



Universidad
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PSICOTERAPIA**

Tesis

Estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de
una institución educativa pública de Puente Piedra – 2025

**Para optar el Título de
Especialista en Psicoterapia**

Presentado por:

Autora: Milla Palmadera, Dominica Luzmila

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7258-1369>

Asesor: Dr. Cruz Telada, Yreneo Eugenio

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3770-1287>

Lima – Perú

2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Dominica Luzmila Milla Palmadera egresado de la Segunda Especialidad en Psicoterapia, de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que la tesis “Estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Puente Piedra – 2025” Asesorado por el docente: Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada DNI 09946516, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3770-1287>, tiene un índice de similitud de **19 (diecinueve) %** con código oid:14912:578898287 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



Dominica Luzmila Milla Palmadera
DNI: 48282518



.....
Firma del asesor: **Yreneo Eugenio Cruz Telada**
DNI: 09946516

Lima, 09 de junio de 2026

ÍNDICE

Dedicatoria.....	iv
Agradecimientos.....	v
Índice de tablas.....	vi
Índice de figuras.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. METODOLOGÍA.....	6
III. RESULTADOS.....	12
IV. DISCUSIÓN.....	17
V. CONCLUSIONES.....	22
VII. ANEXOS.....	30

Dedicatoria

A mi apreciado y amado hijo Juan Alonso y esposo Juan Carlos; por su apoyo incondicional que me brindaron en este camino; se convirtieron en mi fuente de inspiración para poder culminar este proyecto. El desarrollo de esta tesis es el reflejo directo de su respaldo.

Agradecimientos

En primer lugar, dirijo mi agradecimiento a Dios, quien me concedió la fortaleza para culminar con esta etapa de mi formación. Asimismo, valoro profundamente a la Universidad Norbert Wiener por haberme brindado un excelente nivel formativo para alcanzar mis metas académicas. Al D.r Yreneo Eugenio Cruz Telada por ser mi asesor y guiarme con dedicación, y enriquecer esta investigación. Y a cada uno de mis profesores por su indispensable contribución académica en mi formación.

Índice de tablas

Tabla 1. Matriz de operacionalización de la variable estrés académico	9
Tabla 2. Matriz de operacionalización de la variable ansiedad	10
Tabla 3. Descripción demográfica de la muestra.....	12
Tabla 4. Frecuencia y porcentaje de los niveles con respecto a la variable Estrés académico	13
Tabla 5. Frecuencia y porcentaje de los niveles con respecto a las dimensiones de la variable 'Estrés académico'	14
Tabla 6. Frecuencia y porcentaje de los niveles con respecto a la variable "Ansiedad"	15
Tabla 7. Resultados de la prueba de normalidad	16
Tabla 8. Coeficiente de correlación de Spearman entre la variable estrés académico y ansiedad	17

Índice de figuras

Figura 1. Niveles porcentuales de la variable “Estrés académico”	13
Figura 2. Niveles porcentuales de las dimensiones del ‘Estrés académico’	14
Figura 3. Niveles porcentuales de la variable “Ansiedad”	15

Estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Puente

Piedra – 2025

Academic stress and anxiety in fourth and fifth year high school students of a Public Educational Institution in Puente

Piedra – 2025

Dominica Luzmila Milla Palmadera, egresado del programa académico de segunda especialidad en Psicoterapia de Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

Resumen: El propósito principal de la investigación fue verificar la relación existente estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Puente Piedra – 2025. La metodología empleada fue hipotéticodeductivo, con un enfoque cuantitativo. El estudio fue de tipo básica, con un diseño no experimental, de nivel correlacional y corte transversal. La muestra se conformó por 219 estudiantes, hombres y mujeres, entre 4° y 5° año de secundaria. En la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos: el Inventario Sistemico Cognoscitivo para el estudio de Estrés Académico SISCO SV-21 y la Escala de Ansiedad de autoevaluación (SAS) de Zung. El análisis de los datos se realizó mediante el paquete estadístico para ciencias sociales SPSS v. 27 y Excel. Los hallazgos evidenciaron existe relación entre la ansiedad y el estrés académico, el valor de la prueba ($\rho = 404^{**}$) nos indica un grado de relación positiva moderada, lo cual confirma la hipótesis general del estudio y permite concluir que existe una relación directa entre ambas variables en la población evaluada. **Palabras claves:** Estrés académico, ansiedad, Método, Instrumentos.

Abstract: The main purpose of this research was to verify the relationship between academic stress and anxiety in fourth- and fifth-year high school students at a public educational institution in Puente Piedra, Peru, in 2025. The method employed was hypothetical-deductive, with a quantitative approach. The research was basic in nature, with a non-experimental, correlational, and cross-sectional design. The sample consisted of 219 male and female students in their fourth and fifth years of high school. Two instruments were used for data collection: the Systemic Cognitive Inventory for the Study of Academic Stress (SISCO SV-21) and the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS). Data analysis was performed using SPSS

version 27 and Microsoft Excel. The findings demonstrated a relationship between anxiety and academic stress. The test value ($\rho = 404^{**}$) indicates a moderate positive correlation, confirming the study's general hypothesis and allowing us to conclude that a direct relationship exists between both variables in the evaluated population. **Keywords:** Academic stress, anxiety, Method, Instruments

I. INTRODUCCIÓN

El estudio realizado abordó la problemática de estrés académico y como se relaciona con la ansiedad en los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de una institución educativa nacional, siendo importante este estudio por la creciente evidencia de que las demandas escolares, sumadas a factores personales y sociales, pueden generar altos niveles de tensión emocional en los adolescentes. Dichos niveles de estrés no solo afectan el rendimiento académico, sino que también inciden en el bienestar psicológico y en la construcción de habilidades socioemocionales necesarias para su desarrollo integral. Siendo importante describir la problemática a nivel global nos refiere que la Organización Mundial de la Salud en el año 2018, refiere que el 1 de cada 4 individuos sufre de al menos un problema de estrés grave, se considera que, cerca de 350 millones de individuos en el mundo toleran síntomas psicológicos, los cuales son provocados por estrés en temas académico (López et al., 2022), por ende, este tipo de estrés es uno de los mayores problemas de salud de adolescentes y jóvenes. Asimismo, que el 4% de la población universal sufre de algún tipo de trastorno de ansiedad, a lo que transforma en uno de los problemas más colectivos a nivel mundial, desde 2021 se registró como un problema psicológico frecuente desde la primera infancia. (OMS, 2023). Asimismo, la OMS A nivel internacional se realizó una investigación acerca de la influencia de la ansiedad en los estudiantes de una institución educativa lo cual obtuvieron como resultado que ciertamente que los resultados declinan que están directamente vinculados con un mayor nivel de ansiedad. (Anabalón, 2014). Así mismo en España uno de los problemas principales en adolescentes y jóvenes es estrés académico, en una investigación realiza con un prototipo de 115 escolares de una institución particular, se concluyó que brindar la debida importancia en la manera en que los alumnos toleran el estrés experimentado en los salones de clase puede reducir notablemente aquellas secuelas nocivas producto del mismo, como la impulsividad y trastornos de ansiedad. (Páez Lucina, J., & Vásquez de la Bandera Cabezas, F. A. 2024).

Asimismo, a nivel del Perú, en el ámbito educativo descrita sigue la misma línea en relación al estrés académico y la ansiedad se han sido registrados como agentes concluyentes en el progreso de los estudiantes, ya que contribuye de manera significativa en su motivación, desempeño académico, confianza en sí mismos y bienestar psicológico general (Vilca ,2024). Los problemas de ansiedad y estrés académico en los alumnos de nivel secundario no son ajenos a nuestra realidad educativa. Asimismo, SENAJU e INEI (2023) llevaron a cabo un estudio, el cual señala que el 23 % de adolescentes sentía desaliento, decaimiento, aflicción o

acongojado, y el 5.6% del censo juvenil presentó ideas de quitarse la vida y de autolesionarse. La ansiedad en la adolescencia y juventud es un asunto de mucha importancia en la parte psicológica, asociado a numerosos factores y avalada por un fuerte principio de conjetura que encamina las intervenciones. Asimismo, afecta al bienestar físico, emocional y cognitivo. A medida que se va presentando la sintomatología, puede variar la intensidad y la duración. (Alonso et al., 2020). El estrés académico es una respuesta común a múltiples eventos vividos por los estudiantes que afrontan en su vida diaria por los retos escolares; a esto se incorporan las transformaciones corporales y emocionales del tramo que atraviesan. También existen factores externos como problemas familiares, de relación social con sus pares y exigencias académicas (Avalos, 2024)

Finalmente, a nivel local en la Institución Educativa Pública en Puente Piedra, se ha observado la existencia de estrés académico y ansiedad en los estudiantes de cuarto y quinto grado de nivel secundaria. Presentando indicadores de preocupación excesiva, sensación de nerviosismo, desasosiego, falta de motivación y concentración, cansancio, sudoración y respiración acelerada, entre otras. Esta situación se ve influenciada por la carga académica, las exigencias escolares y las características propias de la etapa adolescente, lo que afecta negativamente su rendimiento académico y bienestar emocional. También se observan los cambios que van presentando, como la crisis de identidad, considerando las particularidades del desarrollo asociadas a la edad y la etapa adolescente. Por lo que resulta necesario recaudar información para poder proporcionar estrategias de prevención, promoción e intervención en el manejo de estrés académico y ansiedad a fin de poder fortalecer las competencias emocionales y el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional, especialmente en el manejo de emociones. Conforme a lo señalado, se hace pertinente el estudio de la problemática planteado en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria, por lo tanto, el objetivo de la presente investigación es demostrar la relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública de Puente Piedra- 2025.

Asimismo, para el planteamiento del problema se formuló la pregunta general ¿Existe relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública de Puente Piedra- 2025?, y las específicas ¿Existe relación entre la ansiedad y percepción de estresores en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública de Puente Piedra- 2025?.,¿Existe relación entre la ansiedad y síntomas de estrés en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública de Puente Piedra- 2025? Y ¿Existe relación entre la ansiedad y estrategias de

afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública de Puente Piedra- 2025? Siendo importante la justificación del estudio teóricamente se basó en una concienzuda exploración de los elementos teóricos y conceptuales correspondientes, buscando de esta manera generar nuevos conocimientos que ayudaran a comprender cómo los estudiantes de cuarto y quinto grado de nivel secundario de entidad del sector público en el distrito de Puente Piedra están influenciados por las variables de esta investigación, se realizó el uso de la teoría planteada por Barraza, denominada teoría de estrés académico, y la teoría propuesta por Zung y Astocóndor, la cual es de la ansiedad, también se realizó tomando como base una metodología cuantitativa correlacional de tipo básica, adecuando desvelamiento convirtiéndose de esta manera en antecedente para futuros estudios y beneficios en obtener entendimiento científico acerca del estrés académico y la capacidad de afrontamiento ante la ansiedad que puedan presentar los estudiantes ante las adversidades, utilizando instrumentos con propiedades psicométricas de validez y confiabilidad, los mismos que fueron sometidos a la validación de contenido por juicio de especialistas en el ámbito, también presentan una adecuada fiabilidad a través de la valoración del Alfa de Cronbach y se centra en brindar un detallado análisis sobre la afectación de la capacidad de los adolescentes para afrontar circunstancias que generen desorden en sus estados emocionales, debido a la ansiedad y estrés académico. Asimismo, este trabajo proporciona resultados finales que se convirtieron en la base para plantear recomendaciones dirigidas a la mejora de la ansiedad y la aptitud de afrontar el estrés académico.

Por consiguiente, se complementó el estudio con el marco teórico considerando los antecedentes de investigación según Ramírez y Nanura (2024) abordaron como objetivo principal “determinar la relación entre ansiedad (ansiedad rasgo - estado) y estrés académico en estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, 2023”. Metodológicamente, se realizó bajo un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y nivel descriptivo-correlacional. Su muestra abarcó 149 estudiantes. Los instrumentos que emplearon fueron el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) y el Inventario de Estrés Académico (SISCO). Como resultado, obtuvieron una correlación poco significativa de la ansiedad rasgo-estado con el estrés académico ($\rho=0.116$); estresores ($\rho=0.044$); síntomas ($\rho=0.042$) y estrategias de afrontamiento ($\rho=0.226$). Como conclusión, los niveles de estrés y ansiedad son altos; sin embargo, no se pudo establecer una correlación entre ambos, y otro estudio relevante fue de Hinostroza (2023) estableció como objetivo “definir la correlación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Vitarte”. Para ello utilizó el enfoque

cuantitativo, diseño no experimental y nivel correlacional. La muestra se conformó con 150 alumnos. El instrumento utilizado fue la Escala de Estrés Académico SISCO y la escala de ansiedad ZUNG. En sus hallazgos se observó que la ansiedad y el estrés no tenían relación significativa ($\rho=0.018$) y tampoco con los estresores ($\rho=0.122$), los síntomas ($\rho=-0.010$) y las estrategias de afrontamiento ($\rho=0.027$). Para finalizar, si bien no se halló correlación entre las variables del estudio, los estudiantes mostraron un estrés académico moderado (55.3%) y ansiedad mínima moderada (48%), afirmando que ambas variables son independientes, es decir, una no influye en la otra.

Igualmente, para la investigación se ha considerado los enfoques teóricos de significancia e importancia para la problemática en estudio, considerándose la teórica del modelo Sistémico Cognoscitivo del estrés académico, expuesta por Barraza (2006), combina los planteamientos sistémico y cognoscitivo. La tensión se une con la evaluación mental de las demandas ambientales y las habilidades internas para afrontarlas. En conclusión el área académica del estrés, es un proceso sistematizado, que tiene una propiedad adaptativa y es netamente cognitiva, psicológica, se expresa cuando el estudiante percibe un sometimiento, en función con las demandas propias del contexto educativo, sociales, familiares; después de hacer una valoración del evento el escolar percibirá como agentes que generan estrés el cual va a repercutir en el cambio de la homeostasis del individuo, generando sensaciones en su mayoría desagradables, las cuales vuelven a estabilizarse cuando los alumnos tienen buena capacidad de afronte ante las situaciones de estrés. (Barraza ,2015). Considerando las técnicas enfocadas en fortalecer la capacidad de autorregulación del estudiante como; entrenamiento en estrategia de afrontamiento, reestructuración de la valoración cognitiva, técnicas de autorregulación y ventilación, la TREC y la psicoeducación para el manejo adecuado de estrés académico, también tenemos la teoría de las teorías de la variable de estrés se basa sobre la Teoría General de Sistemas de Bertalanffy (1991), utilizada en su momento para poder entender y abordar la alteración dinámica de diversas influencias en la vida del ser humano en el ámbito familiar, social e institucional. Es decir, el entorno que le rodea al sujeto interviene de manera constante y también influye en las acciones que realiza el individuo, así mismo puede generar un cambio positivo o negativo. Dicha teoría tiende a centrarse en el sistema y subsistemas. (O'Connor et al., 2008). Llegamos a la conclusión de que la perceptiva ecológica nos da la explicación de cómo los organismos se adaptan a los cambios del entorno. También ayuda a reconocer los complejos sistemas comunes que influyen de manera positiva o negativamente en el individuo. Además, propone que debería de ser una integración de ciencias naturales y sociales. Las técnicas psicoterapéuticas enfocadas también en trabajar con la red de la familia como la terapia

familiar sistémica, la terapia cognitiva conductual y la psicoeducación. En relación con la variable de la ansiedad tenemos la Teoría cognitiva— conductual planteado por Astocóndor y Zung (2001) indican que las sintomatologías de la ansiedad se dividen en somática o fisiológica y afectiva o emocional. Hace mención de que, en la somatización de la ansiedad, puede haber la existencia de patologías que pueden maximizarse por la presencia del cuadro ansioso. La ansiedad se aborda como un fenómeno dual que requiere intervención tanto en el cuerpo como en la mente las técnicas mencionadas: relajación progresiva de Jacobson, control de la respiración (diafragmática), reestructuración cognitiva, técnicas de distracción y detención del pensamiento y la psicoeducación, por último tenemos la Teoría de la emoción la cual es una de las teorías a mencionar acerca de la ansiedad es el procesamiento bioinformacional de imágenes y de afectos por Carl Lange (1900) la cual refiere que la base del pensamiento hace énfasis en las relaciones lógicas que pueden ser exteriorizados a través de representaciones de lógica proposicional. Suelen juntarse en redes psíquicas, las cuales suelen construir una organización de la memoria asociativa de la emoción, lo cual genera una especie de programa afectivo. La teoría indica que respuesta de experiencias y estímulos vividas, el sistema nervioso autónomo produce respuestas fisiológicas (lagrimeo, tensión muscular, agitación y respiración acelerada) a partir de las cuales se generan las emociones. (Caparros, 1997). Las técnicas que se usan bajo el enfoque manejado: exposición en imaginación, desensibilización sistémica, técnica de relajación y la reestructuración cognitiva.

Considerando el problema del estudio se plantearon la siguiente hipótesis general se existe relación significativa entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública de Puente Piedra- 2025, las específicas. Existe relación significativa entre ansiedad y percepción de estresores en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública de Puente Piedra- 2025. Existe relación significativa entre ansiedad y síntomas de estrés en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública de Puente Piedra- 2025. Existe relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública de Puente Piedra- 2025.

Finalmente, por lo anteriormente expuesto se planteó el objetivo general de demostrar la relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública de Puente Piedra- 2025. Y los específicos determinar la relación entre la ansiedad y percepción de estresores en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública de Puente Piedra- 2025. Determinar la relación entre la ansiedad y síntomas de estrés en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una

institución educativa pública de Puente Piedra- 2025. Determinar la relación entre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública de Puente Piedra - 2025.

II. METODOLOGÍA

El presente estudio se enmarcó una exploración bajo el sistema deductivo hipotético, generando su aprobación a través de un proceso riguroso, integral y controlado. Este enfoque sostiene como objetivo principal mejorar las definiciones de las variables por medio de la producción empírica sólida y el empleo de análisis crítico (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Asimismo, presenta la metodología de un enfoque cuantitativo, transmitiendo que este planteamiento da inicio con el entendimiento y la presentación del cuestionamiento de la investigación, continuado por una íntegra exploración de la literatura y expediente oficial referente a la materia de análisis (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). También, posee un tipo básico de indagación, dirigiéndose al uso de los saberes alcanzados para poder plantear cuestionamientos puntualizados en relación con las dos variables de estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Igualmente, presenta un diseño no experimental, determinado por un minucioso análisis de las variables en su ambiente natural; no se manipula y tampoco se alteran las circunstancias en las que están presentadas. Cabe recalcar que, en estos planteamientos, la participación del indagador no es directa ni activa en cuanto a las variables estudiadas; asimismo, no determinan de forma casual al individuo a tratamientos o condiciones diferentes; en lugar de ello, recolecta información de situaciones existentes para analizar las relaciones o diferencias entre variables. El corte que se realizó en la investigación es transversal, permitiendo llevar a cabo un análisis y observación de los datos obtenidos de las variables en un mismo tiempo, distinguido por su capacidad de facilitar los datos eficazmente de las características, comportamientos o estados de una problemática estudiada, sin monitorear a los individuos a largo plazo. La investigación presentada es del nivel correlacional, ya que se usará para describir y examinar la unión de los componentes, aplicando la intensidad y la capacidad de vínculo entre las dos variables, este entendimiento se comprende por su pretensión para detallar la correlación existente sin suponer ni concretar vínculos de causalidad directa (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

La población estuvo conformada por un el grupo de sujetos sobre las cuales se ejecutan una inferencia fundamentada en informaciones recabada de un subgrupo caracterizado se califica población (Sánchez et al.,2018). En esta investigación, la población estuvo compuesta por 219

escolares. La muestra para el estudio presente es de 219 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria entre hombres y mujeres. Hace referencia a un subconjunto de síntesis que pertenecen al preciso conjunto por sus rasgos, conocido como población. Su intención es interpretar de manera pertinente al conjunto de la población estudiantil. (Sánchez et al., 2018). En esta investigación, el muestreo es el no probabilístico censal. Es procedimiento compromete que el indagador elija las muestras en función de su propio criterio subjetiva, sin seguir un proceso aleatorio (Sánchez et al., 2018).

Se define el estrés académico como una reacción fisiológica generada por eventos imprevistos, dando lugar a un estado de vigilancia y alerta en los alumnos. El estrés suele manifestarse de diferente manera y varía según su nivel de desarrollo y experiencias previas a la vida. (Barraza, 2015). En esa misma línea, se precisa que es la tensión de tipo psicológico y emocional que surge en los estudiantes como consecuencia de las exigencias y actividades propias de su formación educativa (He et al., 2025). De manera complementaria, se conceptualiza como una respuesta fisiológica, emocional, cognitiva, conductual ante estímulos del entorno educativo, que pueden afectar la capacidad del estudiante para adaptarse a dicho entorno (Brata et al., 2025). Asimismo, desde una perspectiva situacional, se entiende como el conjunto de circunstancias adversas derivadas de las demandas, responsabilidades y expectativas propias de las tareas académicas (Lai & NG, 2026).

Mediante el Inventario Sistemático Cognoscitivo para el estudio de Estrés Académico SISCO SV-21; está conformado por 31 ítems con una escala de respuesta tipo Likert de 1- 5 puntos. En relación con la variable ansiedad es una sensación de nerviosismo, preocupación o malestar que formar parte de una experiencia humana normal, se encuentra presente en una amplia gama de problemas de salud mental (Astocóndor y Zung, 2001). En complementariedad, la ansiedad en el ámbito educativo, se define como la tensión física que experimentan los estudiantes al enfrentarse a una evaluación, caracterizada por un intenso temor que puede manifestarse en síntomas físicos, cognitivos y conductuales (Jirjees et al., 2024). De igual modo, se concibe como un estado emocional negativo que surge durante las actividades de aprendizaje, presentando malestar, inquietud, preocupación, nerviosismo y conductas de evitación frente a tareas académicas (Yu et al., 2026). Sumado a ello, se menciona que son sentimientos de negatividad, de miedo y de rechazo que un estudiante experimenta en diferentes áreas del conocimiento, como las matemáticas, las ciencias o también como un rasgo de ansiedad general (Pizzie et al., 2026). Por otro lado, la Escala de Ansiedad de autoevaluación (SAS) DE Zung creado en 1971, donde con 20 reactivos, para luego clasificarlos en 4 niveles de ansiedad: normal, mínima, marcada y grado máximo; está conformado por 20 ítems con una respuesta

de tipo Likert.

Variables y operacionalización

Tabla 1.

Matriz de operacionalización de la variable estrés académico

Variables	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Escala valorativa
Estrés académico	Se trata de una reacción fisiológica generada por eventos imprevistos, dando lugar a un estado de vigilancia y alerta: en los alumnos, el estrés suele manifestarse de diferente manera y varía según su nivel de desarrollo y experiencias previas a la vida. (Barraza, 2015).	El estrés académico se medirá mediante el Inventario Sistemático Cognoscitivo para el estudio de Estrés Académico SISCO SV-21.	Estresores	Repetición en la solicitud del entorno se calculan a modo de incentivos estresores.	Ordinal	Leve -33%
			Síntomas	Continuidad con la que se reanuda la reacción al factor estresor.	Escala de tipo Likert 1-5	Moderado 33-66%
			Estrategias de Afrontamiento	Constancia en la actuación de la gesticulación que exploran en hacer frente al estrés.		Severo 67-100%

Tabla 2*Matriz de operacionalización de la variable ansiedad*

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	de	Escala valorativa
Ansiedad	La ansiedad es una sensación de nerviosismo, preocupación o malestar que formar parte de una experiencia humana normal, se encuentra presente en una amplia gama de problemas de salud mental (Astocóndor y Zung ,2001)	La ansiedad será medida desde la construcción de la Escala de Ansiedad de autoevaluación (SAS) DE Zung creado en 1971, donde con 20 reactivos, para luego clasificarlos en 4 niveles de ansiedad: normal, mínima, marcada y grado máximo.	Psicológica	Desunión mental Sujeción Ansiedad Temor	Ordinal		La puntuación entre 1 y 4 puntos. - <=28 Ausencia de ansiedad.
			Somáticas	Agitación Calvario fastidio corporales. Predilección al agobio blandura Premonición Engorro Colapso Secreción Arcada Frecuencia urinaria Asfixia Insomnio Alucinaciones			

Por consiguiente se estableció el procedimiento de recolección y análisis de datos habiéndose realizado las coordinaciones con el centro educativo donde se recogió la información, después se realizó la coordinación del día y la hora de la aplicación del cuestionario, al aplicar los cuestionarios se consideró las normas éticas de la aplicación del instrumento conjuntamente con el consentimiento y asentimiento informado e información que se procesó en una base de datos para haber subido al Excel 2016 y SPSS v.27, donde se obtuvieron información descriptiva e inferencial procesándose la prueba de bondad para la distribución de los datos con lo cual se obtuvo una distribución no normal, permitiendo el empleo de pruebas no paramétricas como el Rho Spearman después se realizó la pruebas de hipótesis para luego presentar la información en tablas y figuras con su respectiva interpretación.

Finalmente, en todo el proceso de la investigación se ha considerado los aspectos éticos de la investigación, se optó por cuatro principios éticos. En primer lugar, la autonomía; esto asegura que los participantes cuenten con un consentimiento informado, garantizando de este modo la integridad y libertad de elección. Por otro lado, se tomó en cuenta el principio de beneficencia; todo ello garantiza en todo momento la confidencialidad de los participantes en concordancia con el Código Ética del Colegio de Psicólogos del Perú. En esta misma línea, se tomó como base los principios de Helsinki, buscando proteger a los participantes de la investigación, garantizando su respeto, bienestar y derechos. Asimismo, se rige al principio de respeto por el individuo, consentimiento informado y el bienestar del paciente. Se establece el cumplimiento de las normativas internacionales sobre los derechos del autor, las referencias bibliográficas de libros, artículos y otras fuentes académicas. También se realizó las citas bibliográficas en APA (2020). La investigación será revisada y aprobada por el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica antes de su inicio. Se ejecutará con las reglas éticas adaptables, como nacionales e internacionales. Asimismo, para realizar dicha investigación se necesita del consentimiento informado del participante, el cual es definido como un documento informativo, que busca autorizar la contribución de los participantes dentro del estudio, después de comprender los objetivos de la investigación presentados. Igualmente, muestra la autonomía de que los participantes puedan elegir libremente, sin coacción lo que creen conveniente presentar. Siendo los principios de confidencialidad y reserva profesional en el recojo, proceso y guardar la información obtenida.

III. RESULTADOS

3.1 Resultados

3.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 3

Descripción demográfica de la muestra

Variable		Frecuencia	Porcentaje
s			
Edad	14	1	0,5%
	15	54	24,6%
	16	95	43,4%
	17	69	31,5%
Sexo	Femenino	109	49,8%
	Masculino	110	50,2%
Grado	4.º Grado	102	46,6%
	5.º Grado	117	53,4%

Nota: Datos tabulados mediante el SPSS 27.0

Como se muestra en la tabla 3 correspondientes a la característica de la muestra, en donde se evidencia que el 49,8% son estudiantes de sexo femenino y el 50,2% masculino; de igual manera el 46,6% de estudiantes cursan el cuarto grado y el 53,4% son estudiantes que cursan el quinto grado; por último, el 43,4% de estudiantes tienen la edad de 16 años, 31,5% son de 17 años, 24,6% son de 15 años y 0,5% es de la edad de 14 años.

Tabla 4

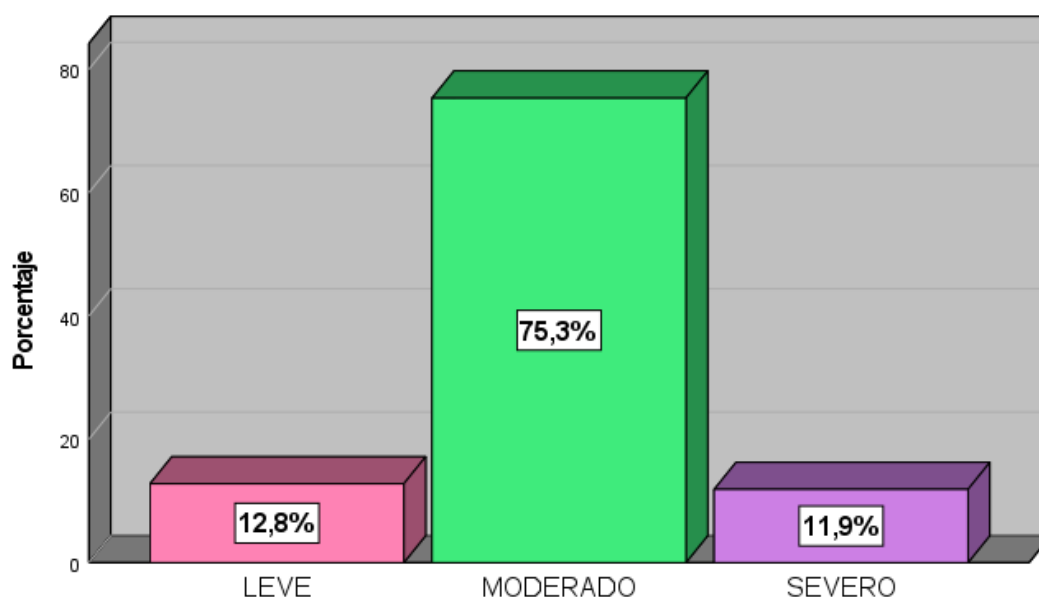
Frecuencia y porcentaje de los niveles con respecto a la variable Estrés académico

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Estrés leve	28	12,8
	Estrés moderado	165	75,3
	Estrés severo	26	11,9
	Total	219	100,0

Nota: Datos tabulados mediante el Spss 27.0

Figura 1

Niveles porcentuales de la variable “Estrés académico”



Nota: Datos obtenidos mediante el SPSS 27.0

Respecto a lo que indica la tabla 4 comparando con el gráfico número 1 que corresponde a la variable Estrés académico y el instrumento empleado para los estudiantes de la I.E., se evidencia que el 12,8% (28 estudiantes) se ubican en un nivel ‘Estrés Leve’; continuado se tiene que, un considerable 75,3% (165 estudiantes) se logran colocar en un nivel de ‘Estrés Moderado’ y por último un 11,9% (26 estudiantes) alcanzan ubicarse en un nivel ‘Estrés Severo’. Ante todo, ello, se establece que el nivel ‘Estrés Moderado’ es el que prevalece.

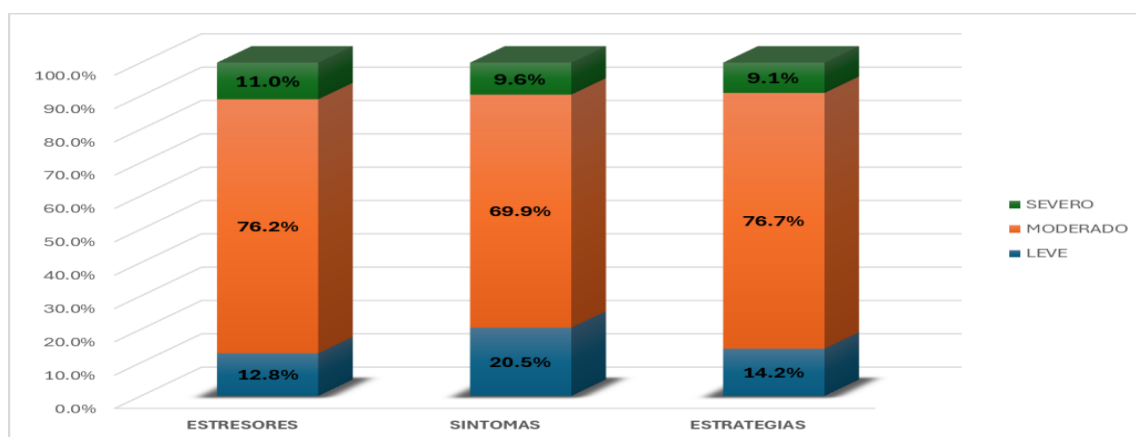
Tabla 5

Frecuencia y porcentaje de los niveles con respecto a las dimensiones de la variable ‘Estrés académico’

Niveles	Estresores		Síntomas		Estrategias de afrontamiento	
	F	%	f	%	f	%
Leve	28	12,8%	45	20,5%	31	14,2%
Moderado	167	76,2%	153	69,9%	168	76,7%
Severo	24	14,0%	21	9,6%	20	9,1%
Total	219	100%	219	100%	219	100%

Nota: Datos tabulados mediante el Spss 27.0

Figura 2. Niveles porcentuales de las dimensiones del ‘Estrés académico’



Según los datos observables en la tabla 5 y el gráfico 2 en relación con la dimensión ‘Estresores’ según la encuesta empleado a los estudiantes de una institución educativa, se obtuvo 76,2% (167 estudiantes) logrando ubicar en un nivel ‘Moderado’. En relación con la dimensión ‘Síntomas’ se logra evidenciar un 69,9% (153 estudiantes) logrando ubicar en un nivel ‘Moderado’. Para culminar en la dimensión ‘Estrategias de afrontamiento’ se obtuvo un 76,7% (168 estudiantes) logrando ubicar en un nivel ‘Moderado’. Se establece que el nivel ‘Moderado’ es el que prevalece en cuanto a la variable ‘Estrés académico’

Tabla 6

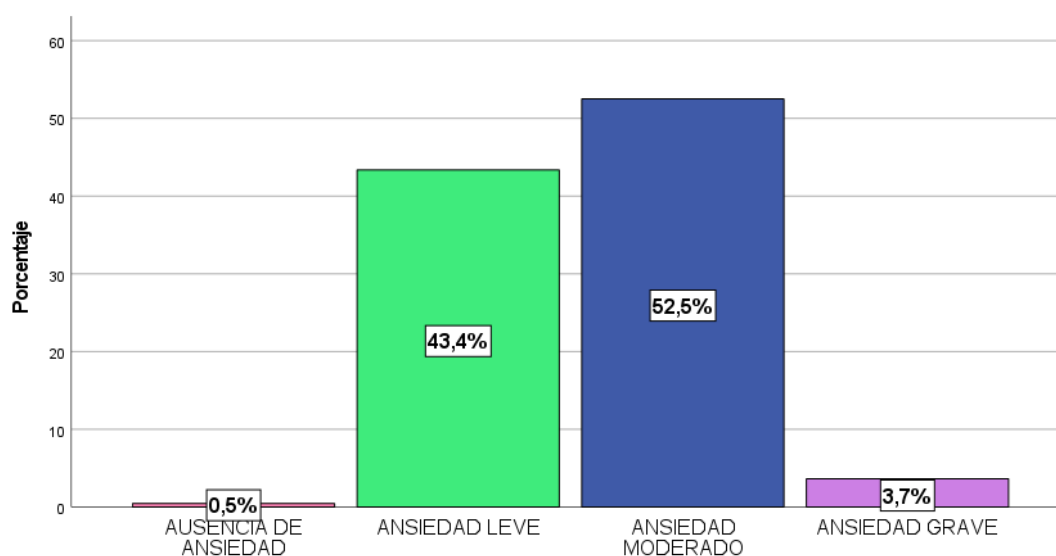
Frecuencia y porcentaje de los niveles con respecto a la variable “Ansiedad”

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Ausencia de ansiedad	1	0,5
	Ansiedad leve	95	43,6
	Ansiedad moderada	115	52,5
	Ansiedad grave	8	3,7
	Total	219	100,0

Nota: Datos tabulados mediante el Spss 27.0

Figura 3

Niveles porcentuales de la variable “Ansiedad”



Respecto a lo que indica la tabla 6 comparando con el gráfico número 3 que corresponde a la variable Ansiedad y el instrumento empleado para los estudiantes de la I.E., se puede evidenciar que un total del 0,5% es decir (1 estudiante) se ubican en un nivel ‘Ausencia de ansiedad’; continuado se tiene que, un considerable 43,4% (95 estudiantes) se logran colocar en un nivel de ‘Ansiedad leve’, de igual forma, un 52,5% (115 estudiantes) alcanzan ubicarse en un nivel ‘Ansiedad moderado’ y por último un 3,7% (8 estudiantes) un nivel ‘Ansiedad grave’. Ante todo, ello, se establece que el nivel Ansiedad Moderado es el que prevalece.

3.1.2 Prueba de hipótesis

Análisis Inferencial

Se presentan los hallazgos de la prueba de normalidad para las abribles y dimensiones analizadas

Tabla 7

Resultados de la prueba de normalidad

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	,417	219	,000
Estresores	,389	219	,000
Síntomas	,418	219	,000
Estrategias de afrontamiento	,379	219	,000
Ansiedad	,396	219	,000
Somáticas	,460	219	,000
Afectiva	,405	219	,000

Nota: Datos tabulados mediante el Spss 27.0

Ho: Los datos provienen de una distribución normal

Ha: Los datos no provienen de una distribución normal

Los resultados de la tabla 7, muestra la prueba de normalidad con el valor calculado con Kolmogorov-Smirnov de resultado 0,000 al ser menor a $\alpha=0,05$; por consiguiente, no se aprueba la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna. Por lo tanto, la data no descende de una distribución normal, por consiguiente, al ser no paramétrico se usará el Rho Spearman con finalidad de confrontar las hipótesis.

Prueba de hipótesis

Hipótesis general

H₀: No se evidencia una relación significativa entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública de Puente Piedra- 2025.

H_a: Existe relación significativa entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública de Puente Piedra- 2025.

Nivel de significancia: $\alpha = 0,05 = 5\%$ de margen máximo de error Regla de decisión:

$p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H₀

$p < \alpha \rightarrow$ se rechaza la hipótesis nula H₀

Tabla 8

Coefficiente de correlación de Spearman entre la variable estrés académico y ansiedad

Estrés académico y ansiedad	Valor	Sig. (Unilateral)	N° de casos válidos
Rho Spearman	0,404	0,001	219
Ansiedad y percepción de estresores	Valor	Sig. (Unilateral)	N° de casos válidos
Rho Spearman	0,261	0,001	219
Ansiedad y síntomas estresores	Valor	Sig. (Unilateral)	N° de casos válidos
Rho Spearman	0,355	0,001	219
Ansiedad y estrategia de afrontamiento	Valor	Sig. (Unilateral)	N° de casos válidos
Rho Spearman	0,294	0,001	219

Nota: Datos tabulados mediante el Spss 27.0

En la tabla 8 se observa que evidencian un coeficiente correlativo positivo moderado entre el estrés académico y ansiedad ($\rho=0.404^{**}$; $\text{sig}=0.001$). Asimismo, las dimensiones de estrés académico presentan correlación indirecta y de magnitud baja con la ansiedad: percepción de estresores un coeficiente correlativo positiva baja ($\rho=0.261^{**}$, $\text{sig}=0.001$), síntomas estresores un coeficiente correlativo positivo bajo ($\rho = 355^{**}$, $\text{sig}=0.001$) y estrategia de afrontamiento un coeficiente de correlación positiva baja ($\rho = 294^{**}$, $\text{sig}=0.001$).

IV. DISCUSIÓN

Esta investigación presentó como fin principal determinar la relación entre estrés académico y la ansiedad en estudiantes de 4.º y 5.º de secundaria de IEP de Puente Piedra, 2025. A continuación, se discuten los hallazgos, contrastándolos con los antecedentes de investigación y el marco teórico que sustenta ambas variables.

En referencia con la hipótesis general que otorga una respuesta al objetivo general de la investigación, los resultados de la Tabla 6 evidenciaron una relación positiva y estadísticamente significativa de magnitud moderada secundaria ($\rho = 0.404$, $p < 0.001$) entre el estrés académico. Esto permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa, reafirmando que, en la muestra estudiada, a mayor percepción de estrés académico, tienden a presentarse mayores niveles de ansiedad.

Este hallazgo se corrobora con investigaciones previas. Vilca (2024) en su estudio identificó una correlación positiva similar ($\rho = 0.440$), entre síntomas depresivos y estrés académico, resaltando la vinculación entre el malestar emocional y las demandas académicas. Asimismo, Castro y Giraldo (2023) respaldan la asociación entre fenómenos de agotamiento académico, depresión y ansiedad ($\rho=0.434$) en contextos educativos colombianos, ello indica que esta problemática trasciende fronteras y requiere de atención en diversos escenarios educativos. No obstante, estos resultados difieren con lo encontrado por Hinostroza (2023), quien no halló relación significativa entre ansiedad y estrés académico ($\rho=0.018$), lo cual podría explicarse por la posible presencia de otros elementos no considerados, como el nivel de apoyo familiar, características institucionales, contexto específico.

Desde la perspectiva teórica, este resultado encuentra sustento en la Teoría Transaccional del Estrés de Lazarus, la cual postula que el estrés se erige a partir de la evaluación cognitiva que el individuo hace de las exigencias del entorno y sus propios recursos para afrontarla. Complementariamente, el modelo sistémico cognoscitivo planteado por Barraza (2007) precisa que la percepción de las demandas académicas como una amenaza o como algo que supera las propias capacidades desencadena una respuesta de estrés, que al prologarse puede derivar en estados emocionales negativos como la ansiedad. En síntesis, si bien se confirma una relación moderada, este resultado invita a reflexionar sobre su carácter bidireccional. La relación no es solo del estrés hacia la ansiedad, sino que los estudiantes con predisposición a la ansiedad podrían percibir el entorno académico como más estresante. Esta reciprocidad subraya que las intervenciones deben gestionar de manera articulada las demandas como en el desarrollo de afrontamiento y regulación emocional en los estudiantes.

Respecto a la primera hipótesis que da respuesta al primer objetivo específico, orientado a determinar la relación entre la ansiedad y la percepción de estresores académicos, los resultados de la Tabla 6 mostraron una correlación positiva, baja y estadísticamente significativa ($\rho = 0.261$, $p < 0.001$) de la ansiedad con la percepción de estresores. Este resultado permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna correspondiente, confirmando que, si bien existe un vínculo entre la presencia de factores estresantes en el entorno académico y los niveles de ansiedad reportados, la fortaleza de esta asociación es limitada, ya que podría comprender otros componentes que van más allá de los estresores conocidos.

Este resultado coincide parcialmente con Ramírez y Nanura (2024), quienes también encontraron una correlación baja entre la ansiedad rasgo-estado y estresores ($\rho= 0.044$), lo que sugiere que los estresores académicos necesitan interactuar con otros elementos para generar niveles clínicos de ansiedad. Complementariamente el estudio de Rivadeneira (2024)

en Ecuador aporta una perspectiva importante al demostrar que el estrés académico se correlaciona negativamente con la resiliencia, lo que podría interpretarse que en las poblaciones estudiantiles la presencia de recursos personales como la resiliencia mediante el impacto de los estresores sobre la ansiedad.

Teóricamente, el hallazgo de este estudio se comprende bajo el enfoque sistémico del estrés académico propuesto por Barraza (2006). En este modelo, los estresores académicos constituyen las demandas del entorno, pero la respuesta emocional, en este caso, la ansiedad mediada por la evaluación cognitiva que el estudiante ejecuta. De igual forma, la baja correlación observada refuerza el principio central de que lo decisivo no es el estrés objetivo, sino su valoración subjetiva (evaluación primaria de desafío) y la percepción de los propios recursos para afrontarlo (evaluación secundaria). Esto explica por qué una misma demanda académica puede generar altos niveles de ansiedad en un estudiante y ser manejada con eficacia por otro. Evaluando críticamente los resultados, la debilidad de la asociación encontrada sugiere la necesidad de una estrategia que actúe sobre los estresores objetivos identificables y, a la vez, fortalezca competencias personales clave de los estudiantes, como la autorregulación emocional, la tolerancia a la frustración y la flexibilidad cognitiva.

En cuanto a la segunda hipótesis, que responde al segundo objetivo específico 2, dirigido a determinar la relación entre la ansiedad y los síntomas del estrés académico, los resultados de la Tabla 6 revelaron una relación positiva, moderada-baja y estadísticamente significativa ($\rho = 0.355$, $p = 0.001$). A partir de este hallazgo, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, ratificando la existencia de una asociación sustancial del nivel de ansiedad reportado por los estudiantes y la frecuencia con que experimentan síntomas físicos, psicológicos y conductuales propios del estrés, lo cual podría indicar una tendencia donde la ansiedad exacerba los síntomas y viceversa.

Este hallazgo se vincula con la investigación de Chacolla y Salvador (2025), quienes hallaron una correlación inversa y significativa entre los síntomas del estrés y el desempeño académico ($\rho = -0.385$), sugiriendo que puede haber un posible mecanismo, donde la ansiedad y los síntomas de estrés perjudican el rendimiento escolar. Adicionalmente, Jiménez y López (2022) mostraron en su estudio una correlación significativa entre la ansiedad y la depresión ($\rho = 0.501$), reforzando la idea de que los trastornos emocionales se presentan de manera integrada. Asimismo, Meneses et al. (2024) destacan que la ansiedad puede afectar el rendimiento académico de manera positiva y negativa, y que ello depende en gran parte de variables demográficas como el contexto, género y también el grado de intensidad particular que experimente cada persona.

Sumando a ello, el Modelo de Respuesta al Estrés de Hans Selye (1956) proporciona un marco para comprender las manifestaciones fisiológicas y comportamentales (síntomas) como una reacción orgánica inespecífica ante demandas percibidas. Por otro lado, la concepción de la ansiedad de Zung y Astocóndor (2001), que la describe por medio de dimensiones somática y afectiva, posibilita el entendimiento de cómo el estado emocional de la ansiedad se traduce y potencia precisamente este tipo de síntomas (tensión, inquietud, problemas de concentración). Conjuntamente, ambas perspectivas explican la correlación observada, donde la ansiedad es un amplificador o desencadenante de la sintomatología propia del estrés, configurando una especie de tendencia donde el malestar emocional y las reacciones físicas conductuales se retroalimentan. Desde una perspectiva crítica, la fuerza moderadora de este vínculo es particularmente relevante para detectar e intervenir en el ámbito escolar, puesto que sugiere que los síntomas del estrés pueden funcionar como “indicadores observables” de posibles signos indirectos de ansiedad. Por lo tanto, los tutores y docentes deben recibir capacitaciones para que puedan reconocer estos signos oportunamente y participen activamente por la mejora del bienestar estudiantil.

Finalmente, en referencia a la tercera hipótesis, correspondiente al tercer objetivo específico dirigido a determinar la relación entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento, los resultados de la Tabla 6 evidenciaron un coeficiente de correlación positivo, bajo y estadísticamente significativo ($\rho = 0.294$, $p = 0.001$) entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento. Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, demostrando que existe un vínculo entre ambas variables. Contradictoriamente, la dirección positiva de la correlación invita a una interpretación con ciertos matices, sugiriendo que los estudiantes que reportan mayores demuestran una contradicción en las expectativas intuitivas: debido al uso prolongado de las estrategias de afrontamiento, los niveles de ansiedad serán menores. Esto permite interpretar que los estudiantes con mayor ansiedad realizan un esfuerzo mayor para afrontar esta situación; por lo tanto, la ansiedad actúa como un disparador para activar el mecanismo de gestión de estrés.

Estos resultados concuerdan con el estudio de Choy (2021) quien señala que la falta de afrontamiento se correlaciona de forma positiva con la manifestación de la ansiedad. Por su parte, Panta y Villareal (2023) aportan adicionalmente un reporte en que la mayoría de los estudiantes presentan niveles moderados de ansiedad y de estrategias de afrontamiento. Aunado a ello, Ruiz (2023) añade una capa de complejidad al vincular el estrés académico con un menor control inhibitorio, lo podría significar que en estados de alta ansiedad las funciones ejecutivas necesarias para planificar y ejecutar estrategias adaptativas podrían verse

comprometidas. Esto podría explicar por qué un mayor esfuerzo declarado de afrontamiento no se traduce en una correlación negativa.

Los hallazgos también se interpretan a la luz de dos modelos teóricos que diferencian la cantidad de la calidad del afrontamiento. En primer lugar, se alinea con el componente de afrontamiento del Modelo Sistémico cognoscitivista de Barraza (2006), donde la activación de estrategias es la respuesta natural del sistema para la restauración del equilibrio antes posibles amenazas. Es así que la correlación positiva capturaría esa activación del sistema. Por su parte, el modelo de Lazarus (1984) distingue entre el afrontamiento focalizado en el problema (modificar la situación estresante) y en la emoción (regular la respuesta emocional). La baja magnitud de la correlación podría estar indicando que, por más que los estudiantes activen predominantemente las estrategias de regulación de emociones, hacer ello no siempre ataca en la raíz del estrés académico de manera eficiente. Analizando críticamente los resultados, se desprende que no es suficiente con alentar a los estudiantes a “afrontar el estrés” de forma genérica, sino que es imperativo dotarlos en el uso de estrategias específicas, adaptativas y eficaces. Esto debe materializarse en programas que instruyan con claridad técnicas de resolución de conflictos, reestructuración cognitiva, búsqueda de apoyo social y la regulación emocional (por ejemplo, mediante técnicas de respiración o ejercicios sencillos de meditación). En consecuencia, una intervención efectiva debe trascender la promoción del afrontamiento, para formar competencias concretas que permitan a los estudiantes responder con resiliencia y flexibilidad a las exigencias académicas.

Finalmente, es preciso mencionar que, el presente estudio no estuvo exento de algunas limitaciones como la falta de autorización por parte de algunos padres de familia impidió la participación de ciertos estudiantes, lo que redujo ligeramente el tamaño muestral previsto. Esta condición limitó la representatividad total de la población escolar, aunque se logró mantener un número adecuado de participantes para el análisis estadístico correlacional. También se reconoce como limitación la fidelidad y veracidad de las respuestas proporcionadas por los estudiantes, dado que los instrumentos aplicados fueron de tipo autor reportado. Si bien se garantizó el anonimato y se brindaron condiciones adecuadas para la aplicación, existe la posibilidad de sesgos de deseabilidad social o comprensión parcial de algunos ítems, lo cual podría haber afectado la precisión de los datos. Asimismo, se debe considerar que el estudio se realizó en una única institución educativa pública (IEP) del distrito de Puente Piedra, lo que provocó que los hallazgos no puedan ser generalizados en diferentes unidades de análisis con características distintas. Esta delimitación geográfica y contextual representa una limitación inherente al diseño transversal y no experimental adoptado.

Los resultados, las contrastaciones y los aportes teóricos han permitido realizar las recomendaciones para la mejora institucional la implementación y desarrollo de intervenciones psicoterapéuticas orientadas al manejo emocional de los estudiantes. En particular, el uso de técnicas de la terapia cognitivo-conductual, como la reestructuración cognitiva, el entrenamiento en habilidades de afrontamiento y las técnicas de relajación, podría contribuir a la reducción de los niveles de ansiedad, lo cual a su vez favorecería la disminución del estrés académico. Asimismo, se sugiere complementar estas intervenciones con estrategias de mindfulness y psicoeducación, ya que la finalidad es reforzar el bienestar psicológico en conjunto con el rendimiento académico de los alumnos.

V. CONCLUSIONES

Primera: Teniendo en cuenta el objetivo general, a través de la implementación del estadístico Rho de Spearman, se demuestra la existencia de una relación entre la ansiedad y el estrés académico, el valor de la prueba ($\rho = 404^{**}$) sugiere un grado de relación positiva moderada, esto significa que la mejora de una variable producirá la mejora de la otra.

Segundo: Existe relación entre la ansiedad y percepción de estresores; el valor de la prueba ($\rho = 261^{**}$) nos sugiere un grado positivo baja, indicando que si una variable mejora, la otra de igual manera.

Tercero: Existe relación entre la ansiedad y síntomas estresores, el valor de la prueba ($\rho = 355^{**}$) demuestra que el grado de relación es positiva baja, esto se entiende como que la mejora de una variable generará que la otra también mejore.

Cuarto: Existe relación entre la ansiedad y estrategia de afrontamiento, el valor de la prueba ($\rho = 294$) sugiere que el grado de la relación es positiva baja, esto significa que la mejora de una variable producirá la mejora de la otra.

VI. REFERENCIAS

- Ancajima, L. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventarios SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo* [Tesis de Licenciatura. Universidad César Vallejo, Perú.]
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/650/Ancajima_CLP-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Alania, R.; Llancari, R.; Rafaele, M. y Dayan, D. (2020). *Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19*. Socialium, 4(2), 111-130. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Alonso, J., Liu, Z., Evans-Lacko, S., et al. (2020). *Treatment gap for anxiety disorders is global: Results of the World Mental Health Surveys in 21 countries*. *Depression and Anxiety*, 35(3), 195–208. <https://doi.org/10.1002/da.22711>
- American Psychological Association (2019). *Los distintos tipos de estrés*. USA. American Psychological Association.
- American Psychological Association (2013). *DSM-V Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona: Masson.
- Anabalón Villa, R. (2024). *Incidencia de la ansiedad ante la evaluación en la comprensión lectora de estudiantes de educación secundaria*. *Revista Reflexión E Investigación Educativa*, 6(2), 1–14.
<https://doi.org/10.22320/reined.v6i1.6492>
- Arce Fournier, J. T. (2021). *Habilidades sociales y ansiedad en adolescentes de un Centro de Educación Básica Alternativa de Lima, 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/10078>
- Astocondor, L. (2001). *Estudio Exploratorio sobre Ansiedad y Depresión en un grupo de pobladores de comunidades nativas aguarunas*. [Tesis de licenciatura no publicada, Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú].
- Astocondor, L. (2001). Escala de autoevaluación de la ansiedad de Zung.
- Avalos Guijarro, A. de L. Ángeles. (2024). *Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional*. [Instituto Tecnológico Universitario Cordillera, Ecuador. *Dominio De Las Ciencias*, 10(2), 784–794.
<https://doi.org/10.23857/dc.v10i2.3831>
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Barraza, A. (2007). *Estrés académico: Un estado de la cuestión*. *Revista*

- PsicologiaCientifica.com, 9(2).
<https://psicolcient.me/dga8g>
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico*. Segunda versión de 21 ítems. Ecorfan.
- Barraza, A. (2007). *El Inventario SISCO del Estrés Académico*. Investigación Educativa
- Bermúdez Francis, G. M. (2022). Beneficios del deporte en la ansiedad académica. *Revista Neuronum*, 8(4), 140-144.
- Bower, G.H. (1981). *Mood and memory*. American Psychologist, 36, 129-148.
- Bower, G.H. (1987). *On mood and memory*. Behaviour Research and Therapy, 25, 443-456.
- Brata, W., Susanto, H., & Zubaidah, S. (2025). Theoretical underpinnings and future research on academic stress in biological and educational perspectives. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(146), 1-18. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04484-w>
- Buck, R. (1991). *Motivation, emotion and cognition: A developmental-interactionist view*. En K. T.
- Ccanto, E. & Huaranca, R. (2022) *Inteligencia emocional y resiliencia en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa pública de Huancavelica en el 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Los Andes].
<https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/4682>
- Castro Morato, J. M., & Giraldo Zapata, I. (2024). *Relación entre síndrome de burnout académico, depresión y ansiedad en adolescentes entre 13 y 18 años de la Institución Educativa Antonio Holguín Garcés de Cartago, Valle del Cauca, en el año 2023*. [Tesis de maestría, Universidad Cooperativa de Colombia].
<https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/1873c5e8-2714-417e-9545-468a036be4e5>
- Cabrera Rojas, A. (2024). *Estrés y rendimiento académico de estudiantes del nivel secundario de la institución educativa La Alborada Francesa, Comas 2023*. [Tesis de pregrado. Universidad Privada Norbert Wiener]. Disponible en:
<https://hdl.handle.net/20.500.13053/12386>
- Camarco, D. (2004). *Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma*. Revista Medico Científico. Pag 79.85
- Cline. T., Gulliford, A., Birch, S. (2017). *Psicología Educativa*. – Editorial Manuel Moderno.
- Caparros. A. (1979). *Introducción histórica de la psicología contemporáneo*. La psicológica, ciencia y multiparadigmatica. Barcelona. Ediciones Rol.

- Camarco, D. (2004). *Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma*. Revista Medico Científico. Pag 79.85
- Colunga-Rodríguez, C., Ángel-González, M., Vázquez-Colunga, J. C., Vázquez-Juárez, C. L., & Colunga-Rodríguez, B. A. (2021). *Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria*. Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación, 8(2), 229-241. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.2.8457>
- Cruz Telada, Yreno Eugenio, Panta Olaya, Cinthia Lorena Y Villarreal Rea, Fabiana Isabel. *Estrés académico y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Antonia Moreno de Cáceres- UGEL 05, 2022*. [Universidad Autónoma de Ica. Tesis de posgrado]
<https://hdl.handle.net/20.500.14441/2196>
- Chacolla y Salvador (2025). *Estrés y desempeño académico en estudiantes del 5to de secundaria de una institución educativa Rafael Díaz de Moquegua, 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad José Carlos Mariátegui]. Repositorio UJCM. https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/3512/Ana-Elvira_tesis_titulo_2025.pdf?sequence=3
- Choy, M. (2021). *Ansiedad manifiesta y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundaria del Callao 2021* [Tesis de licenciatura, Facultad de Teología Pontificia y Civil de Lima] Repositorio FTPCL. <https://repositorio.ftpcl.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12850/718/Maria%20Caridad%20Choy%20Lopez%20-%20Licenciatura.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Duranguense, (7), 89-93. <https://editorialupd.mx/revistas/index.php/ined/article/view/54>
- Estrada Araoz, E. G., Farfán-Latorre, M., Lavilla-Condori, W. G., Quispe-Aquise, J., Lavilla-Condori, M. L., & Mamani-Roque, M. (2024). *Estrés académico y cansancio emocional en estudiantes universitarios: Un estudio transversal*. Gaceta Médica De Caracas, 132(1).
http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/27976.
- Farfán, M. Navarrete, E. (2017). *Psicología Educativa, historicidad, desarrollo y prospectiva*. Editorial Coloffon.
- Fernández Burga, H. (2025). *Estrés académico y agresividad en escolares del nivel secundaria de un colegio de San Juan de Miraflores, 2023*. [tesis de pregrado. Universidad Autónoma del Perú]
<https://hdl.handle.net/20.500.13067/3578>
- Fierro, A. (1997). *Estrés, afrontamiento y adaptación*. Estrés y salud, 11, 37.

- Franco Valdez, J., & Rodríguez Ali, E. (2023). *Autoestima, agresividad y ansiedad en estudiantes de secundaria de San Juan de Lurigancho, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/124696>
- Gamarra Contreras, B. (2023). Grado de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes escolares de educación secundaria de un colegio privado y público de ate vitarte periodo mayo-junio del 2023. Universidad Norbert Wiener.
<https://hdl.handle.net/20.500.13053/950>
- Gambini López, I., Osorio Vidal, V. G., & Palomino Alca, J. T. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 8(32), 526
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.742>
- Guzmán Perea, G. C. (2023). Ansiedad estado-rasgo y estilos de crianza en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima-Sur.
<https://hdl.handle.net/20.500.13067/2237>
- Grimaldo, M. (2012). Calidad de vida en estudiantes de secundaria de la ciudad de Lima. *Avances en Psicología*, 20(1), 89-102.
- He, L., Li, W., Zhang, Y., Wang, J., Yu, Y., Li, S., Liu, B., & Tian, J. (2025). Academic stress and online learning engagement in medical students: The parallel mediating roles of sleep quality and positive academic emotions. *BMC Medical Education*, 26(54), 1-14.
<https://doi.org/10.1186/s12909-025-08369-z>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C (2018) Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México.
<http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
- Hernández, R. V (2017). La teoría de Karen Horney.
- Hinostroza, K. (2023). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Vitarte – 2023 [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma dl Perú]. Repositorio UAP.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/3508/Hinostroza%20Barzola%2c%20K.%20U..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Huaracallo Vilca, R. E. y Salas Benavente, T. (2025). Dependencia al teléfono móvil y ansiedad en los estudiantes de la IES A-28 Perú Birf Azángaro, Puno 2024 [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada San Carlos].
https://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC/1192/Ruth_Edie_HUARACA

- L LO_VILCA__Tany_SALAS_BENAVENTE.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jiménez, L. y López, I. (2022). *Ansiedad y depresión en adolescentes de 5to de secundaria del colegio San Martín de Porres, Arequipa 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio UAI. <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/1852/3/4298.pdf>
- Jirjees, F., Odeh, M., Al-Haddad, A., Ass'ad, R., Hassanin, Y., Al-Obaidi, H., Kharaba, Z., Alfoteih, Y., & Alzoubi, K. H. (2024). Test anxiety and coping strategies among university students: An exploratory study in the UAE. *Scientific Reports*, 14, 1-12. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-59739-4>
- Lai, K. & Ng, T. (2026). Academic stress, negative affect, and subjective academic performance: The mediating role of academic exhaustion and the moderating role of the growth mindset of intelligence. *Current Psychology*, 45(371), 1-12. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-09013-1>
- Linares Mora, J y Mescua Suarez, C. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Norte*. [Tesis de licenciatura. Universidad San Ignacio de Loyola]. <http://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/60ebafee-4e4e-4ba7-aaa0-fe8c9867fa5d/content>
- Maque Valdivia, A. M., & Mogrovejo Gonzales, F. (2022). *Características del estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Faraday, Arequipa – Perú 2022* [Tesis de licenciatura. Universidad Católica de Santa María] <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/914d1a3f-8cc3-408e-badb-ab49e33ea68e/content>
- Meneses-Bucheli, K., Yáñez-Arcos, A., Zevallos-Polo, D., & Carranza-Villaruel, C. (2024). *La relación entre ansiedad y rendimiento académico en los estudiantes ecuatorianos de 15 años*. *Pensamiento educativo*, 61(1), 0-0. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0719-04092024000100106&script=sci_arttext
- Montoya González, A., Mina Cárdenas, A. F., Viveros Suárez, D. D. C., Tavera Ruíz, S., & Rodríguez Ríos, Y. (2024). *Trastorno de ansiedad relacionado al uso de redes sociales en el colegio Salesiano San Juan Bosco de Tuluá* (Bachelor's thesis, Medicina). <http://hdl.handle.net/20.500.12993/4435>
- Moberg, G. P. (2000). *Biological response to stress: implications for animal welfare*. In *The biology of animal stress: Basic principles and implications for animal welfare*. (pp. 1-

- 21). Wallingford UK: CABI publishing.
- Nogareta, C. (1999). *Fisiología del estrés*, España: Ministerio de trabajo y asuntos sociales de España-Instituto Nacional de seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Nogareta, C. (1999). *Fisiología del estrés*, España: Ministerio de trabajo y asuntos sociales de España-Instituto Nacional de seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Ocampo, E. y Ocampo, J. (2023). *Estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. MX. De aplicación Fortunato I. Herrera cusco – 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]. Repositorio UNSAC.
https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/8392/253T2023082_1_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Óscar A Bonilla-Sepúlveda. (2021). *Estrés, ansiedad y factores asociados en mujeres adolescentes embarazadas y no embarazadas en Medellín-Colombia*. [Tesis de maestría. Universidad Pontificia Bolivariana-Colombia]. *Medicina U.P.B*, 40(1), 2–9.
<https://doi.org/10.18566/medupb.v40n1.a02>.
- Ovejero, A. (2019). *Psicología Social de la educación*. Editorial UOC.
- O'Connor, I., Wilson, J., Setterlund, D., y Hughes, M. (2008). *Trabajo social y práctica de servicios humanos* (5.ª ed.). Pearson Education Australia.
- Páez Lucina, J., & Vásquez de la Bandera Cabezas, F. A. (2024). *Afrontamiento al estrés académico y su relación con la impulsividad en adolescentes*. *Prometeo Conocimiento Científico*, 4(1).
<https://doi.org/10.55204/pcc.v4i1.e67>
- Pellicer, O., & Alicia Salvador e Isabel A Benet. (2002). *Efectos de un estresor académico sobre las respuestas psicológica e inmune en jóvenes*. *Psicothema*, 14(2), 317-.
- Pérez, M. (2003). *Dónde y cómo se produce la ansiedad: sus bases biológicas*. *Revista Ciencia*, 54(2).
https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/54_2/como_produce_ansiadad.pdf
- Pizzie, R., Kim, C., Sortino, R., & Inghram, R. (2026). Assessing academic anxiety in d/Deaf, DeafBlind, and hard of hearing individuals. *Frontiers in Psychology*, 17, 1-15.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1663756>
- Quispe Camino, L. E. (2022). *Estrés y ansiedad en niños de educación básica en la modalidad educación virtual*.
- Quito Rojas, N. J. E. (2019). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés*

Académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña – 2019. [Tesis de licenciatura. Universidad Cesar vallejo].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36627/Quito_RNJE-SD.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Ramírez, K. y Nunura, W. (2024). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán] Repositorio USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/12840/Ramirez%20Oli vera%20Kelvin%20&%20Nunura%20Tarrillo%20Wilmer.pdf?sequence=12>

Rivadeneira Rubio, M.D (2024). *Estrés académico y su relación con la resiliencia en estudiantes de bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Quito durante el periodo septiembre 2024 – diciembre 2024.* [Tesis de licenciatura. Universidad Politécnico Salesiano Ecuador] <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/29595>

Ruiz, E. B. (2023). *Estrés académico y funciones ejecutivas en el rendimiento académico de adolescentes ecuatorianos.* [Tesis de Maestría, Quito: Universidad Tecnológica Indoamérica]. <https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/5655>

Serván, I. (2018). *Apego y organizaciones límite: Ajuste en psicoterapia.* *Revista de Psicoterapia*, 29(111), 93-109. <http://ojs.revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp/article/view/265>

Vilca, Y. (2024). *Síntomas depresivos y estrés en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa, La Colina, Arequipa 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio UC. <https://repositorio.continental.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/81fdd38e-c80c-4b69-9e8e-efa126718118/content>

Yu, X., Han, P., Han, J., & Li, D. (2026). Explore the impact of postgraduate students' AI literacy on research efficacy through the mediating effect of academic anxiety and campus atmosphere. *Innovations in Education and Teaching International*, 29(138), 1-23. <https://doi.org/10.1007/s10791-026-10040-0>

VII. ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
R Problema General ¿Existe relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa publica de Puente Piedra- 2025? Problema Especifico ¿Existe relación entre ansiedad y percepción de estresores en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa publica de Puente Piedra- 2025? ¿Existe relación entre la ansiedad y síntomas de estrés en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa publica de Puente Piedra- 2025? ¿Existe relación entre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa publica de Puente Piedra- 2025?	Objetivo General Demostrar la relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa publica de Puente Piedra- 2025. Objetivo Especifico Determinar la relación entre la ansiedad y percepción de estresores en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa publica de Puente Piedra- 2025. Determinar la relación entre la ansiedad y síntomas de estrés en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa publica de Puente Piedra- 2025. Determinar la relación entre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa publica de Puente Piedra- 2025.	Hipótesis General H.G.: Existe relación significativa entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa publica de Puente Piedra- 2025. Hipótesis Específico H.E.1: Existe relación significativa entre ansiedad y percepción de estresores en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa publica de Puente Piedra- 2025. H.E.2: Existe relación significativa entre ansiedad y síntomas de estrés en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa publica de Puente Piedra- 2025. H.E.3: Existe relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa publica de Puente Piedra- 2025.	V1: Estrés Académico Dimensiones • Estresores • Síntomas de estrés • Estrategias de afrontamiento V2: Ansiedad Dimensiones • Somática • Afectiva	Tipo de Investigación Básico Método y diseño de Investigación Método deductivo hipotético Diseño de estudio no experimental, descriptivo correlacional Población y muestra La población fue de 150 estudiantes la muestra fue de 150 estudiantes,

Anexo 2: Instrumentos**El Inventario SISCO para el estrés académico**

Edad:

Sexo:

Grado:

Sección:

A continuación, se presenta el inventario SISCO para el estudio de estrés académico, que fue formulado originalmente en el año 2007 y que consta de 37 ítems.

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

1	2	3	4	5

Dimensión estresores

En el siguiente cuadro señala con una X, con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones

PREGUNTAS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1 La competencia con los compañeros del grupo					
3.2 Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares.					
3.3 Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.4. La personalidad y el carácter del profesor					
3.5. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc).					
3.6 El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7. No entender los temas que se abordan en la clase.					
3.8 Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.					
3.9 Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

Dimensión síntomas (reacciones)

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estaba preocupada o nerviosa.

Reacciones físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1 Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3. Dolores de cabeza o migraña					
4.4 Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					

4.6 Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones Psicológicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
4.8 Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)					
4.9 Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10 Problemas de concentración					
4.11 Sensación de tener la mente vacía					
4.12 Problemas de memoria					
4.13 Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Reacciones Comportamentales	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.14 Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
4.15 Aislamiento de los demás.					
4. 16 Desgano para realizar las labores escolares.					
4. 17 Absentismo de las clases.					
4. 18 Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

Dimensión de estrategia de afrontamiento.

En el siguiente cuadro señale con una x con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Preguntas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1 Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otras)					
5.2 Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
5.3 Tomar la situación con sentido del humor.					
5.4 Elogios a sí mismo.					
5.5. Distracción evasiva.					
5.6 La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.7 Búsqueda de información sobre la situación.					
5.8 Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

ESCALA DE AUTOEVALUACION DE ANSIEDAD**Test de la ansiedad (Zung)**

Nombre: Edad: Sexo: Grado: Sección:

Responda según a cómo te has sentido esta última semana

Nº	Ítems	Muy pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Casi siempre
1	Me siento muy intranquilo (a) y nervioso (a) que lo de costumbre.	1	2	3	4
2	Me siento atemorizado sin motivo	1	2	3	4
3	Me altero o me angustio fácilmente.	1	2	3	4
4	Siento como si me estuviera haciendo a pedazos.	1	2	3	4
5	Creo que todo está bien y no me va a pasar nada malo	4	3	2	1
6	Me tiemblan los brazos y las piernas	1	2	3	4
7	Sufro fuertes dolores de cabeza y cuello	1	2	3	4
8	Me siento débil y me canso fácilmente.	1	2	3	4
9	Me siento tranquilo y me es fácil estar quieto	4	3	2	1
10	Siento que el corazón me late más rápido	1	2	3	4
11	Sufro de mareos	1	2	3	4
12	Me desmayo o me siento que me voy a desmayar	1	2	3	4
13	Puedo respirar fácilmente.	4	3	2	1
14	Se me adormecen las manos y los dedos.	1	2	3	4
15	Sufro dolores de estómago e indigestión.	1	2	3	4
16	Orino con mucha frecuencia.	1	2	3	4
17	Generalmente tengo las manos secas y calientes	4	3	2	1
18	La cara se me pone caliente y roja	1	2	3	4
19	Duermo fácilmente y descanso bien por las noches	4	3	2	1
20	Tengo pesadillas	4	3	2	1

Anexo 3: Validez del instrumento

Documentos para validar los instrumentos de medición a través de juicio de expertos

CARTA DE PRESENTACIÓN

Magíster/Doctor: Dr. Luis Alberto Barboza Zelada, Mg. Maria Milagros Cubas Peti y Mg. Patrik Quispe Toledo

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y, asimismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa Académico en Psicoterapia, requiero validar los instrumentos a fin de recoger la información necesaria para desarrollar mi investigación, con la cual optaré el grado de Segunda Especialidad en Psicoterapia.

El título nombre de mi proyecto de investigación es **“Ansiedad y Estrés Académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria en una Institución Educativa Pública de Puente Piedra-2025”** y, debido a que es imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicarlos instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, antesu connotada experiencia en temas de Educación, Psicología e investigación

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos
-

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Dominica Luzmila Milla Palmadera
DNI:48282518

Validez basada en el contenido a través de la V de Aiken

N° Ítems		□	DE	V Aiken
Ítem 1	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00
Ítem 2	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00
Ítem 3	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00
Ítem 4	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00
Ítem 5	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00
Ítem 6	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00
Ítem 7	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00
Ítem 8	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00
Ítem 9	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00
Ítem 10	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00
Ítem 11	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00
Ítem 12	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00
Ítem 13	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00
Ítem 14	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00
Ítem 15	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00
Ítem 16	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00
Ítem 17	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00
Ítem 18	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00
Ítem 19	Relevancia	1	0.00	1.00
	Pertinencia	1	0.00	1.00
	Claridad	1	0.00	1.00

Ítem 20	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 21	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 22	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 23	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 24	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 25	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 26	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 27	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 28	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 29	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 30	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 31	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 32	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 33	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 34	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 35	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 36	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 37	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 38	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 39	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00

Ítem 40	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 41	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 42	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 43	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 44	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 45	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 46	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 47	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
Ítem 48	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
ítem 49	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
ítem 50	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
ítem 51	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
ítem 52	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
ítem 53	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00
ítem 54	<i>Relevancia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Pertinencia</i>	1	0.00	1.00
	<i>Claridad</i>	1	0.00	1.00

Como se visualiza en la tabla, el V-Aiken de cada ítem asciende a 1, por lo que se afirma una validez perfecta. Asimismo, los ítems son considerados válidos para medir las dimensiones o variables correspondientes.

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

Escala: Estrés Académico

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,920	35

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación de el total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
ESTACAD1	82,32	401,248	,398	,919
ESTACAD2	81,71	392,967	,528	,918
ESTACAD3	81,75	394,483	,529	,918
ESTACAD4	82,24	395,588	,481	,918
ESTACAD5	81,71	386,343	,605	,916
ESTACAD6	81,78	390,982	,559	,917
ESTACAD7	81,67	391,726	,524	,918
ESTACAD8	81,81	397,281	,393	,919
ESTACAD9	81,79	396,458	,443	,919
ESTACAD10	82,16	391,774	,521	,918
ESTACAD11	82,32	388,648	,590	,917
ESTACAD12	82,10	392,412	,473	,918
ESTACAD13	82,60	398,746	,457	,918
ESTACAD14	82,08	393,035	,483	,918
ESTACAD15	82,16	392,921	,500	,918
ESTACAD16	82,20	393,370	,580	,917
ESTACAD17	82,12	393,017	,529	,917
ESTACAD18	82,15	390,083	,642	,916
ESTACAD19	81,87	393,473	,544	,917
ESTACAD20	81,94	393,359	,512	,918
ESTACAD21	81,95	388,598	,590	,917
ESTACAD22	82,47	396,571	,474	,918

ESTACAD23	82,64	397,580	,547	,918
ESTACAD24	82,31	392,278	,591	,917
ESTACAD25	82,23	395,363	,545	,917
ESTACAD26	82,61	399,295	,432	,919
ESTACAD27	82,16	398,661	,412	,919
ESTACAD28	81,61	395,185	,415	,919
ESTACAD29	81,66	397,501	,433	,919
ESTACAD30	81,53	401,168	,302	,921
ESTACAD31	81,83	401,658	,294	,921
ESTACAD32	82,05	400,080	,382	,919
ESTACAD33	82,07	399,293	,342	,920
ESTACAD34	81,80	400,134	,354	,920
ESTACAD35	82,00	397,050	,436	,919

Escala: Ansiedad

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de	
Cronbach	N de elementos
,597	20

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala	Varianza de escala	Correlación total	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
si el elemento se ha suprimido	si el elemento se ha suprimido	si el elemento se ha suprimido	si el elemento se ha corregido	si el elemento se ha suprimido
ANSIE1	38,06	50,395	,356	,569
ANSIE2	38,46	50,740	,468	,566
ANSIE3	38,09	50,191	,390	,566
ANSIE4	38,20	49,635	,385	,564
ANSIE5	37,02	51,805	,152	,591
ANSIE6	38,12	49,065	,389	,561
ANSIE7	38,06	48,645	,442	,555
ANSIE8	37,90	49,267	,393	,562
ANSIE9	36,99	51,343	,188	,586

ANSIE10	38,19	51,240	,207	,584
ANSIE11	38,31	50,309	,365	,568
ANSIE12	38,44	52,803	,179	,588
ANSIE13	37,65	49,746	,249	,577
ANSIE14	38,26	50,815	,317	,573
ANSIE15	38,29	50,862	,331	,572
ANSIE16	38,16	52,599	,171	,588
ANSIE17	36,39	48,554	-,031	,707
ANSIE18	37,77	49,027	,339	,565
ANSIE19	37,07	51,467	,155	,591
ANSIE20	36,45	59,137	-,331	,645

Anexo 5: Aprobación del comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 30 de julio del 2025.

Autor Responsable:

Dominica Luzmila Milla Palmadera

Exp. N°: 1903-2025

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "Estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Puente Piedra – 2025" Versión Nro. 1, con fecha 20/07/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:

Dominica Luzmila Milla Palmadera

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La **vigencia** de la aprobación es **24 meses** a partir de la emisión de este documento.
- Toda **enmienda** deberá presentarse al CIEIC-UPNW; el proyecto no podrá ejecutarse sin su aprobación previa.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza la aceptación** por parte de las **instituciones** donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Mg. Angélica Karina Milla Colmenares
Presidenta
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 6: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Instituciones: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigadora: Dominica Luzmila Milla Palmadera

Título: Estrés Académico y Ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Puente Piedra- 2025.

Propósito del estudio

Lo invitamos a participar en un estudio llamado: “Estrés Académico y Ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Puente Piedra- 2025.”. Este es un estudio desarrollado por investigadora de la Universidad Privada Norbert Wiener, Dominica Luzmila Milla Palmadera. El propósito de este estudio es evaluar la ansiedad y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria.

Procedimientos

Si usted decide participar en este estudio, se le realizará lo siguiente:

Participación voluntaria

La participación en esta investigación es completamente voluntaria, ya que, en cualquier momento, su menor hijo(a) puede decidir no participar o retirarse del estudio, sin que eso le cause ningún problema, ni tenga consecuencia a nivel institucional, académica o social.

Confidencialidad y seguridad de la información

Se garantiza la confidencialidad y el archivo seguro de toda la información obtenida. Los cuestionarios o cualquier otro registro se almacenarán en un sitio seguro. En las bases de datos, los participantes serán identificados únicamente por un código, asegurando que la información personal no se divulgue y ni comparta.

Derechos del participante

Su menor hijo(a) tiene derecho a formular cualquier pregunta sobre la investigación y recibir respuesta antes, durante y después de su ejecución: en caso que se encuentren resultados fuera de la normalidad, se proporcionarán recomendaciones para su manejo adecuada. Puede comunicarse con Dominica Luzmila Milla Palmadera al número de teléfono: 948613254 o al comité que validó el presente estudio, Dr. Raúl Antonio Rojas Orteaga, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51 924 569 790. *E-mail:* comité.ética@uwiener.edu.pe

La entrevista y la aplicación del cuestionario puede demorar unos 45 minutos. Los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario se le entregarán a usted y a su padre o madre en forma individual o almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos

El procedimiento de este estudio no implica ningún riesgo físico, emocional o psicológico para los participantes, sin embargo, es posible que, al reflexionar sobre sus emociones y

experiencias personales, se sienta incomodidad. En este caso se puede detener la participación en cualquier momento sin ninguna repercusión.

Beneficios

Aunque no hay beneficios directos al participar en este estudio, la colaboración de su mejor hijo(a) contribuirá a una mejor comprensión del Estrés Académico y la Ansiedad en adolescente, lo cual puede ser útil para futuras intervenciones educativas y psicológicas

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto. También entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante

Nombres:

DNI:

Investigador:

Nombres:

DNI:

Anexo 7: Formato de asentimiento informado

Título de tesis: Estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Puente Piedra – 2025.

Objetivo de la investigación de demostrar la relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa publica de Puente Piedra.

Hola mi nombre es Dominica Luzmila Milla Palmadera y soy Titulada de Psicología de la Universidad Privada de Cesar Vallejo (UCV). Actualmente se está realizando un estudio de investigación para conocer acerca de la relación entre estrés académico y ansiedad y para ello queremos pedirte tu participación.

Tu participación en el estudio consistirá en completar los siguientes cuestionarios:

- Escala de Estrés Académico SISCO
- Escala de Autovaloración ansiedad ZUNG

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuanto tu papá o mamá y/o apoderado hayan dicho que puedes participar, si tu no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. Tambien es importante que sepas que, si en momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporciones las mediciones que realicemos nos ayudarán a la investigación.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICION), solo lo sabrán las personas que formen parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (x) en el cuadrito de abajo que dice “Si “quiero participar y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna (x), ni escribas tu nombre.

☐ Si quiero participar

Nombre del participante: _____

Nombre y firma de la persona/investigador que obtiene el asentimiento:

Fecha: _____ de _____ de _____.

Anexo 8: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

Lima, 27 de Agosto 2025

Sra. Damilú Chávez Vilcarromero

Directora de la I.E. N° 3092 KUMAMOTO I

Presente.

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y presentarme a su digno cargo, como **Dominica Luzmila Milla Palmadera** con DNI 48282518, titulada en la carrera de Psicología, actualmente cursando la segunda especialidad en Psicoterapia en la Universidad Privada Norbert Wiener, con código de matrícula a2025800454, a fin de presentar un pedido académico.

Que deseando realizar una investigación universitaria titulada **"Estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Puente Piedra – 2025"**. Que tiene como objetivo establecer la relación entre estas dos variables de estudio, que será definido para los estudiantes, docentes y la Institución Educativa, porque de acuerdo a los resultados obtenidos se recomendarán acciones de prevención para la mejora y/o solución de la problemática en estudio. Siendo necesario este estudio para optar el título profesional de Segunda Especialidad en Psicoterapia.

Motivo por la cual solicito a usted, la autorización para realizar la aplicación de los instrumentos de medición que son el Inventario Sistemático Cognoscitivo SISCO SV-21 y la escala de Autoevaluación de ansiedad ZUNG. La aplicación se realizará con el conocimiento y asesoramiento del Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada, con C.Ps.P. N° 2819, teléfono 934287736. Asimismo se adoptará las medidas de seguridad cuidando la integridad psicológica de los estudiantes en el momento de la aplicación de los instrumentos de investigación mencionado, siendo voluntaria la participación, con el debido consentimiento, asentimiento informado y el compromiso de informar a su despacho los resultados de dicha investigación.

Agradezco por antelación se me brinde las facilidades del caso para poder realizar los solicitado con fines académicos; por lo cual hago propicia la ocasión para renovar mis sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



[Firma]
Dr. Richter C. Ch. Ordoña Vergara
 Sra. Damilú Chávez Vilcarromero

Directora de la I.E. N° 3092 KUMAMOTO I

Ps. Dominica Luzmila Milla Palmadera

C.Ps. P. 30577

Psicóloga



I.E. N° 3092 - KUMAMOTO I
UGEL 04 - COMAS - PUENTE PIEDRA
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Damilú Chávez Vilcarromero, identificada con D.N.I. N° 33429803, en mi calidad de directora de la I.E. N° 3092 - KUMAMOTO I, con R.U.C. N° 20492595226, ubicado en Av. 15 de Junio s/n - Laderas de Chillón, distrito de Puente Piedra, provincia de Lima y departamento de Lima.

Otorgo la AUTORIZACIÓN, a la Sra. Dominica Luzmila Milla Palmadera, identificada con D.N.I. N° 48282518, de la Facultad de Psicología, Escuela de Posgrado, Segunda especialidad en Psicoterapia de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. con el número de R.U.C. N° 20466246370, para que ejecute su investigación titulada "Estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Puente Piedra - 2025", dentro de las instalaciones o utilice la información de nuestra institución I.E. N° 3092 - KUMAMOTO I.

Asimismo, autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, contribuyendo con la comunidad educativa.

Finalmente, respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la I.E. N° 3092 - KUMAMOTO I, se determina:

- () Mantener en RESERVA el nombre y/o información sensible y/o I.E. N° 3092 - KUMAMOTO I.
- (X) Autorizo mencionar el nombre y/o información y/o cualquier distintivo de la I.E. N° 3092 - KUMAMOTO I.

Lima, 03 de setiembre de 2025.


Damilú Chávez Vilcarromero
Directora
I.E. N° 3092 - KUMAMOTO I
D.N.I.: 33429803

Anexo 9: Informe del asesor de Turnitin



Página 2 de 61 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::14912-578898287

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)

Fuentes principales

- 17% Fuentes de Internet
- 7% Publicaciones
- 14% 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	repositorio.uwiener.edu.pe	3%
2	Internet	hdl.handle.net	2%
3	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	1%
4	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2017-11-25	1%
5	Internet	repositorio.continental.edu.pe	1%
6	Internet	www.ti.autonomadeica.edu.pe	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Científica del Sur on 2023-12-19	<1%
8	Internet	repositorio.uss.edu.pe	<1%

Anexo 10: Evidencia del envío del artículo a una revista

Gracias por su envío a Orientación y Sociedad [Resumir](#)



María Laura Castignani <info@revistas.unlp.edu.ar>

Para:  Dominica Luzmila Milla Palmadera

Mié 15/04/2026 14:16

Estimado/a Dominica Milla Palmadera:

Gracias por su envío a Orientación y Sociedad. Hemos recibido su original, Estrés académico y ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Puente Piedra – 2025, y un miembro de nuestro equipo editorial lo revisará pronto. Le enviaremos un correo electrónico cuando se tome una decisión inicial, y podríamos contactarlo para darle más información.

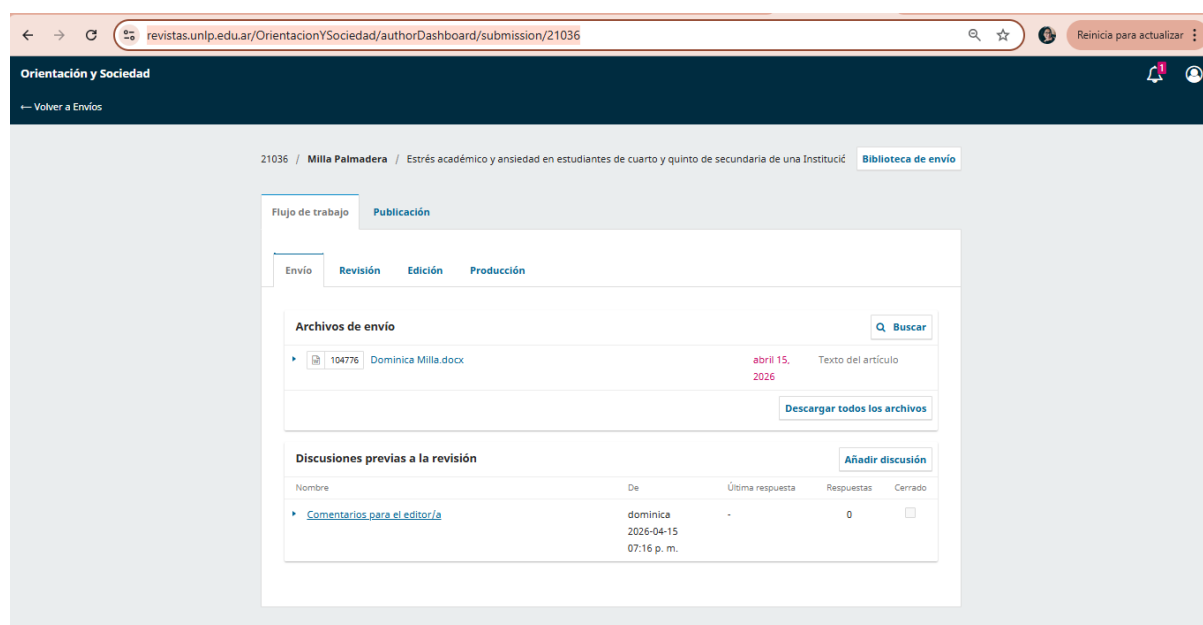
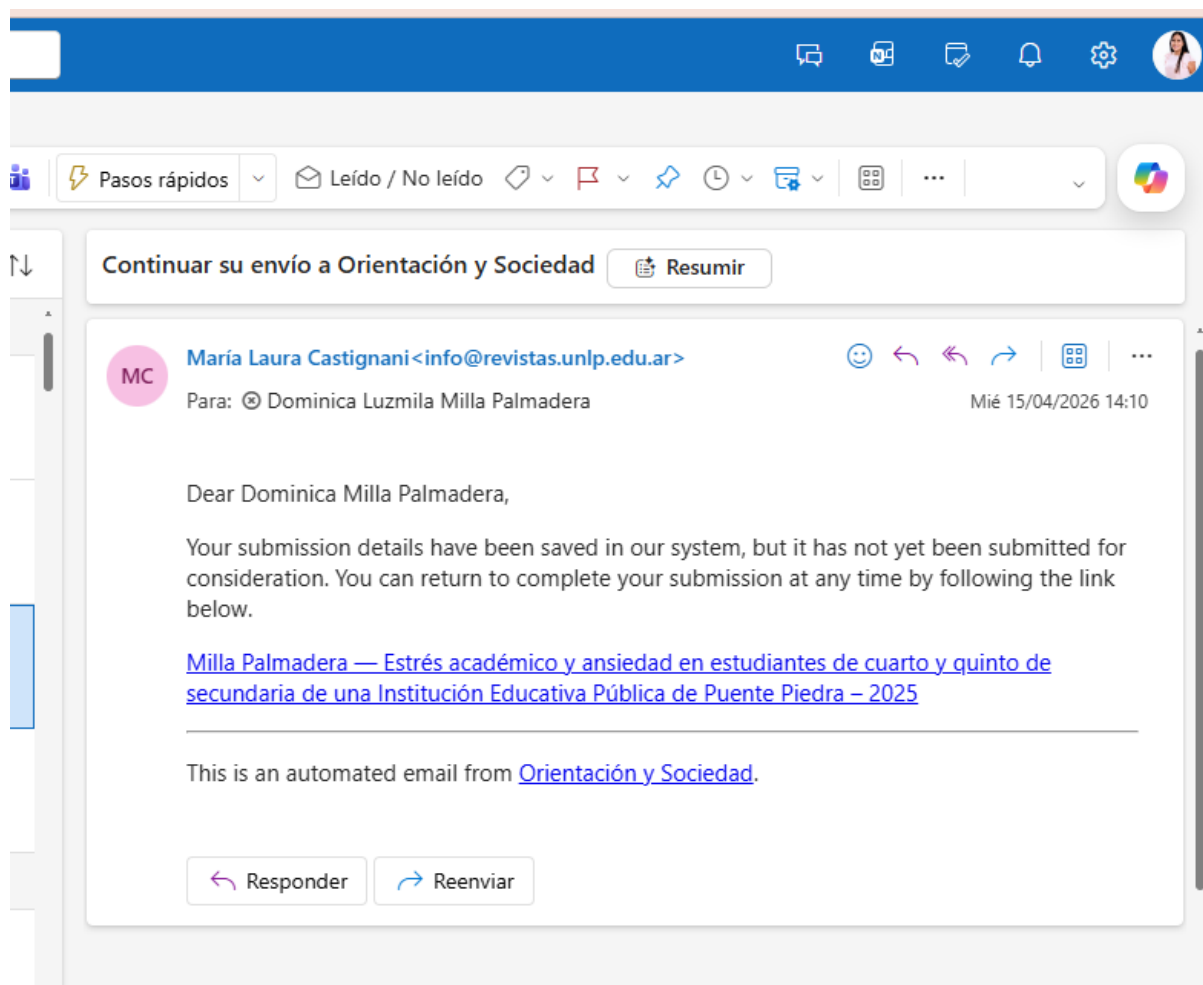
Puede ver el envío y seguir su progreso a través del proceso editorial en el enlace siguiente:

URL del envío:
<https://revistas.unlp.edu.ar/OrientacionYSociedad/authorDashboard/submission/21036>

Si se ha cerrado la sesión, puede volver a iniciarla con su nombre de usuario/a dominica.

Si tiene cualquier duda contacte con nosotros desde el [panel de control del envío](#).

Gracias por tener en cuenta Orientación y Sociedad como hogar para su trabajo.



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)

Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 14%  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

- 17% Fuentes de Internet
- 7% Publicaciones
- 14% 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	repositorio.uwiener.edu.pe	3%
2	Internet	hdl.handle.net	2%
3	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	1%
4	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2017-11-25	1%
5	Internet	repositorio.continental.edu.pe	1%
6	Internet	www.ti.autonomadeica.edu.pe	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Científica del Sur on 2023-12-19	<1%
8	Internet	repositorio.uss.edu.pe	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Privada Antenor Orrego 2025 on 2025-10-15	<1%
10	Internet	apirepositorio.unu.edu.pe	<1%
11	Internet	repositorio.uigv.edu.pe	<1%