en los anexos. Toda la investigación se hizo con la finalidad de contribuir nuevos aportes de información que pueda ser utilizada como mecanismo de acción para solucionar una problemática y por ende trabajar en beneficio a la población investigada, bajo criterios justos y de claridad.

### CAPÍTULO III: RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de la investigación trabajada en los apartados anteriores: es por ello, que para el cumplimiento de los objetivos principales de estudio se han desarrollado cinco tablas que logran organizar los objetivos obtenidos gracias al programa JASP 0.13.1.0 y de esta manera se pueda ejecutar la realización de los resultados sobre el estrés académico en los estudiantes de media superior.

**Tabla 1**

*Nivel de estrés en estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca.*

<b>Nivel de Estrés</b>		
<b>Categoría</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Bajo</b>	2	5,5%
<b>Medio</b>	31	79%
<b>Alto</b>	6	15,5%
<b>Total</b>	39	100%

*Nota: Resultados obtenidos por el inventario SISCO.*

En la tabla 1 se aprecia que el nivel de estrés que presentan los alumnos de una institución educativa de la provincia de Celendín- Cajamarca es medio en un 79%, es decir, 31 alumnos, un 15,5% presenta nivel de estrés alto; corresponde a 6 alumnos y un 5,5% presenta un nivel de estrés bajo correspondiente a 2 alumnos.

**Tabla 2**

*Nivel de inquietud en estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca.*

<b>Nivel de Inquietud</b>		
<b>Categoría</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Bajo</b>	9	23%
<b>Medio</b>	18	46%
<b>Alto</b>	12	31%
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100%</b>

*Nota: Resultados obtenidos por el inventario SISCO.*

En la tabla 2 se observa que el nivel inquietud que presentan los alumnos de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca es medio, en un 46%, entendiéndose que 18 alumnos vivencian este nivel en situaciones de competencias, evaluaciones, trabajos, plazos de entrega y participación en clase, sin embargo, el 31% de los estudiantes presentan un nivel de inquietud alto, equivalente a un total de 12 alumnos, finalmente se obtuvo un 23% de baja inquietud perteneciente a un total de 9 alumnos.

### **Tabla 3**

*Nivel de reacciones físicas en estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca.*

<b>Nivel de Reacción física</b>		
<b>Categoría</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Bajo</b>	10	26%
<b>Medio</b>	20	51%
<b>Alto</b>	9	23%
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>100%</b>

*Nota: Resultados obtenidos por el inventario SISCO.*

En la tabla 3 se observa que el nivel de reacciones físicas que presentan los alumnos es medio en un 51%, siendo estos 20 alumnos, un 26% presentan un nivel de autoestima bajo, siendo esto un

total de 10 estudiantes y un 23% presentan un nivel de estrés alto siendo esto un total de 9 estudiantes de secundaria de una institución educativa de la provincia de Celendín- Cajamarca caracterizándose por presentar dificultades al dormir, dolores de cabeza y problemas digestivos.

**Tabla 4**

*Nivel de reacciones psicológicas en estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca.*

<b>Nivel de Reacciones Psicológicas</b>		
<b>Categoría</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Bajo</b>	8	21%
<b>Medio</b>	20	51%
<b>Alto</b>	11	28%
<b>Total</b>	39	100%

*Nota: Resultados obtenidos por el inventario SISCO.*

En la tabla 4 se aprecia que el nivel de reacciones psicológicas que presentan los alumnos de una institución educativa de la provincia de Celendín- Cajamarca es medio en un 51%, siendo este 20 estudiantes, un 28% presentan un nivel alto, es decir, 11 estudiantes, finalmente un 21% presentan un nivel bajo con un total de 8 alumnos.

**Tabla 5**

*Nivel de reacciones comportamentales en estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca.*

---

<b>Nivel de Reacción comportamental</b>		
<b>Categoría</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Bajo</b>	10	26%
<b>Medio</b>	22	56%
<b>Alto</b>	7	18%
<b>Total</b>	39	100%

---

*Nota: Resultados obtenidos por el inventario SISCO.*

En la tabla 5 se aprecia que el nivel de reacciones comportamentales que presentan los alumnos de una institución educativa de la provincia de Celendín- Cajamarca es medio en un 56%, mostrando conflictos sociales, asilamiento, desgano en sus actividades académicas en 22 alumnos, además de que el 26% presentaron un nivel bajo con un total de 10 alumnos, finalmente se obtuvo un 18% en un nivel alto siendo esto un total de 7 estudiantes.

## **CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

El propósito principal del estudio fue determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021, donde es necesario mencionar que los estudiantes venían recibiendo sus clases de manera virtual; se identificó que existe un nivel medio de estrés con un 79% rechazando la hipótesis planteada. En este tema, Al-Rabiaah et al. (2020) menciona que, la cuarentena domiciliaria está afectando la salud física y psicológica de los jóvenes causando efectos negativos en los escenarios académicos, estos indicadores se repiten en la mayoría de las investigaciones acerca del tema, asimismo, estas afirmaciones se pueden ver reflejadas en los objetivos planteados en este estudio y en los resultados obtenidos gracias al Inventario SISCO, así también los resultados coinciden con Uceda (2020), quien menciona que en alumnos de tercero de secundaria de instituciones públicas presenta un nivel de estrés medio con un 54.5 %; del mismo modo, Estrada (2020) al evaluar en instituciones públicas encontró que el nivel de estrés es medianamente alto con un 33.1%, por otra parte, para Sánchez (2018) al evaluar estudiantes universitarios de instituciones públicas el nivel de estrés es moderado con un 25.7%, donde se aprecia que posiblemente el nivel de estrés varié de acuerdo a la institución (pública o privada), por lo que para los autores citados líneas arriba son bajos en comparación a lo obtenido.

Uno de los propósitos específicos del estudio es el nivel de inquietud que presentan los estudiantes con respecto a la competencia en las actividades académicas como la sobrecarga de trabajos, evaluaciones, plazos de entrega y participación, así mismo referente al objetivo los resultados presentan que el nivel obtenido es medio con un 46%, lo que indica que la variable referente a diversos tratamientos relacionados con los hábitos comunes como el comer

saludablemente, hacer ejercicios regularmente, mantener un equilibrio entre lo físico y mental como lo presenta Fernández y Luévano (2018) mencionando que el estrés académico es independiente del rendimiento que puedan tener los alumnos; esto se suma a lo investigado por Toribio y Franco (2016), quienes mencionan que el estrés también puede estar asociado con enfermedades crónicas, enfermedades cardíacas, fallas en el sistema inmune, ansiedad, dolores de cabeza, enojo, trastornos metabólicos, hormonales, ansiedad, depresión, tristeza, irritabilidad, descenso de autoestima, insomnio, y concentración.

Por otra parte, el segundo objetivo planteado en la investigación refiere a los niveles de reacciones físicas que presentan los alumnos en actividades académicas, mismas que pueden ser dificultades para dormir, dolores de cabeza, mala digestión, concordando con el estudio realizado por Estrada (2020), pues el nivel de estrés que denotan los estudiantes trae como consecuencia estas reacciones, pues del estudio se obtuvo que el 51% de los encuestados presentan estas características a nivel medio.

Del mismo modo, las reacciones psicológicas que los estudiantes presentan, responden al tercer objetivo específico donde se obtuvo que, el comportamiento psicológico ante las actividades académicas, denotando preocupación y nerviosismo, lo cuales son detonantes para la que el estudiante genere ansiedad, desconcentración y agresividad con su entorno académico. Para esto se debe tomar en cuenta lo que Monzón (2007) menciona que al generarse ansiedad, depresión y problemas en estados de ánimo trae consigo consumo de fármacos, alteraciones del sueño, entre otras. Por lo cual en estos casos un ambiente familiar estable puede lograr en el estudiante la generación de motivación en sí mismo y crear nuevas estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés.

Otro propósito importante que responde al cuarto objetivo específico son las reacciones comportamentales generadas por estudiante cuando existe un nivel de estrés medio, causando así diversos conflictos sociales dentro de su entorno académico, aislamiento, desgano y despreocupación al realizar sus actividades rutinarias o consecuencias alimenticias en la que aumenta o disminuye sus raciones, así mismo Lovon y Cisneros (2020), reafirman que al encontrarse una sobrecarga académica, el estudiante automáticamente genera desesperación y frustración al no poder cumplir con todo lo asignado por su docente.

Por otro lado, Paredes (2021) demuestra que el estrés influye en el aprendizaje generado por el confinamiento social acaecido a nivel mundial en el año 2020, mismo que generó la creación de diversas características físicas y psicológicas que dan vida al estrés, considerando a Hernández (2020), el rol de la familia es muy importante en cuanto al manejo de emociones que puedan ocasionar estos altos niveles de estrés y el poder disminuirlos.

Es importante mencionar que, esta investigación tiene una implicancia teórica, pues aporta a la comunidad científica de forma internacional, nacional y local, ya que hay pocos estudios acerca del estrés en estudiantes en tiempo de COVID- 19, ayudando a esclarecer como la pandemia actual ha traído problemas de salud mental en los estudiantes; de igual manera cuenta con una implicancia metodológica, pues permitirá ayudar a que los estudios descriptivos sirvan como base las futuras investigaciones de la misma linealidad, buscando comparar los resultados obtenidos y así aumentar los conocimientos en el tema.

Por último, en el desarrollo de esta investigación también se han visto algunas limitaciones que, aunque son menores, están bien definidas; en primera instancia, debido a la situación actual, la conexión para el desarrollo del test no fue igual para todos los estudiantes, por lo que algunos

no pudieron desarrollarla. Otra limitación importante fue la escasa investigación en esta área de estudio, pues aún es muy nueva y su interés continúa en crecimiento, por lo que se tuvo que realizar una investigación más detallada y profunda del tema desarrollado para que la información no sea limitada e insuficiente.

Por lo tanto, la investigación concluye los siguientes puntos:

Se determinó que el nivel de estrés académico en los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria de una institución educativa de la provincia de Celendín- Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021, es medio con un 79%.

Se identificó el nivel de estrés en relación a la inquietud en los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria de una institución educativa de la provincia de Celendín- Cajamarca en el contexto COVID-19, 202, es media en un 46%

Se identificó que el nivel de estrés en relación con las reacciones físicas en los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria de una institución educativa de la provincia de Celendín- Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021, es medio con 51%.

Se identificó que el nivel de estrés en relación con las reacciones psicológicas en los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria de una institución educativa de la provincia de Celendín- Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021, es medio con un 51%.

Finalmente, se identificó que el nivel de estrés en relación con las reacciones comportamentales en los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria de una institución educativa de la provincia de Celendín- Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021, es medio con un 56%.



## REFERENCIAS

- Al-Rabiaah, A., Temsah, M., Al-Eyadhy, A., Hasan, G., Al-Zamil, F., Al-Subaie, S., Somily, A. (2020). Middle East Respiratory Syndrome-Corona Virus (MERS-CoV) associated stress among medical students at a university teaching hospital in Saudi Arabia. In magazine *Journal of Infection and Public Health*, 13(5) pp. 687–691.
- Alfaro, N. & Castro, N. (2020). Estrés académico en los estudiantes de cuarto de grado de secundaria de la I.E Inmaculada Concepción- Arequipa 2020. (Tesis de grado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú.
- Aiyer, A., Surani, S., Gill, Y., Ratnani, I. y Sunesara, S. (2020). COVID-19 anxiety and stress survey (cass) in high school and college students due to coronavirus disease 2019. In magazine *Chest Infection*, 148 (45) pp.314-314.
- Asociación Americana de Psicología. (2010). Normas éticas de American Psychological Association.
- Barraza , A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. En revista *Electronica de Psicología Iztacala*, 9(3) pp. 110- 129.
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico, En la Biblioteca Virtual de Psicología Científica.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college community mental health journal 13 students in China. In magazine *Psychiatry Research*, 287 (1) pp. 1-1.
- Cotino, L. (2020). La enseñanza digital en serio y el derecho a la educación en tiempos de coronavirus. En *Revista de educación y derecho Education and law review*, 1 (21) pp.1-29.

Chicama, V., & Ramírez, P.(2021). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de secundaria de la Intitución Educativa Coprodeli Luisa Aliaga Gonzales 0433- Campanilla 2021.[Tesis para obtener el título de licenciada en psicología]. Universidad César Vallejo Tarapoto.

Dean, K., Exner, D., McMorris, C., Makarenko, E., Arnold, P., Van, M., William, S. & Canfield, R. (2021). COVID-19 and Student Well-Being: Stress and Mental Health during Return-to-School. In magazine Sage journal: Canadian Journal of School Psychology, 36 (2) pp. 1-20.

Dorantes, C., & Matus, G. (2002). El estrés y la ciudad. En revista del Centro de Investigación Universidad La Salle, 5 (18) pp. 71-77.

Estrada, E. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una institución educativa pública de Puerto Maldonado. En revista Socialium: revista científica de Ciencias Sociales, 4(2) pp. 47-62.

Fernandez, D. (2014). Las investigaciones y sus Enfoques. Universidad autónoma del estado de Hidalgo. 8(4) pp. 43-45.

Fernández, J. & Luévano, E. (2018). Influencia del Estrés Académico Sobre el Rendimiento Escolar en Educación Media Superior. En revista, Panamericana de pedagogía, 26(26) pp. 97-117.

Hamdan-Mansour, A., Sagarat, A., Shehadeh, J., & Al Thawabiah, S. (2020). Determinants of substance use among high school students in Jordan. In magazine Current Drug Research Reviews, 12(2) pp.-168-174.

Hernández, G. (2020). Gestión de las emociones en tiempos de pandemia y su impacto en el

- rendimiento académico. En Revista de Investigación y Cultura- Universidad César Vallejo, 9(4) pp. 55-64.
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. En Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 37(2) pp.327-334.
- Kim, K. (2020). COVID-19. In magazine International Neurology Journal. 24(1), PP. 1–11.
- Lamoug, K. (2020). Investigation experimental y no experimental. En revista Ciencia y Enfermería, 18(4) pp 12.
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. In magazine Lancet Child Adolesc Health, 4 (6) pp. 421-421.
- Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C., & Mei, S. (2020). The effect of COVID-19 on youth mental health. In magazine Psychiatric Quarterly, 91(1), pp. 841-852.
- Lovón, M., & Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP (Tesis de maestría). Universidad Católica del Perú.
- Marquina, R. (2020). Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de covid-19. En revista ConCiencia EPG, 5(1) pp. 83- 97.
- Monzón, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios (Tesis de maestría). Universidad de Sevilla.
- Nagata, J., Abdel, H., & Gabriel, K. (2020). Screen time for children and adolescents during the COVID-19 pandemic. In magazine Perspective Obesity, 28(9), pp. 1582-1583.

National Broadcasting Company (2021). Kids under pressure. Stanford: Challenge Success. New York, EE.UU. NBC NEWS.

Ospina, A., & Rodríguez, M. (2016). Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo (Tesis de maestría). Universidad Católica de Colombia.

Organización Mundial de la Salud (1948). ¿Cómo define la OMS la salud?. En revista Official Records of the World Health Organization, 1(2) pp. 100.  
<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Pascoe, M., Hetrick, S., & Parker, A. (2019). The impact of stress on students in secondary school and higher education. In magazine International Journal of Adolescence and Youth, 25 (1) pp.104-112.

Paredes, R. (2021). Influencia del estrés en el aprendizaje a estudiantes de secundaria 2020 en tiempos de Covid 19. (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Perú.

Sánchez, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. En revista Eureka, 15(1), pp. 27-38.

Toribio, C., & Franco, S. (2016). Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante. En revista Salud y Administración, 3(7), pp. 11- 18.

Thakur, A. (2020). Mental Health in High School Students at the Time of COVID-19: A Student's Perspective. In magazine: J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 59(12), pp. 1309-1310.

Uceda, J. (2020). Nivel de estrés académico y afrontamiento en estudiantes del tercer grado del nivel secundario en la Institución Educativa” San Ramón – Cajamarca 2017” (Tesis de maestría). Escuela de Posgrado UPAGU.

Wiederhold, B. (2020). Social media use during social distancing. In magazine *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 23 (25) pp. 275-276.

Wuthrich, V., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. In magazine *Child Psychiatry & Human Development*, 51 (1) pp.1-30.

## ANEXOS

### ANEXO N° 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA.

<b>Título</b>	Estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021.
<b>Autor</b>	Escalante Roncal Kiara Gisvel

Problema General	Objetivos	Hipótesis	Variable	Metodología	Población
¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes del cuarto y quinto de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca	<b>Objetivo General.</b> Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria una institución educativa de la provincia	El nivel de estrés académico en los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria una institución	<b>Estrés:</b> El estrés puede definirse como un conjunto de relaciones individuales entre la persona y la situación que afronta,	<b>Tipo de investigación.</b> Cuantitativa <b>Diseño de investigación.</b> Descriptiva simple M → O → X1	La población está conformada por 140 estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de la

<p>en el contexto COVID-19, 2021</p>	<p>de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021.</p>	<p>educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021.</p>	<p>considerando esta última como algo que excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal, (Fernández y Luévano, 2018)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Instrumento.</b> Test.</li> <li>• <b>Método de análisis de datos.</b></li> </ul>	<p>provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Objetivo</b></p> <p><b>Específico:</b> Identificar el nivel de estrés en relación a la inquietud en los estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021</p> <p>Identificar el nivel de estrés en relación con las reacciones físicas en los estudiantes del cuarto y</p>			<p>Inductivo</p> <p>Deductivo</p>	<p><b>Muestra</b></p> <p>La muestra está representada por 46 estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca.</p>

	<p>quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021.</p> <p>-Identificar el nivel de estrés en relación con las reacciones psicológicas en los estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021.</p> <p>-Identificar el nivel de estrés en relación con las reacciones comportamentales en los</p>				
--	---	--	--	--	--

	estudiantes del cuarto y quinto grado de una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021.				
--	---	--	--	--	--

**ANEXO N° 2: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE.**

<b>Título</b>	Estrés en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021.
<b>Autor</b>	Escalante Roncal Kiara Gisvel

<b>Variable</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de medición</b>
<b>Variable:</b> Estrés	El estrés académico evaluado desde una perspectiva sistémico-cognoscitiva. Compuestos a través de un inventario de análisis de consistencia (Barraza, 2007)	El estrés puede definirse como un conjunto de relaciones individuales entre la persona y la situación que afronta, considerando esta última como algo que excede sus propios	- Inquietud	-La competencia con los compañeros del grupo.  - Sobrecarga de tareas y trabajos.  -Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos,	1. Nunca 2. Rara vez 3. Algunas veces 4. Casi siempre 5. Siempre

		<p>recursos y pone en peligro su bienestar personal.</p>		<p>trabajos de información, etc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales).</li> <li>-No entender los temas que se abordan en la clase.</li> <li>-Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).</li> <li>-Tiempo limitado para hacer trabajo.</li> </ul>	
--	--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reacciones físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).</li> <li>- Fatiga crónica (cansancio permanente).</li> <li>- Dolores de cabeza o migraña.</li> <li>-Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.</li> <li>- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.</li> <li>-Somnolencia o mayor necesidad de dormir.</li> </ul>	
--	--	--	---	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reacciones psicológicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Incapacidad (dificultad de relajarse y estar tranquilo).</li> <li>-Sentimientos de tristeza y depresión (decaído).</li> <li>- Ansiedad, angustia o desesperación.</li> <li>-Problemas de concentración.</li> <li>-Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reacciones comportamentales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.</li> <li>- Aislamiento de los demás.</li> </ul>	

				<ul style="list-style-type: none"><li>- Desgano para realizar las labores escolares.</li><li>- Aumento o reducción del consumo de alimentos.</li></ul>	
--	--	--	--	--	--

**ANEXO N° 3: MATRIZ DE INSTRUMENTO.**

<b>Título</b>	Estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca en el contexto COVID-19, 2021.
<b>Autor</b>	Escalante Roncal Kiara Gisvel

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	OPCIÓN A RESPUESTA				
				NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Estrés	Situaciones incómodas.	-La competencia con los compañeros del grupo.  - Sobrecarga de tareas y trabajos.	8					

		<p>-Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).</p> <p>- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales).</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- No entender los temas que se abordan en la clase.</li> <li>- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).</li> <li>-Tiempo limitado para hacer trabajo.</li> </ul>						
	Reacciones físicas.	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	6					

		<p>-Fatiga crónica (cansancio permanente).</p> <p>- Dolores de cabeza o migraña.</p> <p>-Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.</p> <p>-Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.</p> <p>- Somnolencia o mayor</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		necesidad de dormir.						
	Reacciones psicológicas.	-Incapacidad (dificultad de relajarse y estar tranquilo). -Sentimientos de tristeza y depresión (decaído). -Ansiedad, angustia o desesperación. -Problemas de concentración. -Sentimiento de agresividad	5					

		o aumento de irritabilidad.						
	Reacciones comportamentales.	-Conflictos o tendencia a polemizar o discutir. - Aislamiento de los demás. - Desgano para realizar las labores escolares. -Aumento o reducción del consumo de alimentos.	4					

	Situaciones incomodas.	<p>Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).</p> <p>-Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.</p> <p>- Elogios así mismo.</p> <p>- La religiosidad</p>	7					
--	---------------------------	---	---	--	--	--	--	--

		(oraciones o asistencia a misa).  - Búsqueda de información sobre la situación.  -Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

**ANEXO N° 4: FICHA TÉCNICA.**

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>Nombre del test</b>	Test de Inventario SISCO de estrés académico
<b>Autor original</b>	Arturo Barraza Macías
<b>Autores de la adaptación</b>	Uceda Martos Juana Doris
<b>Administración</b>	Individual/ colectiva
<b>Significación</b>	Reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de media superior, superior y posgrado durante sus estudios.
<b>Validez</b>	Se evaluó y confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario, a través del análisis de consistencia interna y de grupos contractados
<b>Confidencialidad</b>	Se obtuvo una confidencialidad por mitades de .87 y una confidencialidad en alfa de Cronbach de .90.

## ANEXO: N° 5: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO.

(Arturo Barraza Mecías)

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, y de posgrado según sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y sólo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

Si

No

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

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

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:**

	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
La competencia con los compañeros del grupo, en el aula, las tareas o actividades.					
Sobrecarga de tareas y trabajos.					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales).					
No entender los temas que se abordan en la clase.					

Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).					
Corto tiempo para realizar las actividades.					

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso:**

Reacciones físicas					
	1	2	3	4	5
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Presenta dificultades para dormir (insomnio, pesadillas, etc.)					
Fatiga crónica (cansancio permanente).					

Dolores de cabeza o migraña.					
Problemas de digestión (regurgitación, reflujo, vinagrera, diarrea o dolor abdominal).					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Incapacidad (dificultad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimientos de tristeza que se prolongan por mucho tiempo.					
Ansiedad, angustia o desesperación.					

Problemas de concentración.					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o nerviosismo.**

	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas (técnicas de estudio).					
Elogios así mismo.					
La religiosidad (oraciones, asistencia a misa o encomendarse a Dios, etc.).					

Búsqueda de información sobre la situación.					
Expresar a un compañero o amigo lo que te sucede o preocupa.					

## ANEXO: N° 6: CARTA DE PRESENTACIÓN A LA INSTITUCIÓN

 **UPN**  
UNIVERSIDAD  
PRIVADA  
DEL NORTE

DA/P- 0230 -2021

Cajamarca, 1 de octubre de 2021

**Sr.  
Isidro Sánchez  
Director  
I.E Albert Einstein- Celendín**

Presente. -

Es grato dirigirme a usted en nombre de la Universidad Privada del Norte sede Cajamarca, para saludarle cordialmente y al mismo tiempo presentarle a nuestros estudiantes de la carrera de psicología X ciclo, quienes llevan el curso "Taller de Tesis 2" y solicitan su permiso para la aplicación de un test psicológico y un registro del total de alumnos del nivel secundario matriculados el año 2021. Cabe recalcar que toda información que se brinde a nuestros estudiantes tiene fines estrictamente académicos.

Los estudiantes quienes tiene a cargo este trabajo son:

Apellidos y Nombres	Código
Kiara Gisvel Escalante Roncal	N00022642

Agradezco por anticipado la atención que brinde a la presente.

Atentamente;

  
**Edén Arturo Castañeda Valdivia**  
Director Carrera de Psicología  
UPN – Cajamarca

**ANEXO N° 7: SOLICITUD NÚMERO DE MATRICULADOS DEL CUARTO GRADO.**

**Solito:** Permiso para acceder a las listas del 4° grado de secundaria del año 2021, para realizar trabajo de investigación.

Señor Carlos Fernando Terrones Chávez docente y tutor de la sección del 4° grado del nivel secundario de la prestigiosa Institución Educativa Albert Einstein de la provincia de Celendín.

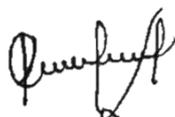
Yo Kiara Gisvel Escalante Roncal, identificada con el DNI N° 72671947 ante usted respetuosamente me presento y expongo:

Que estando actualmente en el 10° ciclo de la carrera de psicología de la Universidad Privada del Norte, solicito a UD. Pueda brindarme las listas de matriculados del año 2021 del 4° grado, para realizar un trabajo de investigación sobre “ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE LA I.E ALBERT EINSTEIN – CELENDÍN EN EL CONTEXTO COVID- 19, 2021”. es relevante informar que toda información recogida de cada estudiante será netamente confidencial.

**Por lo expuesto:**

Ruego a UD. Atender prontamente mi solicitud.

Cajamarca, 28 de septiembre del 2021



.....  
Kiara Gisvel Escalante Roncal.

## ANEXO N° 8: SOLICITUD NÚMERO DE MATRICULADOS DEL QUINTO GRADO.

**Solito:** Permiso para acceder a las listas del 5° grado de secundaria del año 2021, para realizar trabajo de investigación.

Señor Carlomagno Zamora Escalante docente y tutor de la sección del 5° grado del nivel secundario de la prestigiosa Institución Educativa Albert Einstein de la provincia de Celendín.

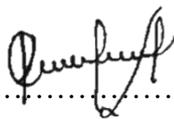
Yo Kiara Gisvel Escalante Roncal, identificada con el DNI N° 72671947 ante usted respetuosamente me presento y expongo:

Que estando actualmente en el 10° ciclo de la carrera de psicología de la Universidad Privada del Norte, solicito a UD. Pueda brindarme las listas de matriculados del año 2021 del 5° grado, para realizar un trabajo de investigación sobre “ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE LA I.E ALBERT EINSTEIN – CELENDÍN EN EL CONTEXTO COVID- 19, 2021”. es relevante informar que toda información recogida de cada estudiante será netamente confidencial.

**Por lo expuesto:**

Ruego a UD. Atender prontamente mi solicitud.

Cajamarca, 28 de septiembre del 2021



.....  
Kiara Gisvel Escalante Roncal

## ANEXO N° 9: ASENTIMIENTO INFORMADO.

## ESTRÉS ACADÉMICO

ASENTIMIENTO INFORMADO.  
INSTITUCIÓN: Universidad Privada del Norte.  
INVESTIGADORA: Kiara Gisvel Escalante Roncal.

 [kiaraibvi@gmail.com](mailto:kiaraibvi@gmail.com) (no compartidos) [Cambiar de cuenta](#) 

**\*Obligatorio**

ASENTIMIENTO INFORMADO.

Hola, soy Kiara Gisvel Escalante Roncal estudiante de la carrera de psicología de la Universidad Privada del Norte, estoy realizando una investigación titulada "Estrés en estudiantes de cuarto y quinto grado de la I.E Albert Einstein - Celendín en el contexto COVID- 19, 2021". La participación al inventario será estrictamente anónima, la información que se obtenga será tratada confidencialmente y no se usará para ningún otro propósito fuera de la investigación, mediante ello, solicito su autorización y colaboración de su menor hijo para completar este inventario con una duración de 10 minutos aproximadamente. También declaro conocer que no habrá ningún tipo de devolución de resultados. ¿Acepto que mi menor hijo colabore con esta investigación?

si

No

**ANEXO N° 10: MATRIZ DE EVALUACIÓN.**

MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS				
<b>Título de la investigación:</b>	"Estrés en estudiantes de cuarto y quinto grado de la I.E Albert Einstein – Celendín en el contexto COVID- 19, 2021".			
<b>Línea de investigación:</b>				
<b>Apellidos y nombres del experto:</b>	Kiara Shalom Rojas Alliaga			
<b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b>	Estrés académico			
Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.				
Ítems	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	X		
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		Sin embargo, hay que cambiar en algunos ítems su redacción adecuándose a la población de estudio.
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	X		
<b>Sugerencias:</b> Seguir las indicaciones dadas.				
<b>Firma del experto:</b> 				

**MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS**

<b>Título de la investigación:</b>	"Estrés en estudiantes de cuarto y quinto grado de la I.E Albert Einstein – Celendín en el contexto COVID- 19, 2021".
<b>Línea de investigación:</b>	
<b>Apellidos y nombres del experto:</b>	Lorena Elizabeth Cuenca Torrel.
<b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b>	Estrés académico

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Items	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?	x		Importante ver el formato que se utilizará en formulario (uso virtual)
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	x		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	x		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	x		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	x		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	x		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	x		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	x		Ver formulario virtual
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	x		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	x		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?	x		

**Sugerencias:**

Ventilación (A qué se refiere con ventilación especificar) y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).

Firma del experto:



Mg. Ps. Lorena E. Cuenca Torrel

**PSICOLOGA**

**C.P.S.P.20932**


TALLER DE TESIS 2

**MATRIZ PARA EVALUACIÓN DE EXPERTOS**

<b>Título de la investigación:</b>	"Estrés en estudiantes de cuarto y quinto grado de la I.E Albert Einstein – Celendín en el contexto COVID- 19, 2021".
<b>Línea de investigación:</b>	
<b>Apellidos y nombres del experto:</b>	Milagros Miranda Viteri
<b>El instrumento de medición pertenece a la variable:</b>	Estrés académico

Mediante la matriz de evaluación de expertos, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una "x" en las columnas de SÍ o NO. Asimismo, le exhortamos en la corrección de los ítems, indicando sus observaciones y/o sugerencias, con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre la variable en estudio.

Items	Preguntas	Aprecia		Observaciones
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento de medición presenta el diseño adecuado?		X	Recomendaría mejorar la presentación de la prueba, para que no sea tan tediosa a los estudiantes. Mejorar la organización
2	¿El instrumento de recolección de datos tiene relación con el título de la investigación?	X		
3	¿En el instrumento de recolección de datos se mencionan las variables de investigación?	X		
4	¿El instrumento de recolección de datos facilitará el logro de los objetivos de la investigación?	X		
5	¿El instrumento de recolección de datos se relaciona con las variables de estudio?	X		
6	¿La redacción de las preguntas tienen un sentido coherente y no están sesgadas?	X		
7	¿Cada una de las preguntas del instrumento de medición se relaciona con cada uno de los elementos de los indicadores?	X		
8	¿El diseño del instrumento de medición facilitará el análisis y procesamiento de datos?	X		
9	¿Son entendibles las alternativas de respuesta del instrumento de medición?	X		
10	¿El instrumento de medición será accesible a la población sujeto de estudio?	X		
11	¿El instrumento de medición es claro, preciso y sencillo de responder para, de esta manera, obtener los datos requeridos?		X	Mejorar el diseño

**Sugerencias:**  
Mejorar la presentación del cuestionario para mayor entendimiento sin redundar mucho en las consignas.

**Firma del experto:**



Módulo 01
pág. 1

**ANEXO N° 11: CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO.****PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO****Estimado Validador:** Milagros del Pilar Miranda Viteri.

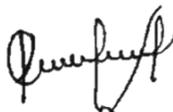
Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado: Test de Inventario SISCO de estrés académico, diseñado por Arturo Barraza Mecías, cuyo propósito es medir características del estrés académico, el cual será aplicado a estudiantes de cuarto y quinto grado de la I.E Albert Einstein- Celendín, por cuanto consideramos que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad para mejora.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza, titulado: “Estrés en estudiantes de cuarto y quinto grado de la I.E Albert Einstein – Celendín en el contexto COVID- 19, 2021”, investigación que será presentada a la Carrera de Psicología de la Universidad Privada del Norte.

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente el contenido del instrumento, respecto a cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en la que podrá seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y/o profesional del actor que responda al instrumento.

Se le agradece por la atención a la presente y cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Cajamarca, 28 de septiembre del 2021

.....  
Kiara Gisvel Escalante Roncal

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Yo, Milagros del Pilar Miranda Viteri, con DNI 70169002, de profesión psicóloga, grado académico Magister, con código de colegiatura 30510, labor que ejerzo actualmente como docente TC, en la Institución Universidad Privada del Norte - Cajamarca.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación contenido el Instrumento denominado “Test de Inventario SISCO de estrés académico”, cuyo propósito es medir características del estrés académico, a los efectos de su aplicación a estudiantes de cuarto y quinto grado de la I.E Albert Einstein – Celendín.

Luego de valorar la adecuación de los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

*MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado*

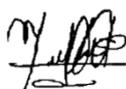
Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	A (2)	(1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.	x				
Amplitud del contenido a evaluar.	x				
Congruencia con los indicadores.	x				
Coherencia con las dimensiones.	x				
Puntaje parcial:	12			No aporta	
Puntaje total:	12				

**Conclusión:** MA (x) BA ( ) A ( ) **No aporta:** ( )

Cajamarca, 28 de septiembre del 2021.

**Apellidos y nombres:** Kiara Shalom Rojas Aliaga. **DNI:** 71584181

**Firma:**



## PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

**Estimado Validador:** Ps. Kiara Shalom Rojas Aliaga

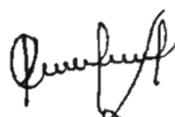
Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado: Test de Inventario SISCO de estrés académico, diseñado por Arturo Barraza Mecías, cuyo propósito es medir características del estrés académico, el cual será aplicado a estudiantes de cuarto y quinto grado de la I.E Albert Einstein- Celendín, por cuanto consideramos que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad para mejora.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza, titulado: “Estrés en estudiantes de cuarto y quinto grado de la I.E Albert Einstein – Celendín en el contexto COVID- 19, 2021”, investigación que será presentada a la Carrera de Psicología de la Universidad Privada del Norte.

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente el contenido del instrumento, respecto a cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en la que podrá seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y/o profesional del actor que responda al instrumento.

Se le agradece por la atención a la presente y cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Cajamarca, 28 de septiembre del 2021



.....  
Kiara Gisvel Escalante Roncal

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Yo, Kiara Shalom Rojas Aliaga, con DNI 71584181, de profesión psicóloga, grado académico Bachiller, con código de colegiatura 26729, labor que ejerzo actualmente como psicóloga clínica - educativa, en la Institución IE JEC “José Gálvez”- Celendín.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación contenido el Instrumento denominado “Test de Inventario SISCO de estrés académico”, cuyo propósito es medir características del estrés académico, a los efectos de su aplicación a estudiantes de cuarto y quinto grado de la I.E Albert Einstein – Celendín.

Luego de valorar la adecuación de los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

*MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado*

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	A (2)	(1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.					
Amplitud del contenido a evaluar.	x				
Congruencia con los indicadores.	x				
Coherencia con las dimensiones.	x				
Puntaje parcial:	9			No aporta	
Puntaje total:	11				

**Conclusión:** MA (x) BA ( ) A ( ) No aporta: ( )

Cajamarca, 28 de septiembre del 2021.

**Apellidos y nombres:** Kiara Shalom Rojas Aliaga. **DNI:** 71584181

**Firma:**



## PRESENTACIÓN A JUICIO DE EXPERTO

**Estimado Validador:** Lorena Elizabeth Cuenca Torrel.

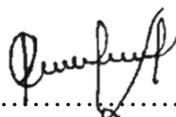
Me es grato dirigirme a usted, a fin de solicitar su colaboración como experto para validar el instrumento que adjunto denominado: Test de Inventario SISCO de estrés académico, diseñado por Arturo Barraza Mecías, cuyo propósito es medir características del estrés académico, el cual será aplicado a estudiantes de cuarto y quinto grado de la I.E Albert Einstein- Celendín, por cuanto consideramos que sus observaciones, apreciaciones y acertados aportes serán de utilidad para mejora.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza, titulado: “Estrés en estudiantes de cuarto y quinto grado de la I.E Albert Einstein – Celendín en el contexto COVID- 19, 2021”, investigación que será presentada a la Carrera de Psicología de la Universidad Privada del Norte.

Para efectuar la validación del instrumento, usted deberá leer cuidadosamente el contenido del instrumento, respecto a cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en la que podrá seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y/o profesional del actor que responda al instrumento.

Se le agradece por la atención a la presente y cualquier sugerencia referente a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Cajamarca, 28 de septiembre del 2021



.....  
Kiara Gisvel Escalante Roncal

### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Yo, Lorena Elizabeth Cuenca Torrel, con DNI 4661284, de profesión Psicóloga, grado académico: Magister, con código de colegiatura 20932, labor que ejerzo actualmente como docente, en la Institución UPN- Cajamarca.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de Validación contenido el Instrumento denominado “Test de Inventario SISCO de estrés académico”, cuyo propósito es medir características del estrés académico, a los efectos de su aplicación a estudiantes de cuarto y quinto grado de la I.E Albert Einstein – Celendín.

Luego de valorar la adecuación de los ítems, concluyo en las siguientes apreciaciones.

*MA= Muy adecuado / BA= Bastante adecuado / A = Adecuado / PA= Poco adecuado / NA= No adecuado*

Criterios evaluados	Valoración positiva			Valoración negativa	
	MA (3)	A (2)	(1)	PA	NA
Calidad de redacción de los ítems.					
Amplitud del contenido a evaluar.	x				
Congruencia con los indicadores.	x				
Coherencia con las dimensiones.	x				
Puntaje parcial:				No aporta	
Puntaje total:	11				

**Conclusión:** MA ( x )      BA ( )      A ( )      No aporta: ( )

Cajamarca, 28 de septiembre del 2021.

**Apellidos y nombres:** Cuenca Torrel, Lorena Elizabeth

**DNI:** 46612842

**Firma:**



## ANEXO N° 12: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO.

# INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, y de posgrado según sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y sólo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.



kiaraibvi@gmail.com (no compartidos) [Cambiar de cuenta](#)



Borrador restaurado

\*Obligatorio

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

SI

NO

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

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

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones: \*

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo, en el aula, las tareas o actividades.	<input type="radio"/>				
Sobrecarga de tareas y trabajos.	<input type="radio"/>				
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).	<input type="radio"/>				

El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	<input type="radio"/>				
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	<input type="radio"/>				
Corto tiempo para realizar las actividades.	<input type="radio"/>				

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, cuando estabas en una situación de preocupación o nerviosismo: \*

REACCIONES FÍSICAS

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Presenta dificultades para dormir (insomnio, pesadillas, etc.).	<input type="radio"/>				
Fatiga crónica (cansancio permanente).	<input type="radio"/>				
Dolores de cabeza o migraña.	<input type="radio"/>				
Problemas de digestión (regurgitación, reflujo, vinagrera, diarrea, dolor abdominal, etc.,).	<input type="radio"/>				

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, cuando estabas en una situación de preocupación o nerviosismo: \*

REACCIONES PSICOLÓGICAS

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Incapacidad y/o dificultad para relajarse o estar tranquilo.	<input type="radio"/>				
Sentimientos de tristeza que se prolongan por mucho tiempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ansiedad, angustia o desesperación.	<input type="radio"/>				
Problemas de concentración.	<input type="radio"/>				
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	<input type="radio"/>				

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, cuando estabas en una situación de preocupación o nerviosismo: \*

REACCIONES COMPORTAMENTALES

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia para polemizar o discutir.	<input type="radio"/>				
Aislamiento de los demás.	<input type="radio"/>				
Desgano para realizar las labores escolares.	<input type="radio"/>				
Aumento o reducción del consumo de alimentos.	<input type="radio"/>				

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar una o varias situaciones que te causaba la preocupación o nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	<input type="radio"/>				
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas (técnicas de estudio).	<input type="radio"/>				
Elogios a uno mismo.	<input type="radio"/>				
La religiosidad (oraciones, asistencia a misa o encomendarse a Dios, etc.).	<input type="radio"/>				
Búsqueda de información sobre la situación.	<input type="radio"/>				
Expresar a un compañero o amigo lo que te sucede o preocupa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>