

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



TESIS

**NIVEL DE ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE
LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO JOSÉ
VILLANUEVA ESPINOZA, PORCÓN ALTO – CAJAMARCA 2024**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERIA**

AUTORA:

BACH. FANNY AYAY INFANTE

ASESORA:

DRA. DOLORES EVANGELINA CHÁVEZ CABRERA

CAJAMARCA-PERÚ

2025

CONSTANCIA DE INFORME DE ORIGINALIDAD

1. Investigador: **Fanny Ayay Infante**

DNI: **77693505**

Escuela Profesional/Unidad UNC: **Escuela Profesional de Enfermería**

2. Asesor: **Dra. Dolores Evangelina Chávez Cabrera**

Facultad/Unidad UNC: **Facultad de Ciencias de la Salud**

3. Grado académico o título profesional

Bachiller Título profesional Segunda especialidad
 Maestro Doctor

4. Tipo de Investigación:

Tesis Trabajo de investigación Trabajo de suficiencia profesional
 Trabajo académico

5. Título de Trabajo de Investigación:

**NIVEL DE ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO JOSÉ VILLANUEVA ESPINOZA, PORCÓN ALTO –
CAJAMARCA 2024.**

6. Fecha de evaluación: **21/07/2025**

7. Software antiplagio: TURNITIN URKUND (ORIGINAL) (*)

8. Porcentaje de Informe de Similitud: **19%**

9. Código Documento: **oid: 3117:475234076**

10. Resultado de la Evaluación de Similitud:

APROBADO PARA LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES O DESAPROBADO

Fecha Emisión: **21/07/2025**

*Firma y/o Sello
Emisor Constancia*



Dra. Dolores Evangelina Chávez Cabrera
DNI: **26629668**

* En caso se realizó la evaluación hasta setiembre de 2023

Copyright © 2025 by

Ayay Infante, Fanny

Todos los Derechos Reservado

FICHA CATALOGRÁFICA

Ayay F, 2025. **Nivel de estrés y afrontamiento en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro José Villanueva Espinoza, Porcón Alto – Cajamarca 2024**

Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional de Cajamarca Escuela Profesional de Enfermería

Tesis para Obtener el Título de: Licenciada en Enfermería – UNC, 2025

Asesora: Dra. Dolores Evangelina Chávez Cabrera. Docente Universitaria principal de la EAP de Enfermería

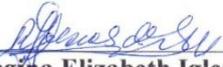
**NIVEL DE ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO JOSÉ VILLANUEVA
ESPINOZA, PORCÓN ALTO – CAJAMARCA 2024**

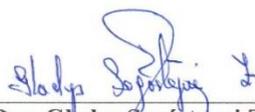
AUTORA : Bach. Enf. Fanny Ayay Infante

ASESORA : Dra. Dolores Evangelina Chávez Cabrera

Tesis evaluada y aprobada para la obtención del Título Profesional de Licenciada en Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, por los siguientes miembros del jurado evaluador:

JURADO EVALUADOR


M. Cs. Regina Elizabeth Iglesias Flores
PRESIDENTE


Dra. Gladys Sagastegui Zárate
SECRETARIA


M. Cs. Julia Bertha Ortiz Yupanqui
VOCAL



MODALIDAD "A"
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA

En Cajamarca, siendo las 10.00 am del 02 de Julio del 2025 los integrantes del Jurado Evaluador para la revisión y sustentación de la tesis, designados en Consejo de Facultad a propuesta del Departamento Académico, reunidos en el ambiente 10-103 de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, dan inicio a la sustentación de tesis denominada:
Nivel de Estrés y Afrontamiento en Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro José Vologuero Espinoza. Pucallpa Alto. Cajamarca 2024.

del (a) Bachiller en Enfermería:

Jenny Ayay Jufante

Siendo las 12.00 m del mismo día, se da por finalizado el proceso de evaluación, el Jurado Evaluador da su veredicto en los siguientes términos: Muy bueno, con el calificativo de: 17, con lo cual el (la) Bachiller en Enfermería se encuentra Apto para la obtención del Título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA.**

Miembros Jurado Evaluador		Firma
Nombres y Apellidos		
Presidente:	Mrs. Regina Elizabeth Iglesias Flores	
Secretario(a):	Dra Gladys Rojas Segui Jacinto	
Vocal:	Mrs. Julia Bertha Ortiz Yupanqui	
Accesitaria:		
Asesor (a):	Dra Dolores Evangelina Chávez Cabrera	
Asesor (a):		

Términos de Calificación:

EXCELENTE (19-20)

MUY BUENO (17-18)

BUENO (14-16)

REGULAR (12-13)

REGULAR BAJO (11)

DESAPROBADO (10 a menos)

DEDICATORIA

A Dios al dueño de mi vida quien mi inspira la paz, ilumina mi vida me brinda la sabiduría y las fuerzas para luchar contra las adversidades.

A mis queridos padres Sabino Ayay Pompa y Catalina Infante Zambrano, por ser la razón de mi vida el motor y fuerza de superación, su apoyo incondicional

AGRADECIMIENTO

Al Todo Poderoso que sin él no sería nada, al concederme mi gran objetivo de inspiración, por darme la vida, salud, la inteligencia, las fuerzas y por guiarme por su buen camino sobre todo regalarme de su amor infinito.

A la Universidad Nacional de Cajamarca, por haberme albergado en sus aulas y darme la oportunidad de educarme y adquirir nuevos conocimientos.

A la Dra. Dolores Evangelina Chávez Cabrera por brindarme su enseñanza académica, su apoyo, paciencia, orientación en el proceso de elaboración y fomentado en mí el triunfo y superación en mi vida

A la comunidad Educativa Pedro José Villanueva Espinoza, por la autorización y las facilidades para aplicar el instrumento.

ÍNDICE DE CONTENIDO

FICHA CATALOGRÁFICA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
INDICE DE CONTENIDOS	iv
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRUDUCCIÓN	1
CAPITULO 1	2
EL PROBLEMA DE INVESTIGACION	2
1.1. Definición y Delimitación del Problema de Investigación	2
1.2. Formulación del problema de Investigación	7
1.3. Objetivos	7
1.4. Justificación	7
CAPITULO II	8
MARCO TEORICO	8
2.1. Antecedentes del estudio	8
2.1.1. Internacionales	8
2.1.2. Nacionales	9
2.1.3. Regional	11
2.1.4. Local	12
2.2. Bases Teóricas	13
2.2.2. Estrés	13
2.2.3. Dimensiones de estrés	18
2.2.4. Estudiante	20
2.2.5. Afrontamiento frente al estrés	21
2.2.6. Características Sociodemográficos	24
2.3. Hipótesis	25
2.4. Variable del estudio	26
CAPITULO III	28
	vi

DISEÑO METODOLÓGICO	28
3.1. Diseño y tipo de estudio	28
3.2. Población de estudio	28
3.3. Criterios de Inclusión y exclusión	28
3.4. Unidad de análisis	28
3.5. Marco muestral	29
3.6. Muestra o Tamaño Muestral	29
3.7. Selección de la muestra o procedimiento de muestreo	30
3.8. Técnica e instrumentos de recolección de datos	30
3.8.1. Proceso de recolección de datos	31
3.8.2. Validez y confiabilidad del instrumento	31
3.8.3. Prueba Piloto	33
3.9. Procesamiento y análisis de datos	32
3.10. Consideraciones éticas y rigor científico	32
CAPITULO IV	33
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	33
CONCLUSIONES	39
RECOMENDACIONES	40
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	41
ANEXOS	53

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés y afrontamiento en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Pedro José Villanueva Espinoza”, Porcón Alto, Cajamarca – 2024. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 130 estudiantes, y la muestra seleccionada fue de 96 participantes. Para la recolección de datos se empleó un cuestionario para registrar las características sociodemográficas y el Inventario SISCO de Barraza, que permitió medir tanto el nivel de estrés como las estrategias de afrontamiento. Los resultados mostraron que el 94,79 % de los estudiantes se encuentra en el rango de edad de 11 a 16 el 58,33 % fueron de sexo masculino y el 81,25% provienen de familias nucleares. En relación con el estrés, el 81.25% presentó estrés moderado y respecto al afrontamiento, el 48,96% presentó un nivel bajo de afrontamiento frente al estrés. Concluyendo que una proporción importante de los estudiantes presenta niveles moderados de estrés, acompañado de estrategias de afrontamiento mayormente bajas.

Palabras claves: Estrés, afrontamiento y estudiantes

ABSTRACT

The present research aimed to determine the levels of stress and coping among students at the "Pedro José Villanueva Espinoza" Secondary School, Porcón Alto, Cajamarca (2024). The study had a quantitative approach, with a descriptive cross-sectional design. The population consisted of 130 students, and the selected sample was 96 participants. For data collection, a questionnaire was used to record sociodemographic characteristics and the Barraza SISCO Inventory, which allowed measuring both the level of stress and coping strategies. The results showed that 94.79% of the students were between the ages of 11 and 16, 58.33% were male, and 81.25% came from nuclear families. Regarding stress, 81.25% presented moderate stress, and regarding coping, 48.96% presented a low level of coping with stress. Concluding that a significant proportion of students present moderate levels of stress, accompanied by mostly low coping strategies.

Keywords: Stress, coping, and students

INTRODUCCIÓN

El estrés un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil, se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos, es la forma en que reaccionamos. (7).El estudiante del nivel secundario se encuentra atravesando la etapa de la adolescencia, que es el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años (1); suele dividirse en tres etapas, adolescencia temprana, comprendida de 10 a 14 años, en la que se inicia la pubertad, donde se producen grandes cambios físicos, aumento de botón mamario, aparición del vello púbico, primera menstruación (en mujeres) y en los varones aumento del volumen testicular (2) , aparecer el vello púbico y facial, y su voz se vuelve más grave (3); lo que afecta el crecimiento y maduración sexual; adolescencia media entre 15 a 17 años, caracterizada sobre todo por los conflictos familiares, debido a la importancia que adquiere el grupo y adolescencia tardía, desde los 18 a los 21 años, representada por la reaceptación de los valores paternos y por asumir las tareas y responsabilidades propias de la edad adulta (2).

Es importante saber que hay grandes variaciones individuales entre los adolescentes, lo que aumenta la confusión al compararse con sus compañeros continuamente adulta (2); dentro de los cambios emocionales y sociales podemos encontrar la preocupación por su imagen física, enfocarse en sí mismo, presentar falta de confianza, cambios de humor, interesarse y dejarse influir más por los chicos de su edad, sentirse estresados debido al trabajo escolar más exigente, presentar problemas alimentarios, sentir mucha tristeza o depresión, que pueden afectar su rendimiento escolar, entre otros (3); conduciéndolos a sufrir ansiedad y estrés y que frente a esta problemática el estudiante presenta un tipo de afrontamiento para poder mitigar el problema que está padeciendo y poder dar solución; de lo contrario afectara su salud física psicológica y social.

Por lo que se realizó la presente investigación que tiene como objetivo determinar el nivel de estrés y afrontamiento en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro José Villanueva Espinoza, Porcón Alto -Cajamarca 2024.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Definición y Delimitación del Problema de Investigación/planteamiento del problema.

El estrés, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) cualquier tipo de cambio que provoca agotamiento físico, emocional o psicológico. Trata de una respuesta natural del cuerpo humano ante situaciones que requieren una acción rápida (37), que se presenta en la persona y especialmente en los estudiantes del nivel secundario, que están atravesando por el periodo de la adolescencia en donde se presenta cambios de tipo anatomo fisiológico, psicológico, y social. Debiéndose en el primer caso a factores hormonales (4). En lo psicológico experimentan cambios en los estados de ánimo, buscan libertad e independencia para escoger a sus amistades (5). En lo social, pasan menos tiempo con sus papás y más con los amigos; la tristeza o la depresión pueden afectar su rendimiento escolar. (4).

A medida que crecen y avanzan por esta etapa vital, se enfrentan a una serie de desafíos que pueden resultar estresantes, llegando a sentir que las demandas y presiones externas son muy altas; es el caso del proceso de aprendizaje en el ámbito escolar. Es por ello que se trata de un período sensible donde puede aparecer el estrés crónico (6). Que ha sido denominado "la epidemia del siglo XXI". (8), creciente en los últimos años y considerado el tercer mayor problema de salud (7).

Según el informe por el Día Mundial de la Salud Mental, del año 2023, el 39%, que tuvo que ausentarse del trabajo debido al estrés y el 18% por múltiples ocasiones; que las mujeres expresan que el estrés está teniendo un impacto en sus vidas, más de un tercio de ellas (36%) dice que en el último año hubo varias ocasiones en las que el estrés afectó su vida diaria o sintieron que no podían afrontarlo, frente al 26% de los hombres. Las mujeres también son más propensas a decir que se han sentido deprimidas hasta el punto de sentirse tristes o desesperadas casi todos los días durante un par de semanas o más

(30% frente a 24% de los hombres). Sin embargo, sentirse estresado hasta el punto de no ir a trabajar es un poco más igualitario entre mujeres (20%) y hombres (17%). (9)

En el mundo, nueve de cada diez personas han sentido estrés en el último año y un 40% de la población lo sufre de forma continua. Las personas que padecen trastornos mentales como ansiedad, depresión o estrés, acuden a su médico de familia 19 veces más al año que aquellos que no los padecen. Uno de cada cinco españoles consume algún tipo de fármaco para dormir, haciendo que los ansiolíticos se hayan convertido en el “medicamento de moda” (8) . Se calcula, uno de cada siete adolescentes de 10 a 19 años (14%) padece algún trastorno mental, estas enfermedades siguen en gran medida sin recibir el reconocimiento y el tratamiento debidos (9).

Son muchos los factores que afectan a la salud mental del estudiante, cuantos más sean, mayores serán los efectos que puedan tener para su salud mental. Algunos de estos factores son la exposición a la adversidad, la presión social de sus compañeros y la exploración de su propia identidad; también los medios de comunicación y la imposición de normas de género pueden exacerbar la discrepancia entre la realidad que vive el adolescente y sus percepciones o aspiraciones de cara al futuro; así mismo son la calidad de su vida doméstica y las relaciones con sus compañeros. La violencia (en particular la violencia sexual y la intimidación), una educación muy severa por parte de los padres y problemas socioeconómicos y problemas graves de otra índole constituyen riesgos reconocidos para la salud mental (10).

“Los niños y los adolescentes son especialmente vulnerables a la violencia sexual, que tiene claros efectos perjudiciales sobre la salud mental”; algunos corren mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental a causa de sus condiciones de vida o de situaciones de estigmatización, discriminación, exclusión, o falta de acceso a servicios y apoyo de calidad (11), adolescentes que viven en lugares donde hay inestabilidad, los que padecen enfermedades crónicas, trastornos del espectro autista, discapacidad intelectual u otras afecciones neurológicas; las embarazadas y los padres adolescentes o en matrimonios precoces o forzados; los huérfanos, y los que forman parte de minorías de perfil étnico o sexual, o de otros grupos discriminados (11).

Frente a esta situación de estrés que viven los estudiantes, ellos deciden diversas alternativas de afrontamiento, como puede ser estilos activos (12) , por ejemplo, hablar con amigos, jugar, pedir ayuda, sentirse feliz (13), pasivo, como llorar, sentirse triste y de evitación (12) inhibición emocional, en la forma de no hacer nada.(13).

Uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años padece algún tipo de trastorno mental. Estas afecciones representan el 15% de la carga mundial de morbilidad entre los adolescentes; La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad en los adolescentes. El suicidio es la tercera causa de defunción en las personas de 15 a 29 años (10).

En Estados Unidos, 45% de los estudiantes de secundaria admiten sentirse estresados diariamente. 61% entre 13 y 17 años sienten estrés por no obtener calificaciones satisfactorias. 50% manifestaron sentirse estresados por el aspecto académico todo el tiempo; el primer lugar con estudiantes más estresados. 40% admite sentirse irritable o tener sentimientos de ira; 36% de ellos sintió ansiedad o nerviosismo. 36% sintió cansancio o fatiga durante las clases y el 31% mostró sentimientos de estrés general (14); Según el informe de Pew Research Center de 2019 identificó los estudios como la principal fuente de presión que enfrentan los adolescentes y encontró que 56% dijeron que su estrés por la escuela ha aumentado en comparación con antes de la pandemia (15).

En una escala de 10 puntos, donde los valores normales para los adultos son 3,8, los adolescentes estadounidenses calificaron su tasa de estrés con una puntuación promedio de 5,8. En otras estadísticas de presión académica, se descubrió que tres cuartas partes (75%) de los estudiantes de secundaria estadounidenses y la mitad de los estudiantes de escuela media se describieron a sí mismos como "a menudo o siempre sintiéndose estresados" por el trabajo escolar. 61 % admitió sentir mucha presión para obtener buenas calificaciones. En contraste, 29 % siente presión para verse bien, 28 % necesita encajar socialmente y 21 % siente presión para participar en actividades extracurriculares y ser bueno en los deportes (16).

A nivel latinoamericano aproximadamente 16 millones de estudiantes de 10 a 19 años viven con un trastorno mental. (17) El 73% de los encuestados nacionales indicó haber sentido estrés hasta el punto de ver afectada su vida cotidiana, mismo porcentaje que dijo que su nivel de estrés lo llevó a tener la sensación de no poder lidiar con las cosas. A nivel

global, las mujeres pertenecientes a la Generación Z y Millennials son las que más sienten que el estrés afecta su vida cotidiana e incluso de sentirse más tristes y deprimidas; mientras que los hombres de la generación Baby Boomer son los que menos dicen sentirse afectados en ese sentido. Además, un 54% de los chilenos dijo tener un nivel de estrés que le impidió asistir a su trabajo. (18), Alrededor de 500 estudiantes japoneses menores de 20 años se suicidan cada año (14).

Según estudios encontrados los argentinos en el 2020, el 31% evaluaron negativamente sus niveles de estrés, porcentaje que creció significativamente a 42% en 2021, y a 50% en 2022. Mientras que los resultados en el 2023, muestran que el 42% de los argentinos evalúa su nivel de estrés de forma positiva, versus el 50% que lo hace de forma negativa: “Este es el único aspecto de la salud que, en nuestro país, registra más menciones negativas que positivas Por último, y en consonancia con algunos aspectos advertidos por los expertos, el estudio resaltó que los más jóvenes son también un segmento de nuestra población fuertemente afectado por el estrés 56% en jóvenes de 16 a 24 (19).

En Colombia, en un estudio realizado, se evidenció altos niveles de estrés académico, particularmente en las mujeres (20).

En Perú, durante la Pandemia COVID 19, en un estudio, se encontró 32.5 % de estudiantes con estrés académico moderado y 33.3 % severo, predominando en el género femenino, sin embargo, los estudiantes de género masculino presentaron una mayor frecuencia de estrategias de afrontamiento (39.7%). (21)

En el Perú, en el estudio realizado por Gamboa, L concluye que 47% de estudiantes muestran nivel alto de estrés académico, 34% nivel medio y 19% bajo. El estrés académico en el mayor porcentaje de estudiantes es alto según las dimensiones estresores 48%, síntomas 50%, y estrategias de afrontamiento 42% (22).

En el Perú departamento de Lima, el estudio adoptó un enfoque cuantitativo de diseño experimental transversal. Asimismo, la técnica de encuesta se utilizó para la recolección de datos, empleando el Inventario SISCO para la variable “estrés académico” y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) para la variable “estrategias de

afrontamiento”. La muestra, compuesta por 114 estudiantes, se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico. Los resultados obtenidos revelaron una relación significativa positiva entre ambas variables ($\rho=0,614$). Se llegó a la conclusión de que, a mayor estrés

académico, los estudiantes recurrieron con mayor frecuencia a estrategias de afrontamiento. Además, se determinó que el nivel de estrés académico presentado fue moderado (45.6 %), destacando la estrategia de afrontamiento más empleada: “esforzarse y tener éxito” (53.5 %) (23).

En la región Cajamarca, en un estudio realizado en la provincia de Celendín se encontró que el 79% de los estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria presentaron un nivel de estrés medio, siendo del enunciado más destacado inquietud un 46%, reacciones físicas en un 51%, psicológico en un 51%, comportamentales 56% (24), esta problemática encontrada no es ajena a nuestra realidad donde se observa jóvenes con manifestaciones de estrés expresados a través de sus comportamientos lo que conlleva averiguar de la parte interpretativa el nivel de estrés y la forma como afrontar esta situación los adolescentes de 4° y 5° de secundaria de la Institución Educativa secundaria Pedro José Villanueva Espinoza, Porcón Alto- Cajamarca 2024.

1.2. Formulación del problema de Investigación

¿Cuál es el nivel de estrés y el afrontamiento, en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro José Villanueva Espinoza, Porcón Alto - Cajamarca 2024?

1.3. Objetivos:

1.3.1. General:

- Determinar el nivel de estrés y afrontamiento en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro José Villanueva Espinoza, Porcón Alto -Cajamarca 2024.

1.3.2. Específicos:

- Identificar las características sociodemográficas de los estudiantes de la Institución Educativa secundaria Pedro José Villanueva Espinoza, Porcón Alto -Cajamarca 2024.
- Determinar el nivel de estrés en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro José Villanueva Espinoza, Porcón Alto -Cajamarca 2024.
- Determinar el afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la Institución Educativa secundaria Pedro José Villanueva Espinoza, Porcón Alto- Cajamarca 2024.

1.4. Justificación del estudio

El estrés, clasificado como la “epidemia del siglo XXI”, es un problema de salud pública, creciente en los últimos años y considerada el tercer mayor problema de salud, que afecta el bienestar del estudiante especialmente en el proceso de enseñanza – aprendizaje. La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés y afrontamiento de estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro José Villanueva Espinoza, Porcón Alto - Cajamarca 2024. Con el presente estudio se contribuirá con un mejor conocimiento sobre el tema al describir las bases teóricas y conceptuales que servirán como fuente bibliográfica para investigaciones futuras; así mismo los resultados obtenidos se pondrán al alcance de las autoridades de salud y educativas, para que ellas tomen decisiones para buscar alternativas de solución.

CAPÍTULO II

MARCO EÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Internacionales

Alaron, M. Condore, F. Vera, L. Argentina. En el año 2022. En su estudio, Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria.2022. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel secundario, con una muestra de 261 estudiantes. Se llevó a cabo un estudio corte cuantitativo, con un diseño descriptivo y correlacional; obtuvo resultados: 81% de mujeres manifestaron haber sufrido estrés durante su último año en la escuela secundaria; Su puntuación promedio en estrés fue de 2.8 ± 0.6 , observándose el 35% de ellas presentaron niveles de estrés académico bajo, 31% intermedio y 34% alto. En varones, 73% afirmaron haber sufrido estrés durante su último año de secundaria; Su puntuación promedio es 2.3 ± 0.6 . 50% de ellos presentaron niveles de estrés académico bajo, 22% intermedio y 28% alto la mayoría de los varones de la muestra presentaron puntuaciones intermedias en la dimensión de estresores, leves en la dimensión de síntomas y altas en la dimensión de uso de estrategias (25).

Peña, M. Parada, M. Colombia. En el año 2023. En su estudio, Factores asociados al estrés académico en estudiantes entre 12 a 16 años en la Institución Educativa Juan José Nieto de Baranoa en el periodo 2023-2, tuvo como objetivo determinar los factores asociados al estrés académico en los estudiantes entre 12 a 16 años en la Institución Educativa Juan José Nieto de Baranoa en el periodo 2023-2, con una muestra de 203 estudiantes. Con una metodología con un paradigma positivista, enfoque cuantitativo, correlacional y transversal, realizando un muestreo aleatorio simple. Resultados: 59,1% eran mujeres, 23,6% tenían entre 13 y 14 años, 43, 3 % tenía una relación positiva con sus tutores de grupo. En cuanto al estrés se evidencia altos niveles de estrés, en las mujeres. Se encontraron niveles moderados de depresión, ansiedad y estrés (26).

Pineda, K. Arévalo, S. Murcia, D. Colombia. En el año 2023. En su investigación, Niveles de estrés académico en estudiantes de once de una Institución Educativa Pública de Villavicencio, tuvo como objetivo describir los niveles de estrés académico en estudiantes de once de una Institución Educativa Pública de Villavicencio, con una muestra de 30 estudiantes. Con un estudio de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de corte transeccional y los resultados se evidencio un nivel de estrés moderado, esto reflejado en los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales; esto dado a la existencia de adecuadas estrategias de afrontamiento. Se evidenció 50% puntaje medio arrojado frente al nivel de estrés. Se evidencia que las tres dimensiones analizadas están por encima de este puntaje medio, arrojando un nivel moderado de estrés (27).

Bazantes, J. Ecuador. En el año 2023. En su estudio, El estrés académico en la atención en los estudiantes de la Unidad Educativa “Pensionado Americano International School.” Riobamba, 2023. Tuvo como objetivo determinar el estrés académico en la atención en los estudiantes de la “Unidad Educativa Pensionado Americano International School” Riobamba. Con una muestra de 65 estudiantes; con una metodología de enfoque tipo cuantitativo, correlacional y transversal. Resultados: 84% en nivel moderado y 10% en nivel severo, evidenciando preocupación a lo largo del año escolar, siendo el mayor estresor la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, 61% nivel moderado y 19% en nivel severo referente, a somnolencia o mayor necesidad de dormir, 58% estudiantes nivel moderado y 16% severo aumento o reducción del consumo de alimentos (28).

2.1.2. Nacionales

Zea, M. Arequipa. En el año 2021. En su investigación titulado “Estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Cocachacra - Arequipa”, tuvo como objetivo determinar el “Estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Cocachacra - Arequipa”, con una muestra 114 estudiantes, con un estudio cuantitativo, de tipo descriptivo comparativo, siendo diseño no experimental y transversal, con una de muestreo no probabilística intencional. Se encontró un nivel estrés leve, según la dimensión de estresores, consecutivo con la dimensión síntomas, que dio un nivel moderado y por último con relación a la dimensión del uso de estrategias de afrontamiento, predomina el nivel leve (29).

Paredes, V. y Torero. L. Lima. En el año 2024. En su estudio Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5to año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, 2022. Tuvo como objetivo Determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto año de secundaria de un colegio particular en el distrito de San Miguel. El estudio enfoque cuantitativo de diseño no experimental transversal. Asimismo, la técnica de encuesta se utilizó para la recolección de datos, empleando el Inventario SISCO para la variable “estrés académico” y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) para la variable “estrategias de afrontamiento”. La muestra, compuesta por 114 estudiantes, se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico. Los resultados obtenidos revelaron una relación significativa positiva entre ambas variables ($\rho=0,614$). Se llegó a la conclusión de que, a mayor estrés académico, los estudiantes recurrieron con mayor frecuencia a estrategias de afrontamiento. Además, se determinó que el nivel de estrés académico presentado fue moderado (45.6 %), destacando la estrategia de afrontamiento más empleada: “esforzarse y tener éxito” (53.5 %) (23).

Obregon, G. Lima. En el año 2022. En su estudio, Estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa Nacional de Lima Metropolitana 2021. Tuvo como objetivo principal ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” – 2021?, la muestra fue de 106 alumnos, se aplicó el inventario SISCO, se utilizó el método tipo básica, con un nivel descriptivo y diseño descriptivo simple. Los resultados, el 35.8% de los estudiantes mostraron un nivel muy alto de estrés académico; 28.3% se ubican en un nivel promedio, en la dimensión de síntomas los resultados muestran un porcentaje del 20.8% presentando el mismo porcentaje en los niveles alto, promedio, bajo y muy bajo y, en la dimensión de estrategias de afrontamiento se observa una predominancia en los niveles muy bajo y bajo con el 24.5% cada una (31).

Aguirre, M. Ramos, M. Lima. En el año 2023 es su investigación, Estrés académico en los estudiantes de secundaria del colegio América International School-Lima, 2023, tuvo como objetivo principal identificar los niveles del estrés en los estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio América International School, 2023. La metodología fue de enfoque cuantitativo, de tipo básica, de diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 150 alumnos de 4to y 5to del América International School en el año 2023. La técnica usada fue la encuesta y el instrumento el

cuestionario. Los resultados muestran que, 68.3% de los estudiantes presentan un estrés severo; 29.3% estrés moderado y 2.4% estrés leve. Se concluye que los estudiantes en su mayoría presentan estrés severo, seguido por estrés moderado (30)

Curasma, A. Ramos, V. Ayacucho. En el año 2023. En su investigación, Estudio Nivel de estrés académico en estudiantes de 5° grado de Secundaria de una I.E. en Ayacucho; tuvo como objetivo determinar la diferencia del nivel de estrés entre las secciones de A y B 5° de secundaria, con una muestra de 73 estudiantes; se usó como instrumento el inventario SISCO. Con una metodología de tipo básica, de tipo descriptivo comparativo, y de diseño no experimental, de corte transeccional. Los resultados fueron que en los estudiantes de 5° “A”, 54,3% presentaron un nivel de estrés académico moderado, 37,1% leve, 8,6% severo y en los estudiantes de 5° “B”, 55% tuvieron nivel de estrés académico moderado, 34,2% leve y 10,5% severo concluyendo que de acuerdo la prueba U de Mann Whitney con un $p= 0,747$ no existe diferencia significativa respecto al estrés académico; pues ambos grupos de estudio se ubicaron en el mismo nivel (moderado) de estrés. (32)

Amaningo, A. Tumbes. En el año 2023. En su estudio titulada Atención y Estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública Tumbes, 2023, tuvo como objetivo principal determinar la relación entre atención y estrés académico en estudiantes de secundaria. La muestra fue 152 estudiantes, el tipo de investigación fue básico y de nivel descriptivo, diseño no experimental y de corte transversal. Los resultados obtenidos se identificaron el 65,8% de los estudiantes experimenta niveles de atención bajos. El (78,9%) niveles moderados de estrés académico. En la dimensión estresores el 49,3% niveles moderados y el 44,3% se encuentra en nivel severo de estrés. En la dimensión síntomas, el 52,0% está en nivel moderado y el 30,9% en nivel severo de estrés y en la dimensión de estrategias de afrontamiento frente al estrés el 88.2%. (32)

2.1.3. Regional

Escalante, K. Celendín. En el año 2021. En su pesquisa, 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. Tuvo como objetivo principal determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de 4° y 5° grado de secundaria en una Institución Educativa de la provincia de Celendín - Cajamarca en el contexto COVID-

19, 2021. La muestra estuvo conformada por 46 estudiantes de secundaria, entre las edades 15 y 16 años. Este proyecto fue de tipo básico y de corte transversal. Se utilizó el Test de Inventario SISCO de estrés académico de Barraza. Los resultados obtenidos arrojaron un nivel de estrés el 79%, además se obtuvo un nivel de inquietud en un 46%, reacciones físicas en un 51%, psicológicas en un 51% y comportamentales 56%.(33)

Villegas, D. Jaén. En el año 2021. En su investigación Estrés y Rendimiento Académico en estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Coloso y Emblemático Jaén de Bracamoros de la provincia de Jaén - 2021. Su objetivo establecer la relación de las dimensiones de Estrés y la variable rendimiento académico en los estudiantes. La muestra ha sido tomada de manera aleatoria conformado por 33 estudiantes. Este estudio se desarrolló bajo una investigación descriptivo correlacional, con enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y transversal. Se realizó el estudio con la población de estudiantes de 5to de secundaria los siguientes resultados: Se encontró que más del 78% de adolescentes manifiestan niveles medios de estrés, además, 93% de los estudiantes se encuentra en el nivel de logro regular de la variable rendimiento académico. (34)

2.1.4. Local

Segura, Y. en el año 2022 en Cajamarca, en su investigación, titulada Estrés académico y rendimiento escolar en los estudiantes de la Institución Educativa Privada "George Boole" Cajamarca, 2022. La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar de los estudiantes de la Educación Primaria de la Institución Educativa Particular "GEORGE BOOLE", se tuvo una población de 169 estudiantes y por muestreo se trabajó con 49 estudiantes del 5to grado, para lo cual se empleó una metodología de investigación descriptiva correlacional, un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental de corte transversal. Como resultado el 49,0% de estrés nivel bajo, un 30,6% regular y 20,4% alto; un 61.2% de alto nivel de rendimiento escolar; a diferencia del 38,8% nivel regular. (35)

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Teoría del estrés de Selye

Hans Selye fue un profesor e investigador, considerado el “padre del estrés”, que lo definió como “la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga”, en los años 40 definió el Síndrome General de Adaptación (SGA), entendiendo el estrés como una respuesta inespecífica y global del organismo. Establece su teoría del estrés, que éste es una respuesta biológica, igual en todos los organismos y estereotipada. Además, se puede medir e implica una serie de secreciones hormonales, responsables de las reacciones que muestra la persona ante una situación estresante. Dichas reacciones son somáticas, funcionales y orgánicas. Otras veces, el organismo es incapaz de adaptarse al medio, cuando aparece el estrés, ya que las respuestas exigidas son demasiado intensas o prolongadas y las demandas superan su resistencia y/o adaptación (36).

2.2.2. Estrés.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como cualquier tipo de cambio que provoca agotamiento físico, emocional o psicológico. Según la entidad, se trata de una respuesta natural del cuerpo humano ante situaciones que requieren una acción rápida (37).

El estrés es una sensación común que presentan las personas, que sienten presión y son incapaces de hacer frente a una situación, en exceso, puede afectar negativamente el estado de ánimo, bienestar físico, mental y las relaciones personales (39); es un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil, se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos, es la forma en que reaccionamos. (7). Aparece cuando en el organismo se da una activación mayor de la que éste es capaz de soportar o reducir mediante sus estrategias de afrontamiento, ya sean psicológicas y/o conductuales. En este sentido el cuerpo es incapaz de mantener unos niveles óptimos o adecuados para rendir conductualmente y psicológicamente. En términos evolutivos, cuando una persona padece estrés es que ha “fracasado” su adaptación al medio o a la fuente estresora, y las consecuencias emocionales y físicas suelen ser importantes (36).

Según la American Psychiatric Association (Asociación Americana de Psiquiatría) el estrés es “la respuesta fisiológica o psicológica a factores estresantes internos o externos. El estrés implica cambios que afectan a casi todos los sistemas del cuerpo, lo que influye en cómo se sienten y se comportan las personas (38).

2.2.2.1. Estrés como proceso fisiológico

El estrés sería un proceso fisiológico normal de estimulación, activación y respuesta del organismo. Pero cuando este es prolongado o demasiado intenso, es cuando resulta perjudicial y aparece el Síndrome General de Adaptación (SGA) de Selye. De esta forma, en la Teoría del estrés de Selye se concibe el estrés como algo indispensable para el funcionamiento del organismo y que permite el progreso, a no ser que éste sea excesivo y se convierta en disfuncional o desadaptativo. Para Selye, la mayor parte de los esfuerzos físicos o mentales que realiza una persona para adaptarse a las exigencias de la vida, las infecciones y otros agentes causantes de estrés, provocan unas modificaciones en el organismo; éstas se dan en las dos primeras fases de alarma y fase de resistencia. La tercera fase sería la de agotamiento, y aparece solo cuando el cuerpo se intenta adaptar a demasiados cambios o fuentes de estrés (36).

2.2.2.2. Causas del estrés

Entre las causas se consideran los pensamientos o sentimientos negativos sobre sí mismos, cambios en su cuerpo, como el comienzo de la pubertad, las exigencias de la escuela, como los exámenes y la mayor carga de tareas a medida que crecen, problemas con las amistades y para socializar en la escuela, grandes cambios como mudanzas, cambios de escuela o separación de los progenitores, enfermedades crónicas, problemas económicos en la familia o el fallecimiento de un ser querido, entornos inseguros en casa o en el vecindario (39) : preocuparse por su trabajo escolar o sus calificaciones, hacer malabares con responsabilidades como la escuela y el trabajo o los deportes, tener problemas con amigos, acoso escolar o presiones de grupos de compañeros, volverse sexualmente activos o sentir presión para hacerlo (40).

a. Tipos de Estrés agudo(transitorio)

El estrés agudo es el que más se experimenta y se produce a raíz de exigencias que nos imponemos nosotros mismos o los demás. Suele aparecer ante un momento excitante, un conflicto, una situación complicada y otros casos similares. En una pequeña proporción este tipo de estrés puede ser positivo porque alienta a la motivación (41); es de corta duración y suele estar asociado con situaciones que son un reto y que requieren una respuesta rápida. Cuando la situación se resuelve, el cuerpo vuelve a un estado de equilibrio. (42) Este tipo de estrés no es dañino (38).

a.1. Signos y síntomas del estrés agudo

La persona que padece de estrés agudo puede manifestar dolores musculares, de cabeza y en la zona lumbar y cervical; afecciones digestivas como diarreas, estreñimiento, dolor abdominal; alteraciones en el sistema nervioso como taquicardias, náuseas, presión sanguínea elevada, sudoración (41).

b. Estrés crónico

Es el más grave y causa problemas severos en la salud psicológica de quienes lo padecen, manifestándose en un marcado desgaste físico y mental (41) este es el tipo de estrés que padecen las personas que permanecen en prisión, guerras, situaciones de pobreza y circunstancias que demandan una alerta continua así mismo de familias disfuncionales, tener un empleo o carrera detestada. Las personas nunca ven la salida y dejan de buscar soluciones. En ocasiones hay que buscar el origen en hechos traumáticos que se han vivido durante la infancia y que marcan el desarrollo de la personalidad y de las referencias para el comportamiento. En ocasiones este tipo de estrés induce la idea de suicidio y puede estar en el origen de un infarto de miocardio o de otras enfermedades sistémicas, como el ictus (43).

Es el tipo de estrés que se prolonga en el tiempo y que puede surgir de diversas fuentes, como problemas laborales, económicos o familiares persistentes (44). El estrés crónico es agotador y desgasta a las personas diariamente; se ve reflejado cuando una persona no ve la salida a sus problemas y se encuentra atrapada en una situación desafiante. En ocasiones, induce la idea de suicidio, trastornos mentales y enfermedades sistémicas. Lo

peor de este tipo de estrés, es que muchos se olvidan de que lo padecen, lo que puede ser aún más riesgoso para el individuo (45).

b.1. Signos y síntomas del estrés crónico

Se encuentran la ansiedad, problemas digestivos, migrañas, tensión muscular, aumento de peso, dependencias, depresión y accidentes cerebrovasculares. Una falta de hábitos saludables de sueño también puede elevar los niveles de estrés, impactando negativamente en el desempeño laboral, académico y social. Adicionalmente, problemas cardiovasculares como la hipertensión; asimismo, este estado puede alterar nuestros hábitos alimenticios y contribuir al desarrollo de enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2, la artritis y otros trastornos metabólicos, debido a cambios adversos en la producción hormonal (46).

c. Estrés agudo episódico

El estrés agudo episódico se caracteriza por una angustia continua y una sensación de descontrol sobre la exigencia impuesta. Además, quienes lo sufren se muestran preocupados por el futuro y se suelen adelantar a los acontecimientos (47). Se refiere a las personas que sufren situaciones de estrés agudo de forma repetitiva y que parecen acabar atrapadas en una espiral de asunción excesiva de responsabilidades, que las sumerge en una vida desordenada, regida por la presión autoimpuesta e inmersa en una crisis continua. Son personas que suelen mostrarse con un carácter agrio, irritables, muy nerviosas y que están en un continuo estado de ansiedad. Además, a menudo culpan a otras personas de todos sus problemas (48).

c.1. Signos y síntomas del estrés episódico

Los síntomas son más graves, caracterizándose por la presencia frecuente de migrañas y dolores tensionales, hipertensión arterial, presión en el pecho y propensión a sufrir enfermedades cardíacas (48); quienes experimentan reacciones de estrés agudo se sienten agitados, irascibles, ansiosos y tensos, lo que puede afectar su salud, y su vida

personal y laboral. Además, se caracterizan por ser personas bastante pesimistas, que siempre esperan que les suceda lo peor (45) ; se muestran irritables y tensas, asumen muchas responsabilidades autoimpuestas y no pueden manejarlas, siempre están apuradas, pero llegan tarde. Todo les parece peligroso y no gratificante (49).

2.2.2.3. Etapas del estrés

- d. Alarma:** Se produce cuando una persona se enfrenta a una situación complicada o nueva ante la que el organismo reacciona considerándola como una amenaza real y se prepara para afrontarla con energía, poniendo en marcha el sistema endocrino para la producción de diferentes hormonas, como la adrenalina y el cortisol; traduciéndose en una reacción fisiológica que se caracteriza por el incremento de la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, el ritmo de respiración (50) y dilatación de las pupilas. (51) produciendo un estado de tensión generalizado en los músculos Es una situación de amenaza ante un entorno concreto que se resuelve tras afrontarla o huir de ella, volviéndose a normalizar tras consumir toda la energía previamente liberada (50). El estrés aparece como respuesta inmediata a una situación nueva, de nerviosismo o miedo(51).
- e. Resistencia:** Se produce cuando se mantiene en el tiempo el estado de alarma o éste se reproduce de forma reiterada. Inicialmente el cuerpo se adapta a esta situación, pero luego acaba por llegar al cansancio y con él a aparecer los primeros síntomas como consecuencia del esfuerzo realizado, manifestado por cefalea, sensación de fatiga, contracturas musculares (especialmente en cuello, la zona lumbar y espalda), problemas de memoria, alteraciones del sueño, irritabilidad y cambios de humor, sensación de fracaso, actitud pesimista, tendencia a comer más, estado de ansiedad.(50). Es la fase clave para no llegar a la tercera fase, y conseguir gestionar la situación de alerta de manera positiva (51).

En una exposición más larga a los factores estresantes lleva a alcanzar la fase de resistencia. En esta fase se desarrolla una estrategia de supervivencia y una forma de enfrentarse a la situación que el factor estresante ha iniciado. Los mecanismos de reacción pueden ser tanto adecuados como inadecuados (50).

- f. **Agotamiento:** Si la persona llega a esta etapa, en donde se agota la capacidad de resistencia, a la que se ha sometido el organismo, prolongándose la situación de estrés, pueden surgir los verdaderos problemas como: debilitando el sistema inmune, reduciendo su capacidad para neutralizar la acción de los microorganismos; el sistema circulatorio aumentando la frecuencia cardíaca y la tensión arterial hasta el punto de favorecer la posibilidad de sufrir un accidente cardíaco o cerebrovascular; y pudiéndose producir crisis de pánico o ansiedad, así como otras afecciones, como la exacerbación de eccemas, la aparición de úlceras en la mucosa oral, diarrea, dolores intestinales (50).

Ocurre cuando el cuerpo llega al límite y no ha sabido gestionar la situación puntual de estrés correctamente, y el estado de alarma es continuo, aunque ya no exista la situación agobiante. Los síntomas que provoca son: cansancio, cefalea, insomnio ansiedad, problemas en la alimentación y digestivas, falta de concentración (51). Es una consecuencia de que las demandas requeridas sobre el cuerpo y mente no pueden ser solucionadas y, por tanto, el cuerpo se agota. En esta fase se producen los síntomas más habituales y prolongados del estrés: agotamiento, mal descanso, sensación de angustia y cambios de carácter (52).

2.2.3. Dimensiones del estrés

a. Situaciones estresantes

La vida está llena de altibajos, algunas veces el estrés dura apenas un momento, como cuando la persona consigue una audición para la obra de teatro en la escuela o cuando lanza el tiro que puede hacer ganar el juego. Pero la vida también puede traer situaciones que nos pueden mantener estresados por algunos días, semanas o meses; se da por varias razones como demasiadas tareas, mantener el balance entre los deportes y el trabajo escolar, audiciones, competencias, exámenes difíciles, bajas calificaciones, la presión de los exámenes, grupos, presión de los compañeros, acoso, citas y relaciones amorosas, acomodarse, lidiar con un problema de salud, un conflicto familiar, un divorcio, mudarse, problemas monetarios, la muerte de un ser querido (53).

b. Reacciones psicológicas

Se refiere a las reacciones emocionales, cognitivas y conductuales que experimentan las personas como resultado de estímulos internos o externos. Estas respuestas pueden variar mucho según la situación y el individuo (54). Es importante saber la reacción que presenta como temor, ira, culpa, pánico, ansiedad, llanto, irritabilidad, sensación abrumadora o de pérdida de control, negación, depresión o cualquier emoción (55).

Es importante saber que cualquier reacción sea probablemente una reacción normal incluso si no es la misma que la del resto. Algunas reacciones serán leves y otras podría ser tan fuertes que podrían causar dificultad para desenvolverse o progresar hacia la recuperación (55).

c. Reacciones físicas

Se presenta, mareos con frecuencia, problemas para dormir, cansado todo el tiempo (56), escalofríos, sudor, malestar estomacal, dolores de cabeza, ritmo cardíaco acelerado, vómitos, mareos, dolor en el pecho, respiración pesada, dificultad para recuperar el aliento temblor, tensión o dolores musculares(55).

d. Reacciones conductuales

En realidad, no es sólo lo que hacemos, sino que también es lo que pensamos y sentimos. De hecho, no es posible la ausencia de conducta, ya que en todo momento las personas de una u otra manera nos estamos comportando de alguna forma. Por ejemplo, una persona que está callada puede estar observando, pensando, contando mentalmente, etc., por lo que nunca se está «haciendo nada». Realmente la conducta lo engloba todo (lo físico-motor, lo emocional y lo cognitivo) y nos permite actuar sobre ella, ya que es una realidad tangible y accesible. (57)

Son comportamientos que presenta, retraimiento, inquietud, cambios en el sueño, cambios en el apetito, aumento en el uso de alcohol, aumento en el uso de otras sustancias, brotes de ira, dificultad para expresarse, frustración, o cualquier comportamiento que difiera de su comportamiento habitual (55).

2.2.4.5. Niveles de estrés

Es el resultado obtenido calificándose como: Estrés bajo, medio y alto, se ha considerado por el instrumento Test del estrés: (Inventario Sisco del Doctor Barraza), que se utilizara para evaluar la población de estudio.

- a. Estrés bajo:** Surge por las exigencias y necesidades actuales, considerando presiones pasadas recientes y anticipándose a futuro cercano generando desequilibrio emocional.
- b. Estrés medio:** Puede comenzar a causar algunos problemas de concentración, irritabilidad y dificultad para dormir.
- c. Estrés alto:** Causa problemas de salud graves, como ansiedad, depresión, problemas cardíacos y gastrointestinales.

2.2.4. Estudiante

La palabra estudiante es un sinónimo de alumno, es el termino proviene del latín *alumnus* que a su vez deriva de *alere* (“alimentar”) (58). Persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza. (59) hace referencia a aquellos individuos que aprenden de otras personas (58), es aquella que busca el conocimiento a través del aprendizaje guiado y autónomo (60).

2.2.4.1. El estrés en el estudiante

A medida que crecen, los estudiantes, sus fuentes de estrés pueden aumentar porque comienzan a vivir cambios más importantes, como la llegada de nuevos grupos de amigos, el aumento de las tareas escolares (39).

La adolescencia se considera como un periodo de cambios, el primero y más evidente que encontramos en el adolescente es la transformación de sus cuerpos, lo que puede causar dificultades para adaptarse; Cuando el adolescente se preocupa de forma excesiva sobre defectos corporales (a menudo exagerados o inexistentes), esto podría llevar a una dismorfia corporal. A menudo, las transformaciones se presentan en forma rápida y tienen una profunda resonancia en la psique y el comportamiento. (61). Es un período

crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales fundamentales para el bienestar mental, como los patrones de sueño saludables, el ejercicio regular, la capacidad para enfrentar situaciones difíciles y resolver problemas, las aptitudes interpersonales y la gestión de las emociones. Por eso, los estudiantes necesitan contar con un entorno favorable y protector en su familia, su escuela (7).

La salud mental puede verse afectada por diversos factores, cuantos más sean éstos, a los que están expuestos los adolescentes, como la exposición a situaciones adversas, la presión social del entorno y la exploración de la propia identidad, mayores serán sus efectos. Además, la influencia de los medios de comunicación y la imposición de normas de género pueden resultarles dañinas porque aumentan la disparidad entre la realidad que viven y sus expectativas o aspiraciones de futuro. Otros determinantes importantes de los adolescentes son el buen ambiente en el hogar y las relaciones con sus compañeros. La violencia, en particular la sexual y el acoso escolar y en el grupo, una crianza muy severa por parte de los padres y los problemas graves de índole socioeconómica o de otro tipo son riesgos conocidos para su salud mental (7).

Algunos adolescentes corren más riesgo de padecer trastornos de salud mental a causa de sus condiciones de vida o de situaciones de estigmatización, discriminación, exclusión o falta de acceso a servicios y apoyo de calidad. Entre ellos se encuentran los que viven en lugares donde hay inestabilidad o se requiere ayuda humanitaria; los que padecen enfermedades crónicas, trastornos del espectro autista, discapacidad intelectual u otras afecciones neurológicas; las jóvenes embarazadas y los padres adolescentes o en matrimonios precoces o forzados; los huérfanos, y los miembros de minorías étnicas o sexuales o de otros grupos marginados (7).

2.2.5. Afrontamiento frente al estrés

Es un conjunto de esfuerzos conductuales y cognitivos que realiza el individuo para hacer frente a las situaciones estresantes, así como para reducir el estado de malestar que produce el estrés (62); es decir de la situación que nos desborda porque la persona no tiene suficientes recursos para atender sus demandas (63).

a. Estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman

Por medio de este modelo, propusieron estrategias de afrontamiento para abordar situaciones angustiantes, las cuales se basan en la ejecución de varias acciones. El estrés es el resultado de la interacción entre la persona y su entorno, y el afrontamiento es un proceso cognitivo y conductual que busca reducir el impacto de situaciones que pueden generar ansiedad o fatiga (64).

b. Estrategias de afrontamiento centradas en el problema

Se enfocan en abordar directamente el problema que está causando estrés. Es una táctica en la que es necesario identificar los aspectos específicos de la situación estresante y tomar medidas activas para resolverlos. El procedimiento que se plantea en este tipo de estrategias es el que te exponemos a continuación (64) .

c. Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción

Estas estrategias se enfocan en regular y manejar las emociones asociadas con una situación estresante. Sirven para reconocer que las emociones negativas, como la tristeza, el miedo o la frustración, pueden surgir como respuesta al estrés, además, reducen el impacto de este y promueven el bienestar emocional (64).

2.2.5.1. Estrategias de afrontamiento

A1. Habilidad asertiva

El asertividad es un término psicológico que define una forma de comportamiento social que favorece que nuestras relaciones sean cordiales, pero sin por ello dejarnos llevar por la pasividad o el “dejarnos pisar (65). Hace referencia a la capacidad de comunicar a las personas que nos rodean nuestros sentimientos y necesidades, pero evitando herir y ofender a los demás, que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido (66).

A2. Elaboración de un plan y ejecución de tareas

Es una guía de tipo temporal en la que se brindan respuestas claras con respecto a los objetivos, recursos y tareas que son necesarias para realizar un determinado proyecto (67).

A3. Elogios a sí mismo

Es la forma de demostrar respeto y admiración; cuando crees en ti mismo, las opiniones de los demás no tienen la misma influencia. Esto tiene beneficios como mejorar el bienestar mental, aumenta el rendimiento y la productividad, mejora la salud física (68) .

A4. La religiosidad

Se refiere a la naturaleza y profundidad de la conexión personal de un individuo con su práctica religiosa y sus creencias espirituales, que abarca la dimensión subjetiva y emocional de la religión, y puede manifestarse de diversas formas en la vida cotidiana de las personas. Puede expresarse a través de la devoción personal, la oración, la meditación, el estudio de textos sagrados, la participación en rituales y ceremonias religiosas, así como en el servicio a los demás y en la búsqueda de un propósito espiritual en la vida. Es una dimensión importante del ser humano que puede proporcionar consuelo, sentido de pertenencia y orientación moral en tiempos de dificultad y también en momentos de alegría y gratitud (69).

A5. Búsqueda de información sobre la situación

Es un proceso que consiste en buscar y recuperar información relevante del estrés de información diversas. Estas pueden ser bases de datos, referencias bibliográficas, enlaces externos, documentos relevantes u otros tipos de documentos que utilicemos en nuestra estrategia de indagación con unos términos relacionados, dependiendo siempre de nuestra necesidad de investigación (70).

A6. Ventilación y confidencias

La respiración profunda es una de las mejores maneras de reducir el estrés en el cuerpo. Esto se debe a que cuando respira profundamente, el cuerpo envía un mensaje a su cerebro para calmarse y relajarse. Luego, el cerebro envía este mensaje al cuerpo. Manejo del estrés (71).

La confidencial es algo que no debe divulgarse libremente, sino que amerita ser discutido en secreto, entre personas autorizadas o de confianza. Este término deriva de las voces latinas con- (“junto a”) y fidere (“confiar”), de modo que, si algo es confidencial, es porque debe tratarse en un estricto círculo de confianza, es decir, que amerita confidencialidad (72).

En la presente investigación el afrontamiento se calificó como afrontamiento bajo, afrontamiento medio y afrontamiento alto.

2.2.6. Características sociodemográficas

Se refieren a las características de una población relacionadas con aspectos sociales y demográficos como la edad, el género, la educación, los ingresos y la etnia (73).

a. Edad: Es lapso de tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el momento de referencia, cada uno de los periodos evolutivos, tiene ciertas características comunes, se divide la vida humana: infancia, juventud, edad adulta y vejez (74).

b. Sexo: Se refiere a las características biológicas, como los genitales, los cromosomas y las hormonas, utilizadas para clasificar a una persona como de sexo masculino o femenino (75)

Según la OMS, el "sexo" hace referencia a las características fisiológicas que definen a hombres y mujeres, mientras que el "género" se refiere a los roles, conductas, actividades y atributos construidos socialmente que una cultura determinada considera apropiados para hombres y mujeres (75).

c. Tipo de familia: Se denomina a un grupo de individuos vinculados entre sí por filiación consanguínea o vínculos de pareja, que deciden hacer vida conjunta y que establecen entre sí nexos legales, formales y duraderos de parentesco. Se trata de una figura vital para entender la sociedad humana, que cumple con las funciones básicas de brindar al individuo joven un punto de partida material, social y afectivo, es decir: cubrir sus necesidades mínimas materiales, afectivas y enseñarlo a socializar, a llevársela con los demás dentro y fuera de su núcleo familiar (76) .

2.3. Hipótesis:

Por ser una investigación descriptiva, no tiene hipótesis.

2.4. Variables

2.4.1. Variable dependiente: Nivel de estrés

2.4.2. Variable independiente: Afrontamiento

2.5. Operacionalización de Variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Puntaje Final	Instrumento
Características sociodemográficas	Conjunto de atributos individuales y sociales que permiten describir las características propias del adolescente (73)	La variable fue medida a través de edad, sexo y tipo de familia	Edad	12 – 14 años 15 – 19 años	Discreta	Discreta	Cuestionario
			Sexo	Masculino Femenino	Nominal	Nominal	
			Tipo de familia	Familia Nuclear Familia ensamblada Familia mono parenteral Familia extendida	Nominal	Nominal	
Nivel de estrés	Viene a ser la respuesta mente-cuerpo del adolescente ante situaciones percibidas como desafíos, amenazas o cambios, que activan mecanismos fisiológicos y psicológicos destinados a responder a esas demandas	Variable medida a través de sus dimensiones y categorizada en nivel de estrés bajo, medio y alto	Situaciones estresantes	Items 1- 8	Nunca = 1 Raras veces = 2 A veces = 3 Casi siempre = 4 Siempre = 5	Nivel estrés bajo: 1-48 puntos Nivel estrés medio: 49-96 puntos Nivel estrés alto: 97-120 puntos	Inventario SISCO, Barraza (2007)
Reacciones Físicas	Items 1- 6						
Reacciones Psicológicas	Items 1- 6						
Reacciones conductuales	Items 1- 4						
Afrontamiento	Conjunto de esfuerzos conductuales y cognitivos que realiza	Esta variable fue evaluada a través de sus dimensiones y se categorizará en	Habilidad asertiva	Item 1	Nunca = 1 Raras veces = 2	Afrontamiento bajo: 1- 12 puntos	

<p>el individuo para hacer frente a las situaciones estresantes, así como para reducir el estado de malestar que produce el estrés. (53)</p>	<p>afrontamiento de nivel bajo, medio y alto.</p>			<p>A veces = 3 Casi siempre = 4 Siempre = 5</p>	<p>Afrontamiento medio: 13 - 24 puntos Afrontamiento alto: 25 -30 puntos</p>	
		<p>Elaboración de un plan y ejecución de tareas</p>	<p>Item 2</p>			
		<p>Elogios a si mismo</p>	<p>Item 3</p>			
		<p>La religiosidad</p>	<p>Item 4</p>			
		<p>Búsqueda de información sobre la situación</p>	<p>Item 5</p>			
		<p>Ventilación y confidencias</p>	<p>Item 6</p>			

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Diseño y tipo de estudio

Enfoque cuantitativo, Porque los datos obtenidos de valores normales fueron susceptibles de medición de pruebas estadísticas. Es un método de investigación que utiliza herramientas de análisis matemático y estadístico para describir, explicar y predecir fenómenos mediante datos numéricos(77).

3.1.2. Corte transversal: Es un tipo de investigación observacional que analiza datos de variables recopiladas en un periodo de tiempo sobre una población muestra o subconjunto predefinido. (78) la recopilación de datos del presente estudio se realizó en el centro educativa durante los meses de noviembre y diciembre del 2024 en un tiempo y espacio determinado.

3.1.3. Tipo Descriptivo: Porque se describieron las variables de estrés y afrontamiento. (79).

3.2. Población de estudio

Población: Conformado por 130 estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro José Villanueva Espinoza, Porcón Alto - Cajamarca 2024

3.3. Criterio de Inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en el año 2024
- Estudiante cuyos padres han firmado al asentimiento informado

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no aceptan participar del estudio.

3.4. Unidad de Análisis

Cada uno de los estudiantes de la Institución Educativa Pedro José Villanueva Espinoza Porcón Alto-Cajamarca seleccionados en la muestra.

3.5. Marco Muestral

Estuvo constituido por los estudiantes, según nómina de matrícula del año 2024, considerados en la muestra, cuya información fue obtenida por la Directora de la Institución Educativa Pedro José Villanueva Espinoza Porcón Alto-Cajamarca 2024.

3.6. Muestra o Tamaño Muestral

El cálculo del tamaño de la muestra fue obtenido aplicando la siguiente fórmula:

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

Donde:

- N es el tamaño de la población es 130.
- Z es el margen de confianza 1.96.
- p es la proporción esperada en la población 0.5
- E es el margen de error 0.05.

Sustituyendo los valores:

$$n = \frac{130 * (1.96)^2 * 0.5 * (1 - 0.5)}{(130 - 1) * (0.05)^2 + (1.96)^2 * 0.5 * (1 - 0.5)}$$
$$n = \frac{200.664}{1.48365}$$
$$n = \mathbf{96}$$

La muestra de estudio estuvo constituida por 96 estudiantes Institución Educativa Pedro José Villanueva Espinoza Porcón Alto-Cajamarca 2024.

3.7. Selección de la muestra o procedimiento de muestreo

Se trabajó con 96 estudiantes de la Institución Educativa Pedro José Villanueva Espinoza Porcón alto- Cajamarca.

Se utilizó el muestreo probabilístico, en donde se aplicó el instrumentó al azar, hasta completar la muestra

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se empleó como técnica de recolección de datos la encuesta, utilizando como instrumento un cuestionario estructurado en dos partes (Anexo 1). La primera parte incluyó variables sociodemográficas como edad, sexo y tipo de familia, con el propósito de caracterizar a la población en estudio. La segunda parte estuvo conformada por el Inventario SISCO de Barraza (2007), instrumento que permitió evaluar el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los adolescentes.

Para medir el estrés, se consideraron 24 ítems distribuidos en las siguientes dimensiones:

- Situaciones estresantes: ítems 1 al 8
- Reacciones físicas: ítems 1 al 6
- Reacciones psicológicas: ítems 1 al 6
- Reacciones conductuales: ítems 1 al 4

Cada ítem fue valorado mediante una escala tipo Likert con las siguientes opciones: Nunca = 1, Rara vez = 2, Algunas veces = 3, Casi siempre = 4 y Siempre = 5.

La puntuación total permitió clasificar el nivel de estrés en tres categorías:

- Estrés bajo: 1 a 48 puntos
- Estrés medio: 49 a 96 puntos
- Estrés alto: 97 a 120 puntos

En cuanto al afrontamiento, estas fueron evaluadas a través de los siguientes través de las dimensiones: habilidad asertiva, elaboración de un plan y ejecución de tareas, elogio a sí mismo, religiosidad, búsqueda de información sobre la situación, y ventilación y confidencias.

Cada ítem fue valorado igualmente mediante una escala tipo Likert con las opciones: Nunca = 1, Rara vez = 2, Algunas veces = 3, Casi siempre = 4 y Siempre = 5.

La puntuación total permitió clasificar el nivel de afrontamiento en:

- Afrontamiento bajo: 1 a 12 puntos
- Afrontamiento medio: 13 a 24 puntos
- Afrontamiento alto: 25 a 30 puntos

3.8.1. Proceso de recolección de datos

Una vez obtenida la autorización institucional para llevar a cabo el estudio, la Directora de la Institución Educativa convocó a los padres de familia a una reunión informativa, en la cual se expuso el propósito, los objetivos y la importancia de la investigación, solicitando su autorización mediante la firma del consentimiento informado correspondiente (Anexo 2). Del mismo modo, los estudiantes seleccionados para participar en el estudio otorgaron su consentimiento informado de manera voluntaria.

Posteriormente, se procedió a la aplicación de los instrumentos de recolección de datos de forma individual, en un ambiente adecuado, respetando la confidencialidad y privacidad de los participantes. El proceso se desarrolló bajo la supervisión del investigador, asegurando el cumplimiento de los principios éticos de la investigación.

3.8.2. Validez y Confiabilidad del Instrumento

- **Validez:** No se realizó la validez del instrumento, Test del estrés: Inventario SISCO, por haber sido creado y utilizado por el Doctor Barraza del 2007.

- **Confiabilidad**

Se aplicó una prueba piloto a 13 estudiantes, de la Institución Educativa Parroquial Cristo Ramos-Porcón Bajo, por tener las características similares a la muestra en estudio, obteniendo un alfa de Cronbach de 0.73, lo que indica que el instrumento tuvo un alto grado de confiabilidad.

3.9. Procesamiento y análisis de datos

Los resultados fueron codificados asignándoles una clave numérica, lo que facilitó el proceso electrónico, fueron ingresados a un programa de Microsoft Excel, luego a un programa SPS versión 25.

Para el análisis de datos se utilizó la estadística las cuales se analizaron e interpretaron se presentaron en tablas estadísticas, teniendo en cuenta las variables del estudio.

3.10. Consideraciones Éticas y rigor científico

En la presente investigación se tubo en cuenta los siguientes principios éticos:

Autonomía: Se respetó la libertad de decisión de cada estudiante para participar o no en el estudio. La participación fue voluntaria, y en el caso de los menores de edad, se contó con la autorización previa de los padres de familia. Todos los estudiantes de la Institución Educativa “Pedro José Villanueva Espinoza” – Porcón Alto, Cajamarca, participaron de manera libre y voluntaria.

Consentimiento informado: A los estudiantes se les brindó información clara y suficiente sobre los objetivos, finalidad y procedimientos de la investigación, permitiéndoles decidir de manera libre e informada su participación. Asimismo, se les garantizó que podían retirarse del estudio en cualquier momento sin repercusión alguna.

Confidencialidad: Se aseguró que toda la información proporcionada por los participantes fuera tratada con estricta confidencialidad. Los datos recolectados fueron utilizados únicamente con fines investigativos y no fueron divulgados a terceros. La identidad de los participantes fue resguardada en todo momento, garantizando la protección de su privacidad.

CAPITULO IV

RESULTADO, INTERPRETACION Y ANALISIS

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro José Villanueva Espinoza, Porcón Alto -Cajamarca 2024.

Datos Sociodemográficos		
Edad	N	%
11 - 16 años	91	94.79
17 a más	5	5.21
Sexo		
Masculino	56	58.33
Femenino	40	41.67
Tipos de Familia		
Familia Nuclear	78	81.25
Familia ensamblada	16	16.67
Familia extendida	2	2.08

La Tabla 1. Presenta 94,79 % de los estudiantes se encuentra en el rango de edad de 11 a 16 años, mientras que el 5,21 % tiene 17 años o más. En cuanto al sexo, 58,33 % corresponde al masculino y 41,67 % al femenino. Con respecto al tipo de familia, 81,25 % proviene de familias nucleares, 16,67 % de familias ensambladas y 2,08 % de familias extendidas.

Estos datos permiten identificar que la mayoría de los participantes se encuentra en plena etapa de adolescencia temprana y media, caracterizada por transformaciones significativas tanto a nivel físico, psicológico y social. Según Unobravo, este periodo representa una fase de múltiples cambios, entre ellos la transformación del cuerpo, que puede generar dificultades en la adaptación y percepción personal. A su vez, estos cambios tienen una fuerte influencia en la psique y el comportamiento, afectando aspectos como la autoestima, las relaciones interpersonales y la identidad personal (80)

El predominio del sexo masculino entre los participantes difiere de los hallazgos reportados por Peña y Parada, quienes identificaron que 59.1% son mujeres. Predomino, asimismo, el grupo etario entre los 13 y 14 años (26).

En cuanto al tipo de familia, el predominio de la familia nuclear es consistente con lo reportado en diversos estudios sobre población escolar en contextos rurales y urbanos, donde esta estructura familiar continúa siendo la más frecuente. La presencia de familias ensambladas y extendidas, aunque en menor proporción, refleja también la diversidad familiar presente en la población adolescente actual.

Tabla 2. Nivel de estrés en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro José Villanueva Espinoza, Porcón Alto – Cajamarca 2024

Nivel de estrés	N	%
Estrés Medio	78	81.25
Estrés Alto	18	18.75
Total	96	100

Los resultados del presente estudio evidencian que el 81.25% de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro José Villanueva Espinoza, Porcón Alto presentan un nivel medio de estrés seguido de un 18,75 % de los estudiantes presentan un nivel alto de estrés. En cuanto a los enunciados con mayores porcentajes dentro de cada dimensión evaluada, se identificaron diversas situaciones que generan una elevada carga emocional. En la dimensión de situaciones estresantes, destacaron como más frecuentes el tiempo limitado para hacer el trabajo, con un 48,96 %, seguido de no entender los temas que se abordan en la clase con 21,88 %, y la participación en clase con 16,67 %. Respecto a las reacciones psicológicas, los estudiantes refirieron problemas de concentración en un 20,83 %, sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad en un 16,67 %, y la sensación de tener la mente vacía en un 13,54 %. En cuanto a las reacciones fisiológicas, se reportó somnolencia o mayor necesidad de dormir con un 13,54 %, conductas como rascarse, morderse las uñas o frotarse con un 11,46 %, y fatiga crónica acompañada de dolores de cabeza en un 7,29 %. Finalmente, dentro de las reacciones conductuales, se observó un aumento o reducción del consumo de alimentos en un 8,33 %, desgano para realizar las labores académicas en un 5,21 %, y aislamiento de los demás en un 4,17 %.

Esta situación es relevante, ya que, aunque el nivel medio puede parecer controlable, si no se interviene de manera oportuna, existe el riesgo de que se incremente hacia un nivel alto o severo, afectando directamente el estado de salud integral del adolescente. El estrés sostenido en el tiempo puede desencadenar alteraciones emocionales, cognitivas y conductuales, interfiriendo negativamente en el rendimiento académico, la adaptación social y el bienestar general del estudiante.

Pero la vida también puede traer situaciones que nos pueden mantener estresados por algunos días, semanas o meses; se da por varias razones como demasiadas tareas,

mantener el balance entre los deportes y el trabajo escolar, audiciones, competencias, exámenes difíciles, bajas calificaciones, la presión de los exámenes, grupos, presión de los compañeros, acoso, citas y relaciones amorosas, acomodarse, lidiar con un problema de salud, un conflicto familiar, un divorcio, mudarse, problemas monetarios, la muerte de un ser querido (53).

Los resultados obtenidos no coinciden con los hallazgos de Peña y Parada, en Colombia, quienes reportaron altos niveles de estrés académico en su población estudiantil, particularmente en las mujeres. Esta diferencia podría atribuirse a las características del entorno educativo, las exigencias curriculares o las diferencias culturales y contextuales entre ambas poblaciones (26).

Por otro lado, los resultados sí coinciden con el estudio de Pineda, Arévalo y Murcia, también en Colombia, quienes encontraron que sus participantes presentaron mayoritariamente un nivel moderado de estrés, lo cual respalda la tendencia observada en el presente estudio (27). De manera similar, Bazantes halló que el 84 % de los estudiantes evaluados reportaron un nivel moderado frente a los estresores, y un 10 % un nivel severo, resultados que guardan una fuerte concordancia con los aquí encontrados (28).

En contraste, el estudio de Aguirre y Ramos revela un panorama distinto: el 68,3 % de los estudiantes presentó un estrés severo, lo que sugiere la existencia de factores adicionales o condiciones particulares en su contexto académico o familiar que intensifican la percepción del estrés (30).

Asimismo, los hallazgos del presente estudio coinciden parcialmente con los de Obregón (2022), quien encontró que un 35,8 % de los estudiantes presentó un nivel muy alto de estrés académico, aunque en otras dimensiones como los síntomas y las estrategias de afrontamiento se evidenciaron porcentajes distribuidos en todos los niveles. Esta variabilidad en los resultados pone de manifiesto que el estrés académico no puede analizarse de manera unidimensional, sino que debe entenderse en función de sus múltiples componentes y de las condiciones individuales y contextuales de cada población estudiada (31).

Tabla 3. Determinación del afrontamiento frente al estrés, en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro José Villanueva Espinoza, Porcón Alto – Cajamarca 2024

Afrontamiento	n	%
Afrontamiento bajo	47	48.96
Afrontamiento medio	35	36.46
Afrontamiento Alto	14	14.58
Total	96	100

Los resultados de la Tabla 3 evidencian que los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Pedro José Villanueva Espinoza”, de Porcón Alto, presentan en su mayoría un nivel bajo de afrontamiento frente al estrés con 48,96 %, seguido de un nivel medio 36,46 % y un nivel alto 14,58 %. Los resultados del presente estudio muestran el nivel de afrontamiento bajo ; sobresaliendo en promedio, las alternativas habilidad asertiva con 36,98%, ventilación y confidencias con 35.9% y 34.37 en elogios así mismo; con afrontamiento medio, en promedio sobre sale las alternativas elaboración de un plan 25%, búsqueda de información con 19.79% y elogios así mismo 18.75%; con afrontamiento alto destacan las alternativas búsqueda de información 14.06%, religiosidad 9.89% y elogios así mismo 6.25%.

Resultados que nos indican que una proporción considerable de los estudiantes cuenta con recursos limitados para hacer frente a las situaciones que les generan estrés, lo cual puede afectar negativamente su bienestar integral.

Por tanto, este contexto resulta desfavorable, ya que el afrontamiento bajo implica dificultades para aplicar estrategias efectivas que ayuden a manejar las demandas del entorno, lo que podría traducirse en una mayor vulnerabilidad emocional, bajo rendimiento académico y dificultades en las relaciones interpersonales. Tal como se menciona en Emociones, cuando una persona enfrenta situaciones estresantes sin contar con los recursos necesarios para afrontarlas adecuadamente, su salud psicológica, física, social y espiritual puede verse comprometida (63).

Los resultados obtenidos coinciden parcialmente con los hallazgos de Obregón, quien en su estudio reportó que el 24,5 % de los estudiantes evaluados se ubicaron en niveles muy bajo y bajo de estrategias de afrontamiento, lo cual refuerza la preocupación por la limitada capacidad de respuesta de los adolescentes ante situaciones estresantes.

CONCLUSIONES

1. En cuanto a las características sociodemográficas de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Pedro José Villanueva Espinoza”, se observa que la mayoría tiene entre 11 y 16 años de edad, predominando el sexo masculino. Asimismo, una proporción significativa proviene de familias nucleares.
2. La mayor parte de los estudiantes presenta un nivel de estrés moderado.
3. Cerca de la mitad de los estudiantes evaluados presentan un nivel bajo de afrontamiento frente al estrés, lo cual evidencia la necesidad de fortalecer sus habilidades para manejar adecuadamente las exigencias emocionales, académicas y sociales propias de su etapa de desarrollo.

RECOMENDACIONES

1. Al jefe del Puesto de Salud de Porcón Alto:

Promover la ejecución de campañas de salud mental dirigidas a los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Pedro José Villanueva Espinoza”, con el objetivo de identificar factores de riesgo y brindar orientación oportuna.

2. A la directora de la Institución Educativa Secundaria “Pedro José Villanueva Espinoza”:

Establecer coordinaciones permanentes con el establecimiento de salud local, con la finalidad de contar con el apoyo de profesionales especializados en el abordaje del estrés y el fortalecimiento del afrontamiento en los estudiantes.

3. A la Escuela Académico Profesional de Enfermería:

Fomentar la implementación de programas educativos de prevención y manejo del estrés en instituciones educativas del nivel secundario, como parte de las prácticas formativas en salud comunitaria, contribuyendo así al bienestar integral del estudiante adolescente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. UNICEF. ¿Qué es la adolescencia?.2020. Citado el 08 de abril del 2025. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
2. Sepeap. La etapa del adolescente. 2021. Citado el 08 de abril del 2025. Disponible en: <https://sepeap.org/la-etapa-de-la-adolescencia/>
3. CDC. Adolescentes jóvenes (12 a 14 años). 2021.Citado el 08 de abril del 2025.Disponible en:<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html#:~:text=En%20la%20mayor%20parte%20de%20los,factores%20de%20preocupaci%C3%B3n%20para%20ellos>
4. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Adolescentes jóvenes (12 a 14 años). 2021. Citado el 10 de octubre del 2024.Disponible en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html#:~:text=A%20inicio%20de%20la%20pubertad,y%20les%20llega%20la%20menstruaci%C3%B3n>
5. Profamilia. Adolescencia y pubertad.2024. Citado el 10 de octubre del 2024. Disponible en: <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/>
6. Fernández, R. el estrés en el adolescente hoy. Causas, efectos y como acompañarlos. 2023. Citado el 10 de octubre del 2024. Disponible en: <https://itasaludmental.com/blog/salud-mental/el-estres-en-adolescentes-hoy-causas-efectos/415>.
7. Organización mundial de la salud. Estrés.2023. citado el 10 de octubre del 2024. Disponible en:https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIgIyM3ZSYiQMV9g2tBh0dKzxhEAAYASAAEgL2QvD_BwE
8. Noguera, A. Estrés, la epidemia del siglo XXI. 2024. Disponible el 22 de octubre del 2024. Disponible en: <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/estres-la-epidemia-del-siglo-xxi#:~:text=De%20hecho%20el%20estr%C3%A9s%20ha,lo%20sufre%20de%20forma%20continua>.

9. IPSOS. Día Mundial de la Salud Mental: el 39% dice haber tenido que ausentarse del trabajo debido al estrés en el último año. 2023. Citado el 10 de octubre del 2024. Disponible en: <https://www.ipsos.com/es-mx/dia-mundial-de-la-salud-mental-2023>
10. Organización Mundial de la Salud. salud mental del adolescente. 2021. Citado el 10 del 10 octubre del 2024. Disponible en : <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
11. Fundación patológica dual SEPD. La salud mental del adolescente: factores estresantes. 2021. Citado el 10 de Octubre del 2024. Disponible en: <https://fundacionpatologiadual.org/la-salud-mental-del-adolescente-factores-estresantes/>.
12. MOLDES DE LA MENTE. La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos. Citado el 17 de diciembre del 2024. Disponible en: <https://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>
13. ELSEVIER. Relación entre los tipos de afrontamiento y el estrés cotidiano en preescolares. 2019. Citado el 17 de diciembre del 2024. Disponible en: [https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-avance-resumen-relacion-entre-tipos-afrontamiento-el-S1134793720300026#:~:text=Encontraron%20tres%20componentes%20en%20el,no%20hacer%20nada%2C%20rendirse\).](https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-avance-resumen-relacion-entre-tipos-afrontamiento-el-S1134793720300026#:~:text=Encontraron%20tres%20componentes%20en%20el,no%20hacer%20nada%2C%20rendirse).)
14. Steven, Zauderer. 47 Estadísticas sobre el estrés estudiantil (secundaria y universidad) 2023. Citado el 24 de octubre del 2023. Disponible en: <https://www.crossrivertherapy.com/student-stress-statistics>

15. Andrew Bauld. Cómo manejar el estrés en la escuela secundaria. 2022. Citado el 24 de octubre del 2024. Disponible en: <https://www.usnews.com/education/best-high-schools/articles/managing-high-school-stress>
16. Imed Bouchrika, Ph.D. 50 estadísticas actuales sobre el estrés estudiantil: datos, análisis y predicciones para 2024. Citado el 18 de octubre del 2024. Disponible en: <https://research.com/education/student-stress-statistics#1>
17. UNICEF. Estado mundial en la infancia en mi mente. 2021. Citado el 18 de octubre del 2024. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/108166/file/Resumen%20regional:%20America%20Latina%20El%20Caribe%20.pdf>
18. IPSOS. 73% de los chilenos indicó haberse sentido estresado hasta ver afectada su vida cotidiana. 2024. Citado el 18 de Octubre del 2024. Disponible en: <https://www.ipsos.com/es-cl/73-de-los-chilenos-indico-haberse-sentido-estresado-hasta-ver-afectada-su-vida-cotidiana>
19. Infobae. Argentina y Perú son los países con más altos niveles de estrés de la región, según un informe global. 2023. Citado el 29 de octubre el 2024. Disponible en: <https://www.infobae.com/salud/2023/10/11/argentina-y-peru-son-los-paises-con-mas-altos-niveles-de-estres-de-la-region-segun-un-informe-global/>
20. Repositorio universidad de la cosat Publicación: Factores asociados al estrés académico en estudiantes entre 12 a 16 años en la Institución Educativa Juan José Nieto de Baranoa en el periodo 2023-2. Citado el 20 de octubre del 2024. Disponible en: <https://repositorio.cuc.edu.co/entities/publication/7918f95c-91a9-4c62-ae80-7cb7d3e03e07>
21. Revista científica pakamuros. Estrés académico en estudiantes escolarizados en zona rural peruana durante la pandemia por COVID 19: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. 2024. Citado el 20 de octubre del 2024. Disponible en: <https://revistas.unj.edu.pe/index.php/pakamuros/article/view/310>

22. Gamboa, L. Estrés académico en estudiantes del tercer año de secundaria en la I.E.P Señor de Burgos, Puente Piedra 2020. Citado el 20 de octubre del 2024. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/57724>

23. Paredes, v. torero, L. Repositorio Institucional Continental. 2024. Citado el 30 de octubre del 2024 disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/14978>

24. UPN. 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, 2021.2023. Citado el 20 de octubre el 2024. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/33467>

25. Mirtha Andrea ALARCÓN Fernanda Estefanía CONDORÍ Luciana VERA Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria. 2022. Citado el 13 de octubre del 2024. Disponible en: https://ies7-juj.infed.edu.ar/aula/archivos/repositorio/3000/3142/011_IEEN5-Alarcon_Condori_Vera.pdf

26. Peña, M. Parada, M. Factores asociados al estrés académico en estudiantes entre 12 a 16 años en la Institución Educativa Juan José Nieto de Baranoa en el periodo 2023-2. 2023. Consultado el 20 de octubre del 2024. Disponible en: <https://repositorio.cuc.edu.co/entities/publication/7918f95c-91a9-4c62-ae80-7cb7d3e03e07>

27. Pineda, K. Arévalo, S. Murcia, D. Colombia. En su investigación, Niveles de estrés académico en estudiantes de once de una Institución Educativa Pública de Villavicencio. 2023. Consultado el 29 de octubre del 2024. Disponible en: <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/53a67fcf-a380-4e57-8cd0-b4abfa582f05/content>

28. Bazantes, J. El estrés académico en la atención en los estudiantes de la Unidad Educativa “Pensionado Americano International School.” Riobamba. 2023. Consultado el 29 de octubre del 2024. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/10705/1/UNACH-EC-FCEHT-PSCP-0007-2023.pdf>
29. Zea, M. Estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Cocachacra Arequipa. 2021 [Citado 13 de octubre de 2024]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNSA_90caccd5f9e8e481aba85ddd4be3536c/Details
30. Aguirre Flores, Maggiori Xiomely.Santos Ramos, Meryhan..Estrés.académico en los estudiantes de secundaria del colegio América International School-Lima, 2023 Citado el 13 de octubre del 2024. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/134746>
31. Obregon Ramos, Giuliana. Estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa Nacional de Lima Metropolitana 2021. Citado el 13 de octubre del 2024. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPLA_d74aabf20bcb35afc8e7189f15a8667f/Details
32. Curasma, A. Ramos, V. En su estudio comparativo sobre el nivel de estrés académico en estudiantes de 5° grado de secundaria de una I.E. en Ayacucho. 2023. Citado el 13 de octubre del 2024. Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/handle/20.500.14597/5615>
33. Escalante, K. 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. Citado el 20 de octubre el 2024. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/33467>

34. Villegas, D. estrés y rendimiento académico en estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Coloso y Emblemático Jaén de Bracamoros de la provincia de Jaén - 2021. Citado el 20 de octubre el 2024. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/79337>
35. Segura, Y. Estrés académico y rendimiento escolar en los estudiantes de la Institución Educativa Privada "George Boole" Cajamarca, 2022.2022. Citado el 20 de octubre del 2024. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/6088>
36. Psicología y mente. La teoría del estrés de Selye: qué es y qué explica. 2024. Citado el 23 de octubre del 2024. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-selye>
37. Redacción National Geographic. ¿Cómo afecta el estrés al cuerpo? 2022. Citado el 29 de octubre del 2024. Disponible en: <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2022/11/como-afecta-el-estres-al-cuerpo>
38. Terapity. ¿Cuántos tipos de estrés existen? ¡Conoce estos tres y más! 2023. Citado el 24 de octubre del 2024. Disponible en: <https://www.terapify.com/blog/conoce-los-3-principales-tipos-de-estres-que-existen/>
39. . UNICEF. ¿Qué es estrés? 2023. Citado el 20 de octubre del 2024. Disponible en: <https://www.unicef.org/parenting/es/salud-mental/que-es-estres#que-es>
40. Medline plus. Ayude a su hijo adolescente a lidiar con el estrés.2022. Citado el 20 de octubre del 2024. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000814.htm>
41. Escuela de postgrado Medicina y sanidad. Tipos de estrés, síntomas y factores de riesgo. 2021. Citado el 20 de octubre del 2024. Disponible en: <https://postgradomedicina.com/tipos-estres-efectos-riesgos/>

42. El periódico. ¿Cuáles son los tipos de estrés?. 2023. Idéntica si tienes alguno de ellos Citado el 24 de noviembre del 2024. Disponible en: <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20230803/tipos-estres-diferencias-evg-90373345>
43. Sanitas. Tipos de estrés. 2023. Citado el 24 de octubre del 2024. Disponible en: <https://postgradomedicina.com/tipos-estres-efectos-riesgos/>
44. Rull, A. ¿Cuáles son los tipos de estrés? Idéntica si tienes alguno de ellos. 2023. Citado el 24 de octubre del 2024. Disponible en: <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20230803/tipos-estres-diferencias-evg-90373345>
45. ADIPA México. Entendiendo los tipos de estrés: identificación y gestión. 2024. Citado el 24 de octubre del 2024. Disponible en: <https://adipa.mx/noticias/tipos-de-estres/>
46. Bupa salud. Estrés crónico: Cómo afecta nuestra salud Citado el 24 de octubre del 2024. Disponible en: <https://www.bupasalud.com/salud/estres-cronico#:~:text=Entre%20los%20s%C3%ADntomas%20del%20estr%C3%A9s,de%20pendencias%20de%20depresi%C3%B3n%20y%20accidentes%20cerebrovasculares.>
47. Escuela de postgrado Medicina y sanidad. Tipos de estrés, síntomas y factores de riesgo. 2021. Citado el 20 de octubre del 2024. Disponible en: <https://postgradomedicina.com/tipos-estres-efectos-riesgos/>
48. Sanitas. Tipos de estrés. 2023. Citado el 24 de octubre del 2024. Disponible en: <https://postgradomedicina.com/tipos-estres-efectos-riesgos/>
49. Robles, D. 2024. ¿Cuáles son los síntomas de estrés? Citado el 29 de octubre del 2024. Disponible en: <https://www.infobae.com/america/peru/2022/10/26/cuales-son-los-sintomas-de-estres/>

50. Sanitas. Fases del estrés. 2023. Citado el 24 de octubre del 2024. Disponible en: <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/psicologia-psiquiatria/estres-ansiedad/fases-estrés>
51. Laboratorio Ubiopharma. ¿Conoces las 3 fases del estrés? 2023. Citado el 26 de octubre del 2024. Disponible en: <https://ubiopharma.com/es/blog/news/conoces-las-3-fases-del-estres>
52. . Muñoz, P. Las tres fases del estrés por las que pasamos. 2020. Citado el 29 de octubre del 2024. Disponible en: <https://www.nascia.com/fases-del-estres/>
53. Childrens Minnesota. Acerca de situaciones estresantes. 2024. <https://www.childrensmn.org/educationmaterials/teens/article/16293/acerca-de-situacioneseestresantes/#:~:text=Ejemplos%20de%20situaciones%20estresantes&text=Situaciones%20de%20tipo%20social%3A%20Grupos,muerte%20de%20un%20ser%20querido.>
54. Fiveable. Respuesta Psicológica. 2024. Citado el 20 de noviembre del 2024. Disponible en: [https://library-fiveable-me.translate.google.com/key-terms/ap-psych/psychological-response?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=rq&_x_tr_hist=true.](https://library-fiveable-me.translate.google.com/key-terms/ap-psych/psychological-response?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=rq&_x_tr_hist=true)
55. El Consorcio de Crisis de Florida cuenta con el apoyo del Departamento de Salud de Florida. Reacciones comunes ante el estrés y consejos para afrontarlo. Citado el 20 de noviembre del 2024. Disponible en: https://www.floridahealth.gov/programs-and-services/emergency-preparedness-and-response/healthcare-system-preparedness/disaster-behavioral-health/_documents/esf8-common-reactions-to-stress-sp.pdf

56. Gobierno de México. Estrés y tu salud. 2020. Citado 18 de noviembre del 2024. Disponible en: <https://www.gob.mx/issste/articulos/el-estres-y-tu-salud?idiom=es#:~:text=Si%20te%20mareas%20con%20frecuencia,puedes%20estar%20sufriendo%20de%20estr%C3%A9s.>
57. CIPSIA Psicólogos. Conducta humana en psicología. 2025. Citado el 03 de abril del 2025. Disponible en <https://www.cipsiapsicologos.com/tratamientos-psicologicos/la-conducta-humana/>
58. Educación y sociedad. Estudiante.2023. Citado el 20 de octubre del 2024. Disponible en:<https://definicion.de/estudiante/>,
59. Real académica española. Estudiante.2024. Citado el 20 de octubre del 2024. Disponible en: <https://dle.rae.es/estudiante>
60. Melany Quilumba. Qué Es Un Estudiante. Citado el 20 de octubre del 2024. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/476191027/Que-es-un-estudiante>
61. UNOBRAVO. Cambios en la adolescencia: físicos y psicológicos.2023. consultado 03 de abril del 2025. Disponible en: <https://www.unobravo.com/es/blog/cambios-en-la-adolescencia>
62. Clínica universidad de Navarra. Afrontamiento. 2023. citado el 16 de noviembre del 2024. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/afrontamiento#:~:text=m.,malestar%20que%20produce%20el%20estr%C3%A9s>
63. EMOCIONES, SALUD Y CIBERPSICOLÓGICA. Estrés y afrontamiento. Citado el 16 de noviembre del 2024. Disponible en: https://bemocional.wh101.pucmm.edu.do/wbe_pub/estres/estres_y_afrontamiento.htm
64. Isabel Ortega. Estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman. 2023. Citado el 16 de noviembre del 2024. Disponible en:

- <https://lamenteesmaravillosa.com/estrategias-de-afrontamiento-de-lazarus-y-folkman/>
65. PsicoActiva. ¿Qué es el asertividad? Técnicas de entrenamiento en asertividad. 2024. Citado el 18 de noviembre del 2024. Disponible en <https://www.psicoactiva.com/blog/tecnicas-de-entrenamiento-en-asertividad/>
 66. Claudia Pradas Gallardo. Qué es la asertividad y ejemplos. 2020. Citado el 18 de noviembre del 2024. Disponible en: <https://www.psicologia-online.com/que-es-la-asertividad-y-ejemplos-2318.html>
 67. OBERLO. Plan de trabajo: qué es, cómo elaborarlo y ejemplos – Oberlo. 2022. Citado el 20 de noviembre del 2022. Disponible en: <https://www.oberlo.com/es/blog/plan-de-trabajo>
 68. Olivia Gracia Marisa Peer. El Poder Del Elogio: Por Qué Deberías Elogiarte a Ti Mismo.2023. Citado el 20 de noviembre del 2024. Disponible en: <https://blog.mindvalley.com/es/elogiarte-a-ti-mismo/#Elogiarte>
 69. Ciudad equidad. ¿Qué es la Religiosidad?. 2024. Citado el 20 de noviembre del 2024. Disponible en: <https://ciudadequidad.com/religiosidad/>
 70. Carlos Cilleruelo. ¿Qué es la búsqueda de información?. 2024. Citado el 20 de noviembre del 2024. Disponible en: <https://keepcoding.io/blog/que-es-la-busqueda-de-informacion/>
 71. El personal de Ignite Healthwise, LLC. Ejercicios de respiración para relajación. 2024. Citado el 20 de noviembre del 2024. Disponible en: <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/manejo-del-estrusuz2255#:~:text=La%20respiraci%C3%B3n%20profunda%20es%20una,env%C3%ADa%20este%20mensaje%20al%20cuerpo.>

72. Enciclopedia concepto. ¿Qué es algo confidencial? 2023. Citado el 20 de noviembre del 2024. Disponible en: <https://concepto.de/confidencial/#:~:text=es%20considerado%20confidencial.-,%C2%BFQu%C3%A9%20es%20algo%20confidencial%3F,personas%20autorizadas%20o%20de%20confianza.>
73. ScienceDirect. Factores sociodemográficos. 2022. Citado el 28 de enero del 2021. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/sociodemographic-factors#:~:text=Sociodemographic%20factors%20refer%20to%20the,education%2C%20income%2C%20and%20ethnicity.>
74. Clínica Universidad de Navarra. Edad. 2024. Citado el 28 de enero del 2021. Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/edad>
75. Manual MSD. Definiciones de terminología sobre sexo y género. 2025. Citado el 28 de enero del 2021. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/multimedia/table/definicionMnes-de-terminolog%C3%ADa-sobre-sexo-y-g%C3%A9nero>
76. Concepto. Tipos de familia.2025. Citado el 28 de enero del 2021. Disponible en: <https://concepto.de/tipos-de-familia/>
77. Qualtrics. Investigación cuantitativa. 2024. Citado el 01 de febrero del 2025. Disponible en: <https://www.qualtrics.com/es/gestion-de-la-experiencia/investigacion/investigacion-cuantitativa/#:~:text=La%20investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20es%20un%20m%C3%A9todo%20de%20investigaci%C3%B3n%20que%20utiliza,predecir%20fen%C3%B3menos%20mediante%20datos%20num%C3%A9ricos.>
78. Questionpro. ¿Qué es un estudio transversal?. 2025. Citado: 01 de febrero del 2025. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/>

79. ATLAS.ti. ¿Qué es la investigación descriptiva y cómo se utiliza?. 2024. Citado el 01 de febrero del 2025 disponible en: <https://atlasti.com/es/research-hub/investigacion-descriptiva#:~:text=La%20investigaci%C3%B3n%20descriptiva%20se%20define,descripci%C3%B3n%20detallada%20de%20la%20situaci%C3%B3n.>
80. Unobravo. Cambios en la adolescencia: físicos y psicológicos.2023. consultado 03 de abril del 2025. Disponible en: <https://www.unobravo.com/es/blog/cambios-en-la-adolescencia.>
81. Organización mundial de la salud. Dirección estrategias Globales. 2020-2025. Consultado el 4 de junio del 2025. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240033863>
82. Organización mundial de la salud. Mental health of adolescent.2021. Consultado el 4 de Junio del 2025. Disponible en: <https://www.wlh.int/mews-room/toct-sheets/detoil/adolescent.Mental.health.>

ANEXO

ANEXO 1

Cuestionario para determinar las características sociodemográficas de los Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro José Villanueva Espinoza, Porcon Alto- Cajamarca 2024

I. PRESENTACION

Estimado (a), el presente cuestionario forma parte de un estudio que pretende medir el “**NIVEL DE ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO JOSÉ VILLANUEVA ESPINOZA, PORCÓN ALTO – CAJAMARCA 2024**”. Su colaboración será decisiva para los propósitos del estudio. Se garantiza que sus respuestas serán manejadas en forma confidencial, por lo que no se requiere que escriba su nombre.

II. INSTRUCCIONES: Es muy importante que usted conteste de manera sincera, precisa y complete las afirmaciones que formula a continuación:

III. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. Edad

- a. 11-16 años ()
- b. 17- a más ()

2. Sexo

- a. Masculino ()
- b. Femenino ()

3. Tipos de familia

- a. Familia nuclear ()
- b. Familia ensamblada ()
- c. Familia monoparental ()
- d. Familia extendida ()

PARTE II:

Instrumento de recolección de datos para estrés y afrontamiento

Test del estrés: (Inventario SISCO del doctor Barraza)

INSTRUCCIONES: A continuación, se le presenta un conjunto de preguntas, marque con una X la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas.

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	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

MEDICIÓN DEL ESTRÉS POR DIMENSIONES

Nº	ITEMS	1	2	3	4	5
	SITUACIONES ESTRESANTES					
1	Te inquieta la competencia con los compañeros del grupo					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
3	La personalidad y el carácter del profesor					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
7	No entender los temas que se abordan en la clase					
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

Nº	ITEMS	1	2	3	4	5
	REACCIONES PSICOLÓGICAS					
1	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
2	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
3	Ansiedad, angustia o desesperación.					
4	Problemas de concentración.					
5	Sensación de tener la mente vacía					
6	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Nº	ITEMS	1	2	3	4	5
	REACCIONES FÍSICAS					
1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3	Dolores de cabeza o migraña					
4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Nº	ITEMS	1	2	3	4	5
	REACCIONES CONDUCTUALES					
1	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.					
2	Aislamiento de los demás.					
3	Desgano para realizar las labores académicas.					
4	Aumento o reducción de consumo de alimentos					
Nº	ITEMS	1	2	3	4	5
	AFRONTAMIENTO					
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
2	Elaboración de un plan y Ejecución de tareas					
3	Elogios a sí mismo.					
4	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5	Búsqueda de información sobre la situación					
6	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

¡GRACIAS POR SU PARTICIPACION!

ANEXO 3



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA



Consentimiento Informado

Estimado(a) participante, la presente investigación denominada, **Nivel de estrés y afrontamiento en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro José Villanueva Espinoza, Porcón Alto – Cajamarca 2024;**

es realizada por la Bach. en Enfermería Fanny Ayay Infante perteneciente a la Escuela Académico Profesional de Enfermería, Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca. Su identidad será resguardada en forma confidencial. En caso de aceptar, su participación específica consistirá respondiendo preguntas **Test del estrés: (Inventario SISCO del doctor Barraza)**, referente a la investigación.

La participación es voluntaria, por lo que, si tu apoderado te autorizo a participar; La información que se recoja será confidencial y no se usara para ningún otro propósito. Entonces ¿quieres participar? Debes marcar con una X donde dice decido participar voluntariamente y escribir tu nombre. si no quieres participar solo basta con que dejes en blanco

Decido participar voluntariamente

Rechazo participar voluntariamente

Nombres y apellidos:

.....

Firma:

ANEXO 4

Tabla 2.1 Estrés según dimensión, situaciones estresantes, en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro José Villanueva Espinoza Porcón Alto – Cajamarca 2024

Dimensión	Evaluación del estrés												
	Situaciones Estresantes	Nunca		Rara Vez		A veces		Casi Siempre		Siempre		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. Te inquieta la competencia con los compañeros de grupo	20	20.83	32	33.33	33	34.38	77	7.29	44	4.17	96	100	
2. Sobrecarga de tareas y trabajos académicos	77	7.29	26	27.08	36	37.50	19	19.79	88	8.33	96	100	
3. La personalidad y el carácter del profesor	17	17.71	32	33.33	33	34.38	88	8.33	66	6.25	96	100	
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).	66	6.25	23	23.96	37	38.54	15	15.63	15	15.63	96	100	
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	77	7.29	18	18.75	40	41.67	20	20.83	11	11.46	96	100	
6. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	44	4.17	16	16.67	34	35.42	26	27.08	16	16.67	96	100	
7. No entender los temas que se abordan en la clase	66	6.25	20	20.83	30	31.25	19	19.79	21	21.88	96	100	
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo	14	1.04	14	14.58	19	19.79	15	15.63	47	48.96	96	100	

La tabla 2.1. refiere, en relación a la dimensión situaciones estresantes, que genera estrés consideran la alternativa a veces en 41.67%, 38.54%, 37.50% destacándose los ítem: tipo de trabajo que pide los profesores, evaluaciones de los exámenes, sobrecarga de tareas y trabajos a académicos respectivamente; con la opción casi siempre respondieron 27.08%, 20.83%, 19.79%, con los ítem participación en clase, el tipo de trabajo que pide los profesores, sobrecargas de tarea y trabajos académicos, no entender los temas que se genera en clases, equitativamente, generando estrés; con la alternativa siempre, 48.96%, 21.88%, 16.67%, en los ítem, tiempo limitado para hacer el trabajo, no entienden los temas que se abordan en la clase, y participación en clase proporcionalmente, generando estrés. Esta situación presentada nos permite inferir que la población en estudio, al exponerse a veces, casi siempre, siempre a las situaciones estresantes, puede traer consigo enfermedades somáticas y mentales, asimismo la OMS, 2024 afirma que los adolescentes no tienen la capacidad para enfrentar situaciones difíciles y resolver problemas, las aptitudes interpersonales y la gestión de las emociones (7)

Los resultados obtenidos coinciden en parte con los de Bazantes, J. 2023, quien afirma un alto porcentaje de estudiantes que han presentado o padecido preocupación a lo largo del año escolar que actualmente cursan, siendo el mayor estresor la sobrecarga de tareas y trabajos escolares (28)

ANEXO 5

Tabla 2.2. Estrés según dimensión, reacciones psicológicas, Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro José Villanueva Espinoza Porcón Alto – Cajamarca 2024

Reacciones Psicológicas	Nunca		Rara Vez		A veces		Casi Siempre		Siempre		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	32	33.33	33	34.38	20	20.83	6	6.25	5	5.21	96
2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	18	18.75	40	41.67	19	19.79	8	8.33	11	11.46	96	100
3. Ansiedad, angustia o desesperación.	21	21.88	29	30.21	25	26.04	13	13.54	8	8.33	96	100
4. Problemas de concentración	19	19.79	27	28.13	19	19.79	11	11.46	20	20.83	96	100
5. Sensación de tener la mente vacía	17	17.72	20	20.83	27	28.13	19	19.79	13	13.54	96	100
6. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	20	20.83	33	34.38	15	15.63	12	12.50	16	16.67	96	100

Los resultados muestran referente a la dimensión reacciones psicológicas, que causa estrés, en donde a veces, 28.13%, 26.04%, 20.83% destacándose los ítems: sensación de tener la mente vacía, ansiedad angustia o desesperación, inquietud; con la alternativa casi siempre, 19.79%, 13.54%, 12.50%, en los ítems sensación de tener la mente vacía, ansiedad, angustia o desesperación. sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad; con la opción siempre 20.83%, 16.67%, 13.54% en los ítems problemas de concentración, sentimientos de agresividad, sensación de tener la mente vacía; frente a esta situación inferimos que los alumnos experimentan estímulos, emociones internas y externas, estos pueden variar según la situación, eso conllevaría a problemas conductuales y cognitivas

; como lo menciona Fiveable, 2024 que las respuestas pueden variar mucho según la situación y el individuo (54). También lo menciona Florida Department of health. Que es importante saber la reacción que presenta como temor, ira, culpa, pánico, ansiedad, agresión, lapsos de llanto, irritabilidad, sensación abrumadora o de pérdida de control, negación, depresión o cualquier emoción (54).

Los resultados obtenidos coinciden en parte Escalante, K. Celendín. 2021 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% (33)

ANEXO 6

Tabla 2.3. Estrés según dimensión, reacciones físicas, en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro José Villanueva Espinoza Porcon Alto -Cajamarca 2024.

Dimensión	Evaluación del Estrés											
	Nunca		Rara Vez		A veces		Casi Siempre		Siempre		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	48	50.00	26	27.08	12	12.50	5	5.21	5	5.21	96	100
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)	34	35.42	35	36.46	17	17.71	3	3.13	7	7.29	96	100
3. Dolores de cabeza o migraña	29	30.21	34	35.42	17	17.71	9	9.38	7	7.29	96	100
4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	30	31.25	32	33.33	18	18.75	8	8.33	8	8.33	96	100
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	40	41.67	28	29.17	11	11.46	6	6.25	11	11.46	96	100
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	31	32.29	26	27.08	17	17.71	9	9.38	13	13.54	96	100

Los resultados muestran según la dimensión reacciones físicas frente al estrés; en donde 18.75%, presentan problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, 17.71%, presenta fatiga crónica, dolor de cabeza, somnolencia, 12.50% trastornos de sueño, con la opción a veces; 9.38%, presentan dolores de cabeza o somnolencia, 8.33%, problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea somnolencia; con la alternativa casi siempre; 13.54% presenta somnolencia, 11.46% rascarse, 7.29 fatiga crónica, dolor de cabeza; con la respuesta siempre; todo esto lleva a las respuestas involuntarias del cuerpo cuando ocurre ante situaciones estresantes. Esta realidad nos conduce a deducir que el estrés como problema psicológico afecta a lo somático; por lo tanto, los estudiantes ya presentan problemas físicos los mismos que están perjudicando su salud física y psicológica; tal como lo confirma el autor año (53) quien menciona que cuando una persona presenta estrés, padece de mareos con frecuencia, problemas para dormir, cansado todo el tiempo (56) ; además como lo menciona Consorcio de Florinda que cuando hay estrés la persona puede tener escalofríos, sudor, malestar estomacal, dolores de cabeza, ritmo cardíaco acelerado, vómitos, mareos, dolor en el pecho, respiración pesada, dificultad para recuperar el aliento temblor, tensión o dolores musculares (55)

Los resultados obtenidos coinciden con el estudio de Bazantes, J. 2023, quien refiere que 61% de estudiantes se encuentran con estrés en un nivel moderado y un 19% en nivel severo; en cuanto se refiere a síntomas y signos físicos, siendo la somnolencia o mayor necesidad de dormir los principales síntomas. (28)

ANEXO 7

Tabla 2.4. Estrés según dimensión reacciones conductuales, en estudiantes de la Institución Educativa Pedro José Villanueva Espinoza Porcón alto- Cajamarca 2024.

Dimensión	Evaluación del Estrés											
	Nunca		Rara Vez		A veces		Casi Siempre		Siempre		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. Conflictos o tendencias a polemizar o discutir	34	35.42	30	31.25	24	25.00	5	5.21	3	3.13	96	100
2. Aislamiento de los demás	22	22.92	40	41.67	23	23.96	7	7.29	4	4.17	96	100
3. Desgano para realizar las labores académicas	24	25.00	37	38.54	22	22.92	8	8.33	5	5.21	96	100
4. Aumento o reducción de consumo de alimentos	22	22.92	40	41.67	18	18.75	8	8.33	8	8.33	96	100

Los resultados muestran referente a reacciones conductuales frente al estrés 25.00%, 23.96%, 22.96%, 22.92%, con los ítem conflictos o tendencias a polemizar o discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar las labores académicas con la alternativa a veces; 8.33%, con los ítem desgano para realizar las labores académicas y aumento o reducción de consumo de alimentos, 7.29% aislamiento de los demás, 5.21% conflictos con la respuesta casi siempre; 8.33%, 5.21%, 4.17% con los ítem aumento o reducción de consumo de alimentos, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento de los demás respectivamente, con la alternativa siempre. En este contexto podemos afirmar que frente al estrés que presentan los estudiantes ellos reaccionan de diferentes formas, acrecentando el problema que tienen que los va llevar a consecuencias negativas; tal como lo menciona CIPSIA, 2025 la conducta en realidad no es sólo lo que hacemos, sino que también es lo que pensamos y sentimos. De hecho, no es posible la ausencia de conducta, ya que en todo momento las personas de una u otra manera nos estamos comportando de alguna forma. Por ejemplo, una persona que está callada puede estar observando, pensando, contando mentalmente, etc., por lo que nunca se está «haciendo nada». Realmente la conducta lo engloba todo (lo físico-motor, lo emocional y lo cognitivo) y nos permite actuar sobre ella, ya que es una realidad tangible y accesible. (57)

Los resultados obtenidos coinciden, Bazantes, J.2023 en donde el 58% de los estudiantes poseen un nivel moderado y el 16% severo en síntomas comportamentales con el aumento o reducción del consumo de alimentos. Si bien los síntomas psicológicos no presentan la mayoría de estudiantes en niveles severos sintomatologías (28).

ANEXO 8

Tabla 3.1 Determinación del afrontamiento frente al estrés, en estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Pedro José Villanueva Espinoza, Porcón Alto – Cajamarca 2024

AFRONTAMIENTO	Nunca		Rara Vez		A veces		Casi Siempre		Siempre		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	A1. Habilidad asertiva	42	43.75	29	30.21	16	16.67	2	2.08	7	7.29	96
A2. Elaboración de un plan y ejecución de tareas	32	33.33	32	33.33	24	25.00	2	2.08	6	6.25	96	100
A3. Elogios a si mismo.	28	29.17	38	39.58	18	18.75	5	5.21	7	7.29	96	100
A4. La religiosidad	27	28.13	35	36.46	15	15.63	11	11.46	8	8.33	96	100
A5. Búsqueda de información sobre la situación	23	23.96	27	28.13	19	19.79	19	19.79	8	8.33	96	100
A6. Ventilación y confidencias	34	35.42	35	36.46	16	16.67	5	5.21	6	6.25	96	100

ANEXO 8

Prueba de Confiabilidad del Instrumento

NUMERO DE ITEM		32
SUMATORIA DE LAS VAR DE LOS ITEM		33.132716
VARIANZA DE LA SUMA DE LOS ITEM		114.570988
$\frac{k}{k-1}$		= 1.03225806
$\frac{\sum s^2}{S_T^2}$		= 0.28918941
$\left[1 - \frac{\sum s^2}{S_T^2} \right]$		= 0.71081059
ALFA DE CROMBACH		= 0.73

Calculando el valor, obtenemos un Alfa de Cronbach de 0.73. Interpretación, Un Alfa de Cronbach de 0.73 indica una buena consistencia interna entre las preguntas del cuestionario, sugiriendo que las preguntas están relacionadas y miden el mismo constructo. Esto significa que los ítems son coherentes entre sí y proporcionan una medida confiable del nivel del cuestionario aplicado para esta investigación.

FANNY AYAY INFANTE

NIVEL DE ESTRES Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO JOSE VIL

 My Files

 My Files

 Universidad Nacional de Cajamarca

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::3117:475234076

Fecha de entrega

21 jul 2025, 9:51 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

21 jul 2025, 9:59 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

FANNY AYAY INFATE TESIS FINAL.docx

Tamaño de archivo

414.4 KB

76 Páginas

15.975 Palabras

92.893 Caracteres

19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)
- ▶ Trabajos entregados

Fuentes principales

- 18%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 18% Fuentes de Internet
- 6% Publicaciones
- 0% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	hdl.handle.net	5%
2	Internet	repositorio.unc.edu.pe	3%
3	Internet	repositorio.continental.edu.pe	2%
4	Internet	alicia.concytec.gob.pe	2%
5	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	1%
6	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe	<1%
7	Publicación	Zulay Margarita Palima González, Keulis Patricia Campo Gutiérrez, Dieyrannys M...	<1%
8	Internet	apirepositorio.unh.edu.pe	<1%
9	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
10	Internet	repositorio.upla.edu.pe	<1%
11	Internet	repository.ucc.edu.co	<1%