



Universidad
Señor de Sipán

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

**ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA QUE RETORNAN
A CLASES PRESENCIALES EN UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DE CHICLAYO, AÑO 2023**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

Autor(es)

Bach. Ramirez Olivera Kelvin Dixon

<https://orcid.org/0000-0002-2097-8677>

Bach. Nunura Tarrillo Wilmer Alexis

<https://orcid.org/0000-0002-8414-1833>

Asesora

Mg. Delgado Vega Paula Elena

<https://orcid.org/0000-0001-6036-2095>

Línea de Investigación

**Desarrollo humano, comunicación y ciencias jurídicas
para enfrentar los desafíos globales.**

Sub Línea de Investigación

Bienestar y Desarrollo de habilidades para la vida

Pimentel – Perú

2024



Universidad
Señor de Sipán

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quienes suscriben la DECLARACIÓN JURADA, somos Ramírez Olivera, Kelvin Dixon y Nunura Tarrillo Wilmer Alexis, estudiante (s) del Programa de Estudios de la **Escuela Profesional De Psicología** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaramos bajo juramento que somos autores del trabajo titulado:

ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA QUE RETORNAN A CLASES PRESENCIALES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHICLAYO, AÑO 2023.

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán, conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación con las citas y referencias bibliográficas, respetando el derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

RAMIREZ OLIVERA KELVIN DIXON	DNI:72928275	
NUNURA TARRILLO WILMER ALEXIS	DNI:75768817	

Pimentel, 28 de junio del 2024

REPORTE DE SIMILITUD TURNITIN

NOMBRE DEL TRABAJO

TESIS ORIGINALLLL (2).docx

RECuento DE PALABRAS

10265 Words

RECuento DE CARACTERES

57035 Characters

RECuento DE PÁGINAS

44 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

338.0KB

FECHA DE ENTREGA

Apr 26, 2024 3:26 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Apr 26, 2024 3:27 PM GMT-5

● 6% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 4% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado

**ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA QUE RETORNAN A CLASES PRESENCIALES EN UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHICLAYO, AÑO 2023**

Aprobación del jurado



MG. MONTENEGRO ORDOÑEZ JUAN

Presidente del Jurado de Tesis



MG. CRUZ ORDINOLA MARIA CELINDA

Secretario del Jurado de Tesis



MG. DELGADO VEGA PAULA ELENA

Vocal del Jurado de Tesis

**ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA
QUERETORNAN A CLASES PRESENCIALES EN UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DE CHICLAYO, AÑO 2023.**

RESUMEN

Este estudio se propuso 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, año 2023. Investigación tipo básica, enfoque cuantitativo, nivel descriptivo-correlacional, corte transversal, diseño no experimental, realizada a 149 estudiantes de nivel secundario de diferentes edades, ambos sexos, a quienes se les aplicó el test (IDARE) inventario de Ansiedad Rasgo-Estado, conjuntamente el instrumento de Estrés Académico (SISCO). Los resultados reflejan claramente según el nivel de significancia de ($p > 0.05$), no es posible establecer una relación por evidencia estadística insuficiente que respalde la hipótesis de estudio, no puede deducirse que exista relación entre ambas variables. Por lo tanto, los resultados presuntivamente se remiten a la aceptación de la hipótesis nula. Según el análisis descriptivo, se registró la presencia mayoritaria de niveles Medio (88,3%) y Bajo (11,7%) de Ansiedad (Rasgo-Estado), y de Estrés Académico con niveles Moderado con un (86,7%) y Leve (13,3%). Además, solo se halló correlación significativa de baja magnitud entre la dimensión Estrategias de afrontamiento de Estrés Académico con la variable Ansiedad (Rasgo-Estado), estos resultados caracterizan a la muestra de estudiantes de nivel secundario que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, año 2023.

PALABRAS CLAVES

Ansiedad, Rasgo, Estado, Estrés, Estudiantes.

ANXIETY AND ACADEMIC STRESS IN HIGH SCHOOL STUDENTS RETURNING TO IN-PERSON CLASSES IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION IN CHICLAYO, YEAR 2023

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between anxiety (Trait Anxiety - State) and Academic Stress in high school students who return to face-to-face classes in an educational institution in Chiclayo, year 2023. Basic type research, quantitative approach, descriptive-correlational level, cut-off cross-sectional, non-experimental design, carried out on 149 secondary school students of different ages, both sexes, to whom the State-Trait Anxiety inventory test (IDARE) was applied, together with the Academic Stress instrument (SISCO). The results clearly reflect according to the significance level of ($p>0.05$), it is not possible to establish a relationship due to insufficient statistical evidence to support the study hypothesis, it cannot be deduced that there is a relationship between both variables. Therefore, the results presumptively refer to the acceptance of the null hypothesis. According to the descriptive analysis, the majority presence of Medium (88.3%) and Low (11.7%) levels of Anxiety (State-Trait) was recorded, and Academic Stress with Moderate levels with (86.7%) and Mild (13.3%). Furthermore, only a significant correlation of low magnitude was found between the Coping Strategies dimension of Academic Stress with the variable Anxiety (Trait-State), these results characterize the sample of secondary level students who return to face-to-face classes in an educational institution of Chiclayo, year 2023.

KEYWORDS:

Anxiety, Trait, State, Stress, Students.

I. INTRODUCCIÓN

La sociedad alrededor de estos años, ha pasado por sensaciones diversas respecto a su vida cotidiana, donde se ponía a prueba su capacidad para manejar y controlar sus propias reacciones, habiendo desde percepciones erradas, hasta señales de inquietud frente al panorama que envolvía al mundo en una rueda de retos en el que salían a flote diferentes capacidades del ser humano, así también saltaban a la vista muchos padecimientos mentales o también llamados trastornos, que han sido estudiados desde tiempos remotos, de forma escasa. No es sorpresa que el mundo a lo largo del tiempo entre en constante renovación, en este periodo, la implementación de varios cambios no solo a nivel social, económico y educativo, sector salud, sin olvidar la metamorfosis cultural que está atravesando, la suma de estos, causó varios estados en la población, entre ellos, estrés, depresión, ciertos casos con propensión al suicidio, gestando un estado de alarma en la población general, dificultando así el abordaje de problemas psicológicos manifestados durante la pandemia, debido a esto la percepción inicial que las personas tenían de la cuarentena las impulsó a tomar precauciones para salvaguardar su salud física y mental (Mas, Rea, Torrecilla y Morejón, 2022).

Actualmente la coyuntura se ha calmado un poco, sin embargo, aún venimos atravesando eventos de distinta naturaleza y forma, recibiendo mayor impacto los grupos vulnerables: alteraciones en la salud alimentaria, estilos de vida, el sedentarismo, desinformación, problemas financieros, precariedad, escaso acceso a servicios sociales y de salud, personas en situación de calle, acceso parcial a tecnología, personas en ambiente de violencia, complicación de enfermedades preexistentes, riesgo a vivir separación familiar, situación de desamparo en menores de edad lo que crea dependencia a otras personas, sin olvidar el estigma social que

actualmente se vive. A medida que los años han transcurrido, nos hemos visto envueltos en una situación de crisis, impensable para muchos, aunque no tan extraña para aquellos que, estando sujetos a problemáticas dentro de su vida cotidiana, han desarrollado la resiliencia necesaria para continuar afrontando con normalidad los estragos que se presentan en su vida (Reyes y Meza, 2021; Nasution, Pradana y Casman, 2021).

Estos problemas o incidencias en la vida, nos hacen entrar en conflicto cognitivo, remitiéndonos a la pregunta de investigación, ¿Qué niveles de ansiedad y estrés académico presentan ahora los estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, 2023?

En estos últimos dos años, la sociedad ha pasado por situaciones que no se tenía previsto, ni mucho menos imaginaban vivir, el mundo se sacudió en un turbulento coctel de momentos que marcaron sus mentes y su capacidad para afrontar y adaptarse ante las circunstancias adversas, pudiendo aún dispararse sensaciones desagradables durante eventos.

La entrada de la pandemia ha traído diversos problemas consigo, como Ansiedad por la salud, en el tema de Ansiedad, sucede cuando aquellos eventos son percibidos de manera no tan clara, sin una razón que lo justifique, causando en la persona sensaciones falsas de que poseen una enfermedad, se genera ideas catastróficas sobre la condición física del paciente, enfundándose en creencias disfuncionales sobre salud y la enfermedad. En ausencia de malos mecanismos para afrontar esas sensaciones y percepciones, la ansiedad puede intensificarse. En el contexto del COVID-19, los niveles altos de ansiedad prescriben una idea negativa de haber contraído una infección, lo que agrava aún más este estado (Huarcaya, 2020).

La ansiedad se ha convertido en un asunto serio, no está exento en grupos poblacionales de niños y adolescentes, sino en general, conectando a su vez otros factores que contribuyen a su desarrollo tales como: el clima social familiar, la autoestima, la resiliencia y el rendimiento académico son factores significativos que influyen en la ansiedad de niños y adolescentes. Por lo tanto, los programas de intervención dirigidos a estos grupos deben tener en cuenta estos factores para promover la salud mental y el bienestar emocional desde edades tempranas. Sin embargo, refiriéndonos a ansiedad, niveles menores de ansiedad llevan a un estado control, aunque también de inquietud transitoria en la población que, aún sin conciencia ni prevención, se muestran reacios por razones aparentemente lógicas a ignorar las normas de salud pública durante la fase de contención, en lugar de anticiparse a su propia salud, creyendo que no es viable en ellos el contagio (Samamé, Nuntón y Espinoza, 2023).

A nivel internacional, en otra parte del mundo la etapa pandémica ha servido para que muchos estudiantes inicien la transición a una modalidad en el que los estudiantes puedan generar un autoaprendizaje controlado, bajo el desarrollo de estrategias adecuadas a su modo de trabajo, lo cual es una visión contrastada a países latinoamericanos que fue complicado el cambio al aprendizaje en línea o a distancia, sobre todo cuando los niveles de estrés pudieran haberse disparado en contra de sus posibilidades para adquirir conocimientos (Park et al., 2023).

En Latinoamérica, en el contexto educativo la ansiedad entre otras manifestaciones psicológicas es reflejo de una capacidad aún no descubierta en alumnos, de 12 a 15 años, viéndose complicado gestionarla, esto se transfiere al ámbito más asiduo por los jóvenes, respecto al manejo inapropiado de las redes

sociales, tanto así que la convivencia puede verse fácilmente forzada, lo cual puede generar estrés. En el caso de niños y adolescentes, aquellos que carecen de acceso a Internet y teléfonos inteligentes, sin tener la posibilidad de poder usar y beneficiarse de los servicios médicos en línea, lo que está generando tensión, así como preocupación por la incapacidad de no poder comunicarse (García y Rodríguez, 2023). Desatando en un futuro, síntomas estresantes a causa de muchos eventos que se han relacionado con la pandemia pueden ser traumáticos y variar de persona a persona. En esta misma línea, entre los 12-19 años, la ansiedad es una respuesta inminente ante un evento incierto, a nivel general presentan niveles Leves, siendo las mujeres con tendencia moderada a experimentarla que los varones, en especial en los últimos grados con un 21.33%, pues es la última etapa escolar donde se enrumban al camino de nuevas experiencias que forjarán su entrada a la adultez (Saavedra y Ugaz, 2023). En este sentido, el último grado, exactamente, quinto de secundaria, jóvenes entre 15, 16 y 17 años, una etapa de turbulentas emociones y sucesos por vivir, donde suelen experimentar tendencias generales en Ansiedad de nivel Medio (67%) y niveles Bajos (37%), presentando también niveles Medios (57%) y Bajos (37%), asimismo niveles Medios (59%) y Bajos (34%) para Ansiedad Rasgo. En Ansiedad Estado poseen una tendencia sobresaliente en niveles Bajo (51%) y Medio (48%) y nivel Alto (1%). Frente a esto, es imprescindible, enfocar la atención no solo a los niveles bajos o medios, sino proponer la asistencia individualizada en aquellos alumnos con nivel alto también, puesto que, casos específicos esconden una problemática oculta y complicada que requiere ser analizada (Crespin, 2023).

La pandemia por la Covid ha adquirido la condición de una problemática de salud pública, pues no solo afecta la salud física, esto se debe a la gran repercusión que ha causado en la comunidad durante el incremento de casos, donde son muchos

sus efectos sobre las personas, entre ellos tenemos, insomnio, ansiedad, e incluso llegando a desarrollar estrés postraumático cuando este problema se escapa de las manos (Ramírez-Ortiz, Castro-Quintero, Lerma-Córdoba, Yela-Ceballos, & Escobar-Córdoba, 2020).

Se concibe que el azote que la pandemia ha generado que una gran cantidad de habitantes se vean obligados a usar mascarillas y cubiertas faciales, para protegerse unos a otros, producto del cierre y sellado, impidiendo que la piel respire, producto del uso y ajuste, donde se obstruyen los poros, reapareciendo enfermedades en la piel, generando humedad y la temperatura, en zonas de área y boca, modificándose la estructura epidérmica, y los agentes o bacterias que actúan sobre esta, que la protegen de infecciones, causando diferentes alteraciones en la piel como rosácea, dermatitis seborreica, dermatitis perioral, demodexiosis, por citar algunas. Enfatizando, existe un lado oculto que requiere ser explorado, puesto que a nivel psicológico, a consecuencia de estas medidas gubernamentales por la COVID-19, estas actitudes enmascaran la presencia de ansiedad o estrés, no solo en adolescentes, estas conductas les sirven como medio de compensación, para ocultar algún defecto físico auto percibido, personas con estos perfiles ansiosos dan luz de síntomas del llamado “Síndrome De Cara Vacía”, generando temor e inseguridad a mostrar su rostro al público volviéndolos vulnerables al rechazo y a no cumplir las expectativas sobre su aspecto físico (Poletti, 2020; Angles y Castañeda, 2022, p. 17).

Por tanto, la COVID-19 ha suspendido varias actividades, causando cambios significativos el sector educativo, tanto en ámbito privado como público, universidades o instituciones educativas, en las modalidades de aprendizaje a nivel mundial, donde se puso énfasis en detener la propagación del virus pese a la inmediatez con la que ocurría la transmisión de la pandemia, las restricciones en el mundo ha hecho que las

instituciones educativas marquen un precedente que comprometió no solo a educadores sino también a muchos jóvenes que vieron obstaculizada la continuidad de la enseñanza presencial y la recuperación del aprendizaje, los educadores actuaron en consecuencia, viéndose en la tarea de acoplarse a la transición a plataformas de aprendizaje en línea, en vista de todo estos sucesos, muchos maestros tuvieron que optar por estrategias más didácticas, sean asíncronas o no, en todas estas personas al servicio de la enseñanza, aquella coyuntura los hizo pasar por toda una ruleta de emociones, pudiendo crear la dificultad de adaptarse a la nueva educación por razones de fuerza mayor, la cual fue salvaguardar la salud de la ciudadanía mediante medidas brindadas por cada estado del mundo, dando paso a la suspensión de clases presenciales en aquel era pandémica, inmovilización de transporte, normas que han permitido el control en la población, a vista del azote que se vivió, junto al incremento de casos del virus, por esta razón, diversos problemas cotidianos han emergido con más visibilidad ante el mundo, unos más notables que otros, los cuales son: desigualdad de género, informalidad de trabajo sobre todo en los más pobres, y/o personas discapacitadas con las mujeres en tareas del hogar y hogar, problemas de variada índole que han encogido la voluntad del ser humano al bajo nivel, subrayando los siguientes: complicaciones en pacientes con enfermedades mentales previas, discriminación, problemas cognitivos, educativos, económicos, informalidad laboral, falta de empleo, poco acceso tecnológico, sobre todo para quienes emprendieron un aprendizaje virtual, desigualdad de ingresos, cuestiones personales como la preferencia sexual; entre ellos, está la atracción e identidad sexual, entre otros más, problemas las cuales se han intensificado, causando una gran vulnerabilidad en estas personas, chocando con sus problemas cotidianos, como el dinero, recurso que es útil para solventar sus gastos, como luz, agua, entre otros, etc (Haddad et al., 2023).

Cabe enfatizar que el resultado de estas conductas en las escuelas es solo una pequeña parte de lo que pueden estar experimentando en el seno de sus familias. Muchos adolescentes atraviesan experiencias que los marcan, como la violencia intrafamiliar o las mencionadas anteriormente, que no solo afectan a los adultos, sino a todos los integrantes de la familia, incluidos los niños (Magariño, 2021). En el caso de los maestros, pueden no verse afectados de forma significativa, no obstante, pueden verse expuestos a estados de depresión, ansiedad y desmotivación, por más que tengan niveles bajos, incluso para estrés. Se infiere que, de verse afectados perjudicialmente, solo una mayoría hacen uso de sus estrategias para responder ante dichos estados en el contexto de enseñanza. Esto cabe tener en cuenta, puesto que existen muchos factores que juegan en contra en la rutina diaria del profesorado. Al esforzarse por ser educadores efectivos, se esmeran en mantener un buen dominio de los contenidos que enseñan, lo cual influye significativamente en su relación con los estudiantes (Quispe et., 2022).

A todo esto, la salud mental ha tomado notoriedad, no solo en estudiantes sino en personas de todo el mundo, asimismo, por esto ha tomado mayor relevancia por todo lo acontecido, siendo de interés, en especial cuando nos referimos a la enseñanza, tomado como un estudio valioso puesto que se intenta conocer cómo afecta al mundo, además de ser materia importante de discusión, para futuros investigadores que aborden esta temática (Vivanco, 2020).

De esta manera a la justificación se suma también el hecho de determinar la relación entre ansiedad y estrés en estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, año 2023. El estudio se remite a determinar objetivos específicos a nivel Descriptivo tales como: 1) Determinar el

nivel de **ansiedad estado**, 2) Determinar el nivel de **ansiedad rasgo**, 3) Identificar los niveles de **Ansiedad y Estrés Académico**, 4) Identificar los niveles de **estresores**, 5) Identificar los niveles de **síntomas**, 6) Identificar los niveles de **estrategias de afrontamiento**. Se suman también objetivos específicos a nivel Correlacional: 1) Determinar la relación de la variable **ansiedad (Rasgo - Estado)** y la dimensión **Estresores** de la variable estrés académico, 2) Determinar la relación de la variable **ansiedad (Rasgo - Estado)** y la dimensión **síntomas** de la variable estrés académico, 3) Determinar la relación de la variable **ansiedad (Rasgo - Estado)** y la dimensión **estrategias de afrontamiento** de la variable estrés académico. Considerando la hipótesis general de estudio, siendo: ¿Existe relación entre ansiedad y estrés académico en estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, año 2023?

A continuación, se han recopilado distintas investigaciones que explican tanto la variable ansiedad como estrés académico durante o después de la época Covid-19. Hasta el momento se han llegado a observar los siguientes eventos que se han suscitado alrededor del mundo.

A **nivel internacional**, un estudio efectuado en China por Hua, Huang, Guo, Du, Guo, Wang, Lu & Guo (2023) titulado "**Association between academic pressure NR3C1 gene methylation, and anxiety symptoms among Chinese adolescents: a nested case-control study**" [Asociación entre la presión académica, la metilación del gen NR3C1 y los síntomas de ansiedad en adolescentes chinos: un estudio de casos y controles anidado]. Con 1957 participantes chinos de 11-18 años. Se informó asociación positiva de mayores niveles de presión académica con síntomas ansiosos. Según el análisis, ambos factores están influenciados por la metilación del **gen NR3C1**, el cual cumple con funciones metabólicas en el ser humano, su desregulación en la producción de **glucocorticoides (compuesto**

natural segregado por glándulas suprarrenales en los riñones) resulta en niveles de **cortisol** elevados generando inestabilidad sistémica. En adolescentes, estos síntomas surgen debido a las demandas del entorno educativo, generando una carga social que puede resultar en niveles de ansiedad elevados y posibles trastornos, superando su capacidad de adaptación académica. Este estudio destaca la importancia de comprender la interacción entre la presión académica y los factores genéticos en su salud mental, especialmente en culturas con altas expectativas académicas.

Por su lado, Morales-Rodríguez et al. (2023) en su tesis de nombre ***“Anxiety Symptoms, COVID-19-Related Stress Reactions in the Italian General Population, and Validation of the Italian COVID Stress Scales (CSS-I)”*** [Síntomas de ansiedad, reacciones de estrés relacionadas con la COVID-19 en la población general italiana y validación de las escalas italianas de estrés COVID (CSS-I)]. En Italia, en el año 2023. Con 133 participantes de cuarto de secundaria, indicó que un 25.5% representa mortalidad estadística y un 52.5% fueron niñas. Mediante un modelo de red neuronal artificial se propusieron analizar las fuentes generadoras de ansiedad, estrategias de afronte y habilidades sociales. Sus hallazgos revelaron que la carencia de HH.SS. en los estudiantes, combinada con el empleo de estrategias de afrontamiento evitativa, destacaron como principales impulsores de la ansiedad escolar según este modelo. Es importante implementar programas de prevención primaria, siendo prioridad que el alumnado pueda detectar estos estados, a fin que su salud mental no se vea perjudicada.

Martinac et al. (2023), en su estudio ***“Anxiety in Early Adolescents During the Covid-19 Pandemic”*** [Ansiedad en los primeros adolescentes Durante la pandemia de Covid-19]. Croacia, con una muestra de 234 estudiantes entre 11-15 años. Sus resultados muestran que la intolerancia a la incertidumbre y la regulación de las emociones están relacionadas con el estrés y la ansiedad en niños y adolescentes durante la pandemia de COVID-19. Siendo las mujeres quienes reportaban niveles más altos de ansiedad junto a la angustia. Los niños presentaron mayores estrategias cognitivas adaptativas como: ponerse en perspectiva y de reorientación positiva ante eventos negativos. En el caso de los niños, todos llevaron clases en línea, además de aislamiento, temor de enfermar a sus parientes, incluso eran portadores del covid19. Este estudio ayuda a entender mejor cómo estas cosas afectan su salud mental en momentos difíciles.

Para Naula y Santacruz (2023) en su estudio ***“Estrés académico y ansiedad por la elección vocacional en adolescentes de Tercero de Bachillerato de las Unidades Educativas Particulares de Cuenca Ecuador, en el período 2022-2023”*** de corte longitudinal por doble periodo 2022-2023, en dos instituciones educativas cercanas al distrito de Cuenca, Ecuador, con 59 adolescentes, hombres y mujeres. Sostienen que, en el proceso de una prueba de elección vocacional, los adolescentes expresan niveles moderados de estrés y niveles severos de ansiedad, debido a la etapa decisiva que cumple la elección de carrera es un paso crucial para los estudiantes de secundaria que están camino a aventurarse a nuevas experiencias, suponiendo el tomar una decisión vocacional informada, basándose en sus destrezas y habilidades individuales, sea en el ámbito técnico o universitario, de esta manera vemos la repercusión y trascendencia que tiene estos estados no solo en la vida académica sino en el quehacer cotidiano.

Nacionalmente, Leyva (2022), su estudio de nombre **“Ansiedad y estrés académico en estudiantes de una institución educativa secundaria de Moche, 2022”**, tipo básico, descriptivo-correlacional, corte transversal, no experimental, efectuado en una institución educativa en Moche, con 155 estudiantes, de los tres últimos años, Tercero, Cuarto y Quinto, mediante muestreo por estratos, tras su análisis, aduce niveles predominantes de Ansiedad Estrés y con categoría Moderado y Leve, confirmando a su vez su hipótesis de estudio, existen diferencias significativas entre las dimensiones de Ansiedad y las dimensiones de Estrés académico en grado directo y moderado. Enfatizando que, las dimensiones tanto de ansiedad y estrés académico, guardan una relación mutuamente proporcional, en simples palabras, mientras una sube el otro también lo hace, ocurre también en un sentido opuesto, a menores niveles de Ansiedad Estado o Rasgo menores son los niveles de las dimensiones del estrés académico (**Estresores, Síntomas y Estrategias**). Este estudio, entrega un resultado importante, las estrategias de afrontamiento descienden justamente por la alta presencia de ansiedad rasgo o estado, siendo una relación baja e inversa.

De la Cruz Timana y Flores (2023) en su estudio de título **“Nivel de ansiedad y estrés post COVID – 19 en adolescentes de secundaria de la I.E. Molino Cajanleque, Ascope 2023”**, efectuado en un poblado de Cajanleque, provincia de Ascope, en la Libertad. Estudio tipo básico, corte transversal, no experimental, descriptivo y correlacional, con 72 estudiantes del tercero al quinto año de secundaria, usando instrumentos de fuerte confiabilidad con validación de juicio de expertos. Concluyendo que, tras la pandemia, los alumnos, al retorno a clases tuvieron estados como Ansiedad y Estrés confirmando así su hipótesis de estudio. Con niveles Leve, Moderado, Severo de **Ansiedad**, respectivamente. En torno al **Estrés**, registran niveles Bajo, Medio y Alto. Asimismo, demuestran una fuerte asociación positiva entre

las variables mediante tabla cruzada según la prueba no paramétrica Rho de Spearman.

Por su parte, García y Cueto (2022) en su postulado **“Ansiedad Y Rendimiento Académico En Pandemia En Escolares De Cuarto Y Quinto Grado De Secundaria Del Colegio Millenium, Chincha, 2022”**. En Chincha. Sus resultados revelan que contrariamente a lo esperado, demostraron una relación inexistente entre ansiedad y rendimiento académico, admitiendo su hipótesis nula. Su análisis descriptivo connota que existen niveles Altos en ansiedad estado y rasgo, ocurre lo mismo respecto al rendimiento académico. Esto refleja y pone en énfasis que en el ámbito estudiantil diversos factores pueden interferir mermando el desempeño escolar. Tras la ausencia de vinculación con la ansiedad, invitan a realizar exploraciones que midan estas dos variables, a fin de dar con aquellos factores que generen esos niveles de ansiedad.

Díaz del Olmo et. (2022) su indagación de nombre **“Estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima durante la pandemia por COVID-19.”**, su estudio con diseño asociativo, de 66 estudiantes entre 15 y 17 años, con muestreo no probabilístico, mediante técnica de grupos intacto, del quinto año en específico, desarrollado en una institución educativa privada de Lima, demuestran que en su mayoría los educandos cumplieron con las medidas durante el confinamiento (80.3%); cumplieron parcialmente (16.7%), y solo el (3%) reflejó un incumplimiento con dichas medidas. Respecto a nivel descriptivo, en torno a niveles de Ansiedad, un 51.5% tienen nivel Normal, un 10.6% nivel Leve, un 13.6% Moderado, un 7.6% en grado Severo, y un 16.7% poseen grado Muy Severo. En Estrés poseen niveles similares, un 53% se sitúa en nivel Normal, un

15.2% presentan nivel Leve, un 16.7% en nivel Moderado, un 9.1% tiene nivel Severo, y un 6.1% en nivel Muy Severo. En resumen, las mujeres sobresalen más tanto en Ansiedad, Depresión y Estrés a diferencia que los varones.

Zea, Bellido, Mendoza y Sánchez (2024) en su investigación **“Estrés académico en estudiantes escolarizados en zona rural peruana durante la pandemia por COVID 19: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.”**, desarrollado en una zona rural, distrito de Cocachacra – Islay. Con 114 estudiantes entre 15-17 años. Pese a no encontrar diferencias estadísticamente significativas en función de la edad de los estudiantes, se observaron disparidades por género. Las mujeres mostraron una mayor incidencia de estrés moderado y severo de estrés, así como de estresores y síntomas de estrés académico. Por el contrario, los estudiantes varones exhibieron una mayor frecuencia en el uso de estrategias de afrontamiento. Es importante destacar que la falta de capacidad de afrontamiento de los estudiantes ante niveles excesivos de estrés puede deberse precisamente a la ausencia de estrategias idóneas sobreponerse ante ciertas situaciones. Esta carencia de herramientas efectivas para gestionar el estrés puede disminuir el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

Queque (2023) en su estudio **“Relación entre la nomofobia con las características psicométricas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de educación secundaria de un colegio privado, Tacna 2023.”**, con una muestra de 225 estudiantes de 16-17 años del primer al quinto año de nivel secundario, mediante muestreo estratificado, hombres y mujeres, sus resultados concluyeron que, presentan niveles leve, moderado y grave, con 36.4%, 54.7% y el 8.9%, en nomofobia, respectivamente, seguido de niveles leve y moderado de Depresión, respecto a

ansiedad su muestra poseen niveles severo a muy severo, y un 48.4% sin estrés. Corroborando así su hipótesis de estudio, la nomofobia está asociada fuertemente a la depresión, ansiedad y estrés, enfatizando así que no solo la ansiedad está vinculada con el estrés sino también con depresión y la nomofobia, proponiendo una alternativa para abordar el uso de dispositivos móviles centrado a mejorar la salud mental de cada estudiante.

Según Ayala (2022) en su investigación ***“Ansiedad por consecuencia de la pandemia en estudiantes de una institución educativa pública, Ferreñafe.”*** en 70 estudiantes adolescentes de nivel secundario de 13 a 14 años, que cursan el segundo grado a causa del confinamiento se han ubicado en un nivel medio de ansiedad, aunque por otro lado existe una cantidad significativa que puntúa en la categoría “Alto”. De todos los estudiantes evaluados, la población femenina se encuentra en un nivel “Alto” de niveles de ansiedad. Asumiendo que la dimensión somática tiene un nivel considerable de ansiedad, lo cual rebasa a la dimensión psicológica. En síntesis, el retorno a clases ha reflejado una tendencia general a presentar ansiedad en niveles medios, no obstante, esta variable se desarrolla en función de cómo se adaptan dichos estudiantes en su etapa escolar, más cuán afectados se han visto durante la crisis del Covid-19.

Localmente, Espinoza (2023), en su estudio denominado ***“Procrastinación y ansiedad en estudiantes del nivel secundaria en una institución educativa, Chiclayo. 2023”***. Con una muestra conformada por 234 estudiantes del quinto grado de educación secundaria, seleccionado por muestreo por estratos, de quinto de secundaria. Estadísticamente su análisis concluye que, tanto la ansiedad como la motivación inciden crucialmente en los adolescentes escolares, confirmando así su

hipótesis de investigación en su estudio, ambos fenómenos tienen una correlación positiva baja. A nivel descriptivo señalan niveles Medios de 84.2% para Procrastinación y niveles Leves para Ansiedad de 68.8%, para sus dimensiones: **Afecto** con categoría Moderado (68.8%), contando también nivel Grave (5.1%), la segunda dimensión: **Somático** con categoría “Ausente” (50.4%) respecto a sus distintas manifestaciones, tanto físicas, psicológicas o conductuales, con un nivel de gravedad mínimo (1.3%). Manifestando así que, a mayor Procrastinación los niveles de ansiedad se incrementan, por razones como: aplazamiento de tareas, evasión de culpa, debido a postergar actividades que no sean agradables para los colegiales.

La prevalencia de la ansiedad entre los estudiantes de instituciones educativas se muestra a través de problemas conductuales en los adolescentes, la cual estos síntomas se muestran de diferentes formas, con diversa intensidad, incluso con diferente persistencia a lo largo de la etapa escolar, estos niveles de ansiedad puede disminuir el aprendizaje de los adolescentes al reducir su capacidad de concentración y atención, distrayéndose con facilidad, Sant (2022) comenta que en las escuelas, existen diferentes situaciones que pueden generar ansiedad en niños y adolescentes, dentro de ello están los exámenes, tareas, la presión por sacar buenas calificaciones, la competencia entre compañeros, etc. Durante la pandemia, mediante una prueba diferencial de medias, estudiantes de secundaria del último grado, quinto, se sitúan en la categoría “no hay ansiedad”, seguido de la categoría “Presenta ansiedad mínima a moderada”, mientras que solo un 2% tienen “Ansiedad marcada a severa”. No existiendo diferencia en ambas instituciones. pública o privada, poniendo en evidencia la presencia de síntomas claros en torno a lo afectivo y somático. En resumen, la ansiedad es una preocupación compartida entre los estudiantes, estando al margen del tipo de institución educativa a la que asistan (García, 2022). Tras la pandemia, se

ha observado que jóvenes entre los 13 a 14, con un 43% del segundo grado de nivel secundaria, han presentado una tendencia de niveles moderados de ansiedad, siendo predominante las mujeres con mayor sintomatología que los varones, demostrando también que atraviesan signos y síntomas físicos y psicológicos (Ayala, 2022).

Por su parte, el estrés está íntimamente ligado a las estrategias de aprendizaje, descritos como formas o secuencias integradas particulares elegidos por el estudiante para procesar la información con la intención de comprenderla, Siendo el estrés uno de los motivos por las que muchos adolescentes tienden a reducir dichas estrategias, puesto que esto afecta su capacidad de atención, concentración, memoria, puesta en marcha, esta última activa en el sujeto respuestas fisiológicas y psicológicas producto de la percepción individual, facilitando procesos como **adquisición, mantenimiento y utilización** de la información. Sin un desarrollo normal, esto afecta de manera significativa que impide el desempeño normal en sus actividades académicas (Melo, 2022). Así también, los niveles moderados de estrés pueden reducir notablemente las estrategias de afrontamiento, los estudiantes adolescentes evidencian mayores niveles de estrés, justamente debido a que no poseen las estrategias idóneas para enfrentar este estado (Alvarado, 2021). El estrés puede aparecer independientemente del tipo de escuela, sea privada o no, el grado de respuesta frente a eventos académicos puede deberse a factores asociados a la etapa escolar y/o su propia etapa de desarrollo que enfrentan, e incluso a la alternación de modalidad de estudios por el Covid durante el confinamiento (Linares, 2021). Las mujeres muestran más tendencia que los hombres a presentar síntomas de ansiedad, estrés y depresión durante el periodo de confinamiento, los datos indican que un 80.3% cumplió con las medidas de aislamiento social, un 16.7% seguían parcialmente las medidas establecidas, y un 6% no cumplió con dichas medidas. Durante esta etapa de encierro, reportan que, el 16.7% presentaron niveles severo y Muy Severo de

Ansiedad, un 51.5% presento niveles normales en **Depresión**; a su vez un 21.2%, tienen nivel Moderado y 21.1% nivel Severo, asimismo un 53% tienen niveles normales de **Estrés**; destacan también niveles Leve a Moderado (Díaz del Olmo et.,2022).

Tanto ansiedad y estrés constituyen una parte de nuestra vida, pues su aparición en casos particulares puede favorecer la motivación, por el estado de alerta que este provoca en las personas, no obstante, puede ser un obstáculo que interfiere con las actividades, no solo académicas sino también del día a día (Cartulin, 2019). Al entrelazarse, pueden generar una conexión intensa y efervescente, dando lugar a una compleja dinámica que puede exacerbar la situación mental de la persona afectada. Es incontrolable sin los recursos necesarios para gestionarla adecuadamente en el momento oportuno. Ambos factores se refuerzan mutuamente, creando un ciclo difícil para la salud mental. Es esencial contar con herramientas y estrategias para enfrentar estos desafíos y mitigar sus efectos. La falta de gestión aumentaría la vulnerabilidad emocional dificultando el bienestar mental. (Daviu et al., 2019).

Entre las definiciones sobre Ansiedad tenemos:

La Asociación Americana de Psiquiatría en su quinta entrega del DSM (APA, 2014) en su acápite sobre Trastornos de ansiedad refiere que: Se diferencia del miedo, el cual es transitorio, distinguiéndose así por el tipo de objetos o situaciones que inducen el miedo, conductas evitativas, y la cognición representada. Los 6 meses de duración sirven solo de guía para entender como se expresan la ansiedad en el tiempo. Cabe señalar que este trastorno se desarrolla en la infancia y persisten si no se tratan, siendo las mujeres quienes sobresalen más que los varones. Cada espectro

del trastorno, se diagnostica sin referir o atribuirse a un factor externo (efectos a una sustancia) u otro trastorno mental.

Es definida como una experiencia de temor lo cual puede anteceder a algo ordinario, vago e incierto, la ansiedad genera activación fisiológica y psicológica. Si esta excitación se vuelve excesiva o crónica, puede desencadenar episodios de ansiedad o trastornos de ansiedad. Dicha activación surge de preocuparse excesivamente, donde intervienen diversas emociones que acompañan a la respuesta de adrenalina, reacciones comunes tenemos, por ejemplo: sudoración, tensión muscular, temblores, dificultad respiratoria, pulso cardíaco acelerado, dolor en el pecho, en la cabeza y la espalda, provocando también pensamientos acelerados o intrusivos, son otros síntomas y signos de presencia de ansiedad. Al elevarse la intensidad, el organismo hace que la persona sea incapaz de adaptarse (Moscoso y Núñez, 2023).

Synelynk (2022) define la ansiedad como una condición emocional transitoria que se distingue por la existencia de sentimientos irracionales de tensión y aprensión, los cuales pueden variar a lo largo del tiempo. La forma en que se manifiesta suele ser en palpitaciones, nerviosismo, agitación, cansancio, preocupación, problemas de sueño, cambios de ánimo y dificultad para tomar decisiones.

A continuación, se describe el **Modelo Psicoanalítico** en el surgimiento de la ansiedad:

Freud, (1971, como se citó en Ruíz y Torres, 2023) esta teoría aborda el tema de ansiedad como el desacuerdo entre un impulso inaceptable por el individuo y la fuerza del ego, lo cual causa una fricción entre ambas, fuerzas aplicadas sobre todo por este último. Freud concibe la ansiedad como un estado afectivo que genera

sensaciones no agradables con presencia de fenómenos como la aprensión, pensamientos molestos que obstaculizan o perturban la psique del ser humano que activa de forma desproporcionada el sistema nervioso central, asociado a signos evidentes como: sudoración, palpitación, temblores, intranquilidad y nerviosismo que ocurren sin algún motivo aparente que genere este estado

Asimismo, Freud (1971, como se citó en Llacchua, 2020) identificó 3 teorías de la ansiedad: 1) **La angustia real** precede al vínculo entre la psique individual y el entorno. Aparece como una advertencia al individuo sobre los peligros reales que existen en su entorno. 2) **La angustia neurótica** más compleja es entendida como una bandera roja, donde la ausencia de algo se caracteriza por el recuerdo del castigo o la supresión de eventos traumáticos, la ignorancia de la fuente del peligro; además, el peligro está asociado al castigo condicional, expresión de impulsos reprimidos, lo que distingue esta angustia mayor del peligro externo real y un género de riesgo interiormente desconocido. 3) **la ansiedad moral** produce sentimientos de vergüenza, pudor, en palabras sencillas el superyó, quien media entre las creencias del hombre y el provecho que puede extraer de ellas, esta voz interna, quien critica o juzga las propias normas morales, advierte al individuo del peligro carente de objeto específico, generando una sensación inminente de control o represión sobre sus propios impulsos.

Enfoque conductual: Hull (1943, citado en Arribasplata, 2019) en este modelo menciona que la aparición de la ansiedad se debe a refuerzos obtenidos producto de experiencias pasadas, lo cual lleva a deducir que la ansiedad se genera por medio del aprendizaje por observación junto al proceso de imitación (**modelado de procesos**), esto genera por supuesto que este fenómeno se prolongue más aún

cuando no se encuentre el motivo que hace que aparezca, esto supone el enfrentamiento del individuo sobre el hecho que lo suscita, pudiendo darse distintas consecuencias, permitiendo que este se desarrolle o de resultado a la huida del peligro una vez que el individuo determine iniciar esta conducta, denominado como reacción de lucha y huida, sin embargo, esto puede traducirse en distintos mecanismo que el sujeto puede tomar como una vía “oportuna” y “segura” para este, desencadenando en comportamiento retraído, agresivo, evitación de hechos futuros, en momentos de bloqueo mental o hiperactividad, estando relacionado a aspectos de dicho sujeto.

Enfoque cognitivo: Este enfoque ha estado en constante desafío frente al paradigma estímulo-respuesta, el cual fue utilizado para explicar el origen de la ansiedad. De acuerdo a esta teoría los procesos cognitivos aparecen al reconocer una señal de rechazo junto a la respuesta ansiosa emitida por el sujeto. Aquí el individuo observa e identifica la situación, realiza un análisis evaluativo sobre lo que está pasando, además de evaluar sus implicaciones, si el sujeto determina que el hecho suscitado le transmite sensación amenazante surgirá una reacción ansiosa la cual será mediada también por otros procesos cognitivos, como la atención, concentración lo que hará que incremente su intensidad, dando como consecuencia posible a eludir el hecho, mientras más se agrave esta respuesta cognitiva y fisiológica el escenario que despierte estas sensaciones no se afrontarán y se perderá el dominio de esta misma (Díaz, 2019, p. 47).

El *Enfoque cognitivo-conductual*, explica que: la conducta quedaría determinada por las características o atributos de personalidad en cada individuo sumándose la predisposición que la persona posea para dar cara ante cada situación

que ocurra La sola presencia del estado de ansiedad indica que la persona viene o ha venido formando *ideas, pensamientos, creencias, variables cognitivas* que pueden favorecer o mantener la ansiedad, que pueden alterar su juicio y percepción del suceso que está viviendo, debe darse la interacción entre lo que ocurra en la psique y la percepción de la situación vivida para que se active la ansiedad y su posterior emisión de la conducta (Díaz, 2019, p. 46).

Según Moscoso y Núñez (2023) hace hincapié a dos posibles causas o *factores contribuyentes* que están implicados en la ansiedad.

Genéticos: Indica una *predisposición* ante la presencia posible de un trastorno, que va entrelazado a características de la personalidad como el **temperamento y el carácter**.

Ambientales: Tiene que ver con las *situaciones y el resultado de esas experiencias*, la exposición a diversos escenarios que puedan detonar e incluso complicar la situación mental del individuo.

Moscoso y Núñez (2023) explican que a la ansiedad existen factores que están asociados durante la época Covid19:

Durante la pandemia, las adolescentes mujeres experimentaron un aumento significativo en los niveles de ansiedad. Este fenómeno se atribuye a diversos factores relacionados con el Covid-19, como la exposición a información sobre el aumento de casos, el duelo por personas cercanas y la carencia de contactos sociales con sus compañeros, la convivencia familiar intensificada y el cambio abrupto hacia la educación virtual. Según los estudios revisados, el confinamiento obligatorio fue identificado como la principal causa de esta ansiedad durante la crisis sanitaria.

De acuerdo a Galán (2022) establece diferencias *entre la ansiedad normal y patológica*, pone de manifiesto que la ansiedad es un inicio de algo afirmativo para la vida humana, donde se alarma al ser, de algo bueno o de algún peligro.

Distinguiéndose dos tipos de ansiedad, los cuales son nombradas también como:

Ansiedad fisiológica: Cumple la función adaptativa a las circunstancias, mejora el rendimiento, brinda más tranquilidad, tiene menos composición corporal, no crea necesidad de atención psiquiátrica

Ansiedad patológica: Interfiere distintos aspectos de la vida diaria, puede ocurrir de manera desproporcionada, inadecuación, crea sensaciones displacenteras, disminuye el rendimiento, es más grave, intensificación de las reacciones corpóreas, crea necesidad de atención de salud mental.

En su estudio, Rodríguez (2023) presentan diferencias entre ansiedad estado y rasgo, las dos dimensiones de la ansiedad pueden interrelacionarse, pero difieren entre sí en cuanto a su significado.

Ansiedad estado: caracterizado por una fase transitoria de temperamento emocional, abocado a situaciones específicas percibidas como amenazantes, con variaciones en dirección e intensidad según el contexto. Es una experiencia momentánea de tensión, preocupación y activación fisiológica.

Ansiedad rasgo: Son diferencias relativamente estables de una persona con ansiedad rasgo, siendo más probable que reaccione con ansiedad ante una variedad de situaciones que surgen cuando se perciben como estímulos amenazantes, de temperamento emocional, y que también varían en magnitud y curso. Las personas con alta ansiedad rasgo tienden a sentirse más ansiosas en su vida diaria,

independientemente de la situación específica.

La adolescencia en tiempos covid-19: La entrada del COVID19 supuso varios cambios en los jóvenes, siendo los más evidentes en aspectos como: renunciar a las relaciones sociales, necesario en estas edades, la convivencia con los padres en casa, además tuvo que frenarse actividades turísticas, lo cual es un respiro y distracción para muchas personas de sus tareas habituales. En pandemia, el confinamiento sacó a flote efectos como: Incremento de conductas suicidas y autolesiones, especialmente en los últimos meses, urgencia de atención psicológica en la población, aumento de adicciones a los videojuegos, reportes o casos de abandono y soledad en las clases online, incapacidad de no poder asistir a centros de salud, consumo progresivo de medicamentos ansiolíticos y depresivos, aparición de casos de ansiedad social ante el inminente retorno a clases. En todo el mundo, uno de cada 7 adolescentes de 10-19 años, tienen problemas de salud mental diagnosticados, e incluso se suicidan, se autolesionan, junto a los TCA (Trastornos de conducta alimentaria), son frecuentes en este grupo de edad. Tanto así, que los jóvenes son parte del estigma social y señalamientos por los adultos, debido a la idea de “incumplir las medidas por covid19” sin existir datos que avalen esta opinión pública. Se hace hincapié, que la adolescencia es una etapa vital en el desarrollo cognitivo y social, pues es una fase de constante búsqueda de respuestas, además de la exploración del entorno interior y exterior (García et al., 2022; Tejedor et al., 2023).

Papel de la adolescencia, camino a la adultez y toma de decisiones: esto es explicado en las etapas del desarrollo cognitivo según Piaget, en la etapa de **operaciones formales**, con un desarrollo aproximado de 11 a 20 años en adelante, la etapa adolescente es un estadio que los marca sobremanera, se caracteriza por un

razonamiento “adulto”, dejando de estar ligada a la realidad manipulable tangible **(operaciones concretas, de 7 a 11 años)**, conservando las operaciones de esta anterior etapa, solo que esta vez se centra en las ideas o cogniciones frente al mundo, en sí involucra el pensamiento abstracto, se accede al pensamiento hipotético deductivo, incluyendo el de tipo inductivo, observando hechos particulares para identificar principios generales, el adolescente está en toda su capacidad de plantear soluciones a un problema, centradas en el futuro real distinguiéndolo del presente inmediato. En esta etapa es crucial, pues el pensamiento del joven pasa a tomar madurez, enfatizando que depende únicamente del proceso personal que lleve el sujeto (Vera de la cruz, 2020).

En el caso del Estrés es definido de varias maneras: De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) define el estrés como la preocupación o tensión que ocurre a nivel mental a causa de situaciones complicadas. Afirma además que todas las personas pasamos por este estado natural al momento de percibir un evento como amenaza junto a otros estímulos, enfatizando que nuestra reacción al estrés establece un punto clave cuando este afecta nuestro bienestar. El estrés es una respuesta fisiológica a diversas circunstancias que pueden verse como amenazas. Creando un desequilibrio en nuestro cuerpo y generalmente es provocado por una variedad de factores, lo cual hace que los estudiantes se sientan impotentes e incapaces de lidiar con cualquier situación.

Según Reyes (2023) define al estrés como:

Un conjunto de reacciones producidas corporalmente en reacción ante situaciones percibidas como amenaza, y la respuesta inmediata a las mismas debe ser en estado de alerta cuando el cuerpo está totalmente activado. contra los estresores, que son cualquier cosa que se considere una demanda, amenaza o daño. Una cosa importante a considerar es la frecuencia de situaciones estresantes, porque si ocurren en un período de tiempo más corto, no son un peligro demasiado alto para el bienestar humano, aunque se estima que de 3 a 5 años trae efectos perjudiciales a la salud. El estrés ocurre al haber estados alterados de excitación que pueden propiciar de manera directa o no algún trastorno relacionado a la psique y al cuerpo.

Conceptualización de Estrés Académico: Kloster y Perotta (2019) refieren que el "estrés académico" se emplea para abarcar una diversidad de factores o causas que pueden generar estrés. Uno de estos factores incluye la preocupación por los posibles efectos negativos del sistema educativo en el desempeño académico y el bienestar de los estudiantes. Por otro lado, el estrés académico también es una problemática que más afecta a los adolescentes, pues se contrapone al sujeto desafiando las materias de educación y salud mental. Este es un estado psicológico que pueden presentar los estudiantes que se sienten bajo demasiada presión por sus padres o por sacar mejores calificaciones, creando en sí una sobre exigencia que puede traer en desequilibrio en varios aspectos de su vida.

Dimensiones del Estrés Académico: Para Sapolsky (2004, citado en Larico y Rivera, 2022), describen los siguientes estresores:

Estresores físicos. El entorno natural del espacio estudiantil, percibido por el alumno, incluye factores como calor, frío, cansancio y ruido, que causan estrés físico. Estos factores afectan el rendimiento académico y la concentración del estudiante.

Estresores Psicológicos. Este estresor incluye inquietudes que afectan la educación en general. Emociones como enojo, duda, pánico y dependencia alteran la percepción del entorno y varían según la cognición e identidad de cada persona. La percepción del estudiante sobre su rendimiento académico y el entorno exigente influye en su desempeño académico y se considera intolerable desde su perspectiva.

Estresores internos. Los estresores internos son aquellos vinculados a las características personales del estudiante, como sensaciones e ideas que generan malestar. Estos incluyen la introversión, el tipo de identidad y las ideas negativas o positivas, influyendo en su esquema cognitivo y en cómo percibe las situaciones.

Estresores externos. Los estresores externos son factores académicos fuera del control del estudiante, como el exceso de actividades y la confusión sobre el rol de los docentes. Estos se encuentran en la percepción colectiva del entorno académico y dependen de la importancia que el estudiante le da a ese entorno.

Síntomas. Berrío y Mazo (2011) describen una variedad de síntomas en referencia al contexto educativo.

Físicos: reacciones corporales, dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.

Psicológicos: relacionados con las funciones cognitivas o emocionales, desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.

Comportamentales: involucran la conducta, cambios repentinos en el humor como la irritabilidad y agresividad, ausentismo de las clases, desgano y/o evitación de tareas tanto en el hogar como para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.

Estrategias de afrontamiento. Frydenberg y Lewis (1997, citado en Larico y Rivera, 2022) describen como técnicas y conocimientos que una persona emplea para adaptarse de manera positiva a los desafíos. Los estudiantes recurren a estas estrategias para lidiar con situaciones estresantes, aunque su éxito no está garantizado. Sin embargo, estas tácticas pueden ayudar a enfrentar, evitar o disminuir los problemas. Las formas en que lidiamos con las dificultades están principalmente influenciadas por una combinación de nuestras particularidades individuales y vivencias, así como por las demandas que percibimos del entorno, los desafíos sociales y las presiones que enfrentamos. La evolución de los estudiantes desde la infancia hasta la adultez influye en su manera de enfrentar el estrés y resolver conflictos.

En las causas, Aservi (2022) señala que no existe un motivo fehaciente que explique el estrés, más bien habla de aquellos factores que evidencian mayor estrés, relacionadas a las estrategias de enseñanza brindada en las instituciones, dadas por el educador y su opinión acerca de este, por lo que es recomendable que se deba

centrar el interés en las estrategias de enseñanza impartidas por docentes, para que centren sus esfuerzos en la educación virtual o a distancia.

Factores estresantes: este es un desencadenante de estrés interno o externo que describe las presiones o demandas externas que provocan una respuesta estresora. El cumplimiento de la demanda del interesado implica muchos aspectos importantes en su vida, pues va referido a múltiples factores dándose en varias facetas en el individuo. Esto hace referencia a varios aspectos reunidos que propician el estrés.

El estrés situacional: Esta conducta envuelve en mayor parte las situaciones cotidianas, la cual causa una interferencia en las relaciones, desempeño laboral, capacidad para gozar de la vida a todo dar, al percatarse de este estado que se percibe en forma negativa los niveles de estrés suben, tanto la conducta como comportamiento causan sensaciones de ofuscación, lo cual implica no solo al que presenta los síntomas sino también al observador.

En torno a las teorías sobre el **Estrés**, son varias las que explican su manifestación:

Teoría Fisiológica del estrés: Kloster y Perrotta (2019) en esta teoría definen al estrés como "el estado que se manifiesta por un síndrome específico, que consiste en todos los cambios no específicos inducidos dentro de un sistema biológico", es la respuesta no específica de un organismo.

Por lo tanto, a pesar de no tener una causa específica, el estrés tiene su propia forma y composición distintas. Se describe como estresor al aquel agente que induce estrés y pone en peligro la homeostasis del organismo al desequilibrarlo.

Adicionalmente, aclaran que un estresor puede ser psicológico, cognitivo o emocional además de evocar un estímulo físico.

Teoría Psicológica del estrés: Según lo dicho por Kloster y Perrotta (2019) revisaron las siguientes teorías basadas en la perspectiva de Selye en el año 1960, el cual fue sujeto a críticas, pues solo limitaba al estrés como una respuesta que ocurre en el cuerpo no teniendo en consideración factores adicionales que condicionen el estrés.

Teoría Transaccional: Lazarus y Folkman (1984, citado en Kloster y Perrotta, 2019) afirman que esta teoría distingue 3 tipos diferentes de evaluación del estrés:

Evaluación Primaria: Es aquella que sucede cada vez que se lleva a cabo una reunión o transacción en respuesta a una demanda interna o externa. Se evalúa en cuatro modalidades: **amenaza, daño-pérdida, desafío y beneficio**, lo que lo convierte en el primer mediador psicológico del estrés. El segundo (**daño-pérdida**) se refiere al daño ocurrido que es de naturaleza psicológica, como una pérdida irreparable. La evaluación de una situación que puede indicar tanto un potencial de ganancia como un potencial de amenaza constituye la tercera modalidad (**desafío**). Es el resultado de demandas desafiantes que requieren que el sujeto se movilice y utilice adecuadamente los mecanismos de afrontamiento. No provocará reacciones de estrés, por lo que es la cuarta y última modalidad (**beneficio**).

Evaluación Secundaria: El hecho de que la persona se sienta asustada, desanimada u optimista estará determinado en gran medida por la evaluación de sus recursos personales.

Re-Evaluación: Procesos para proporcionar retroalimentación que surgen como resultado de cómo un individuo interactúa con demandas internas o externas. Las correcciones a evaluaciones anteriores son posibles a través de una nueva **evaluación**, permite insertar información actualizada del entorno.

Según Cárdenas (2023) existen dos *tipos de estrés*:

Tanto las situaciones positivas como las negativas pueden ser estresantes, pero el estrés no siempre es dañino; de hecho, a menudo motiva a las personas a tomar medidas para lograr sus metas en la vida.

Eustrés: Implica una respuesta psicofisiológica positiva y placentera, donde se experimenta una activación y estimulación que facilita la obtención de resultados beneficiosos, generando así satisfacción.

Distrés: Respuesta negativa de las demandas que enfrenta superan su capacidad para manejarlas, puede experimentar una y frustrante conocida como distrés. En esta situación, el individuo puede sentir que no puede responder de manera efectiva, el organismo experimenta una respuesta psicofísica negativa que da lugar a emociones, sensaciones corporales, sentimientos y pensamientos desfavorables.

Modelo Sistémico Cognoscitivista de Barraza: Barraza (2006, como se citó en Aservi, 2022) elaboró este modelo basándose en los principios del **Modelo Transaccional del Estrés** propuesto por Lazarus y Folkman en el año 1984. En **primer lugar**, el entorno impone demandas a la persona que se perciben como factores estresantes, lo que significa que la persona cree que es incapaz de satisfacer esas demandas por sí misma. La **segunda** es que los factores estresantes actúan

como una entrada del sistema al interrumpir la dinámica entre el individuo y su entorno, lo que se manifiesta como síntomas. Refiriendo que los *síntomas* físicos pueden incluir dolores de cabeza, insomnio, problemas de digestión, cansancio, temblores, etc., síntomas emocionales como depresión, ansiedad, problemas de concentración, inquietud y otros. Los síntomas conductuales son aquellos que resultan del aislamiento social, los conflictos, el ausentismo, la desgana y la tendencia a ingerir bebidas alcohólicas. **Tercero**, después de que se le presenten estos indicadores, el individuo reevalúa su capacidad para manejar la situación estresante y determina el mejor curso de acción. Si los mecanismos de afrontamiento tuvieron éxito el sistema se estabiliza.

En este mismo sentido, los defensores originales de esta teoría señalan dos tipos de mecanismos de afrontamiento: se clasifican en centrados en el **problema** y centrados en la **emoción**. El primero implica hacer un esfuerzo por equilibrar la situación de estrés, lo que significa concentrarse en el factor estresante mismo. Los segundos, en cambio, se concentran en las **reacciones afectivas** ante el evento estresante y se esfuerzan por controlar la respuesta emocional ante la situación, utilizando frecuentemente técnicas como la **evitación y/o la distracción**. Estos últimos suelen ser ineficaces. **Los enfoques centrados en el problema** tienden a predecir respuestas emocionales más positivas en comparación con estrategias menos efectivas.

II. MATERIALES Y MÉTODO

Según Ato, Benavente y López (2013), la investigación es tipo Básica, busca incrementar, robustecer e interpretar la información o el conocimiento existente del objeto de estudio con sus componentes, enfoque Cuantitativo, recolecta datos para su respectivo análisis numérico, diseño Descriptivo-Correlacional, describe con visión detallada el fenómeno de interés, buscando la magnitud asociativa entre las variables; atribuyéndose al esquema de variables (**V1 y V2**, no asume causalidad, sino busca su relación), corte Transversal o Sincrónica, aplicación en tiempo real (**intervalo de 4 días consecutivos**); es Analítico, supone un análisis detallado sobre ambas variables y sus implicancias, aplica el Método Científico relacionando hechos con la teoría para interpretar el objeto de estudio de **manera integral y racional**, es No Experimental, no indica una manipulación activa ni intencional de variables, sin intervención o tratamiento para la muestra (Ruíz y Valenzuela, 2022). Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) y Arias (2020) por su temporalidad es **Ex post facto, no sigue la lógica de replicación, se sitúa tras haber ocurrido la coyuntura pandémica (marco contextual)**, asimismo, emplea técnicas cualitativas como la (**observación participante**) implica interacción con los elementos de la muestra, **observando y registrando los sujetos**, planteando **pronósticos** sobre ambos constructos, empleándose un tiempo **prospectivo**, con miras a analizar, comparar, predecir y explicar el vínculo entre ambas variables, usando **mediciones propias** que permitan **categorizar** datos en la muestra (Ñaupas, Mejía, Novoa y Villagomez, 2014). La población fue alrededor 900 sujetos, de 13-17 años, el subconjunto muestral fue por **muestreo no probabilístico** por conveniencia, la muestra contó con 149 estudiantes del 3, 4 y 5 grado de nivel secundario, de varias secciones, edades que oscilan de 15-17, ambos sexos. Estudiantes, matriculados en el año 2023, siendo <18 fueron criterios de **inclusión** crucial, mientras que alumnos que no formen parte de una institución educativa en Chiclayo están sujetos a un principio de **exclusión**. Esta

modalidad de selección fue elegida por su eficaz cobertura, acceso autorizado a la institución educativa, programación previa para la recolección de datos, se convocó a reunión con los padres de familia para su aceptación del consentimiento, asimismo, se dieron instrucciones claras a los estudiantes seguidos del asentimiento informado para completar los instrumentos. Esta técnica nos habilita para hacer predicciones sobre la muestra, a quienes se les aplicó los instrumentos en formato mixto combina el **método** de encuesta (método general de recolección de datos) y cuestionario **(instrumento específico para recopilar respuestas)** de manera presencial, validados y adaptados en contextos similares al estudio, de escala Likert politómico con respuestas tentativas frente al criterio del evaluado, disponen de enunciados cerrados/abiertos en sentido positivo o negativo los cuales hacen alusión a ideas o pensamientos del sujeto, dichas pruebas fueron el test (IDARE) inventario de **Ansiedad Rasgo-Estado**, desarrollado originalmente por Spielberger, Gorsuch y Lushene en 1966 en Estados Unidos, fue adaptado en Perú por Galloso en 2014 en Chimbote. El cual consta de 40 ítems divididos en dos escalas: **Ansiedad-Rasgo y Ansiedad-Estado**. Codificado con valores de 1 al 4 para ambas dimensiones, **D1 (Ansiedad Estado) tiene opciones como:** 1=No en absoluto, 2=Un poco, 3=Bastante, 4=Mucho. Para la **D2 (Ansiedad Rasgo)**, tiene alternativas como: 1=Casi nunca, 2=Algunas veces, 3=Frecuente, 4=Casi siempre. Los requisitos del instrumento son: Jóvenes y personas mayores. nivel cultural suficiente para entender las instrucciones y preguntas del cuestionario, se aplica de manera Colectiva e individual, tiempo aproximado de 15 minutos. Presenta altas propiedades psicométricas, con coeficientes de 0.92 para la escala de Ansiedad-Estado y 0.87 para la escala de Ansiedad-Rasgo, así como indicadores de validez aceptables. En simultáneo, se empleó el instrumento de **Estrés Académico (SISCO)**, construido por Barraza, 2007, tomado del rediseño por Barraza, 2018, en Nuevo León, México, junto a otros países de habla castellana. Compuesto por 3 dimensiones: con opciones de

respuestas en escala tipo Likert. Las características del instrumento son: Aplicable a Estudiantes de secundaria/universitarios, de 12 años a más, es Auto aplicable, tanto de manera individual y/o grupal, requiere de 10-15 minutos aproximadamente. Presenta validez de contenido genérica y específica, con un alfa de Cronbach de 90 y por mitades de .87. La prueba presenta opciones tentativas del 1 al 6 tales como: Nunca =1, Casi Nunca =2, Rara vez =3, Algunas Veces =4, Casi Siempre = 5, Siempre =6.

Recopilada la data, se utilizó el programa **Excel 2019** para la ordenación de casos en su respectiva matriz, calculando los puntajes totales, tanto a nivel de dimensión como por variable, para el **análisis descriptivo**, seguidamente los datos se procesaron debidamente al software estadístico **SPSS versión 27**, obteniendo así las tablas de frecuencias y porcentajes, figuras, los promedios ponderados por ítem en cada instrumento, e incluso los niveles de correlación por variable. Con un intervalo de confianza de 95% y un margen de error al 5%. Se utilizó la **estadística inferencial** con la formulación de hipótesis para comprobar la prueba de normalidad, resultando en una **Prueba No Paramétrica** según el p valor, verificando de esta manera la significancia teórica (<0.05) tomando en cuenta la prueba de **Kolmogorov-Smirnov**, por ser >50 sujetos. Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman por la anormalidad de los datos y tipo de variable, buscando la fuerza asociativa entre ambos parámetros. Como principios éticos tuvo: 1) **Investigación justa y respetuosa**, protegiendo los derechos y la privacidad de los participantes. 2) **Uso adecuado de herramientas de medición**: Elige y usa herramientas de evaluación psicológica de manera precisa y ética, asegurando que midan lo que se busca medir. 3) **Conducta profesional y confidencialidad**: Los investigadores deben mantener altos estándares de conducta, respetando la confidencialidad de la información con un trato profesional y respetuoso (Concejo Directivo Nacional, 2018).

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Resultados

3.1.1. Análisis inferencial - Prueba de Normalidad

Tabla 8

Prueba de normalidad mediante Kolmogorov-Smirnov (K-S) de las dimensiones de ansiedad Rasgo - Estado junto a las dimensiones de estrés académico

Variables	Estadístico	gl	Sig.
Estrés	,320	149	,000
Ansiedad	,334	149	,000
Ansiedad Estado	,419	149	,000
Ansiedad Rasgo	,348	149	,000
Síntomas	,398	149	,000
Estrategias	,356	149	,000
Estresores	,370	149	,000

Corrección de significación de Lilliefors

Como se muestra en la tabla n°8, las dimensiones pertenecientes a la variable ansiedad Rasgo - Estado, además de las dimensiones de la variable Estrés Académico no poseen una tasa de distribución normal, siendo el valor de ***significancia de 0.000***, menor al p valor 0.05 aceptado, lo cual el estadístico escogido fue ***Rho de Spearman*** por razón de tasa no normal de distribución, debido a la naturaleza de las variables, siendo cualitativas, por lo tanto, se afirma que es una ***muestra no Paramétrica***, usando la prueba de ***Kolmogorov Smirnov (K-S)***, debido al número de casos en la muestra, >50, siendo un total de 149 encuestados.

3.1.2. Análisis inferencial – Hipótesis general

Tabla 1

Coefficiente de correlación entre la variable Ansiedad Rasgo-Estado y la Variable Estrés Académico

<i>Variables</i>	<i>Estrés Académico</i>	
	Rho	p-valor
Ansiedad Rasgo-Estado	,116	,159

Según lo que muestra la tabla 1, según el p valor con una significancia de .159 ($p>0.05$), indicando que no existe evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula, pues no se considera *significativo*, está fuera del umbral *0.05*, no se puede inferir a ciencia cierta que la ansiedad y el estrés se asocian en los estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, año 2023. Cabe remarcar que el vínculo estadístico no existente entre ambos constructos se limita solo a la muestra recogida, por lo que, **en la población, los datos podrían estar distribuidos homogéneamente, puesto que este abarca el total de las unidades de análisis, dándose a entender que ambos fenómenos se manifiestan sin ser exclusivo de características socioculturales, etc.**

3.1.3. Análisis descriptivo

Tabla 2

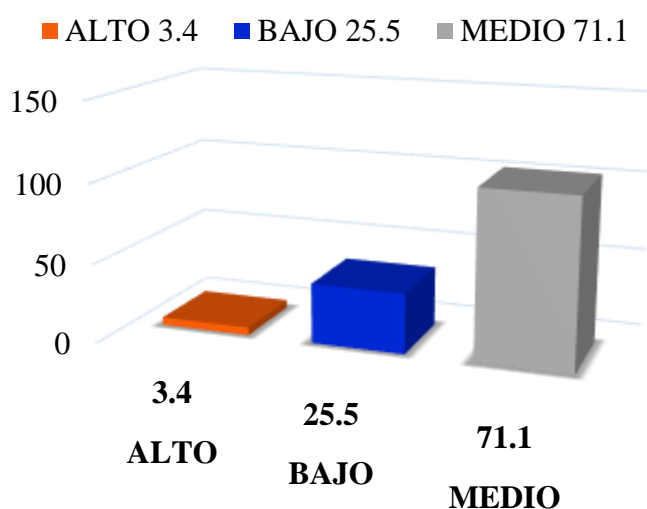
Niveles de la dimensión Ansiedad Estado en estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, año 2023.

Niveles	f	%
BAJO	38	25,5
MEDIO	106	71,1
ALTO	5	3,4
Total	149	100,0

Se observa que, de 149 encuestados, 106 se encuentran en la categoría “Medio” constituido por un 71.1%, por otra parte, 38 encuestados puntuaron en la categoría “Bajo” estando constituido por un 25.5%. Mientras que solo 5 estudiantes están en la categoría “Alto”, conformado por un 3.4 %.

Figura 2

Niveles de ansiedad en la dimensión Ansiedad Estado en estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, año 2023.



Se evidencia que 106 estudiantes marcaron en la categoría “Medio” constituido por un 71.1%, 38 puntuaron en la categoría “Bajo” conformado por un 25.5%, mientras que solo 5 encuestados tienen la categoría Alto”, el cual está formado por un 3.4%.

Tabla 3

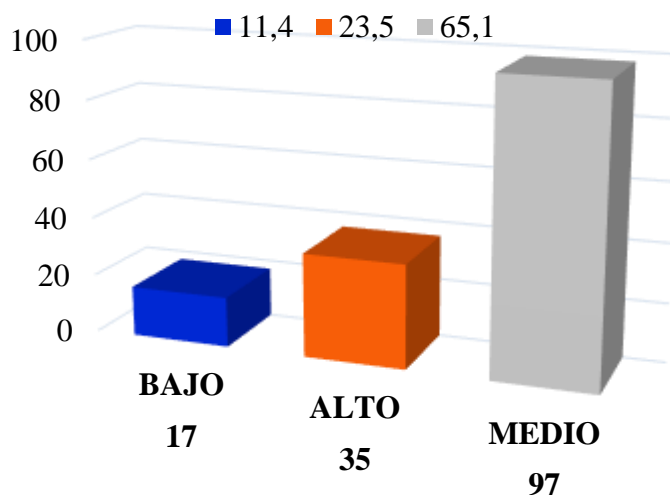
Niveles de la dimensión Ansiedad Rasgo en estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, año 2023.

Niveles	f	%
BAJO	17	11,4
MEDIO	97	65,1
ALTO	35	23,5
Total	149	100,0

La tabla 3 muestra que 17 estudiantes tienen la categoría “Bajo” constituido por un 11.4, por otro lado, 97 estudiantes puntuaron en la categoría “Medio”, por último 35 dieron en la categoría “Alto” con un 23.5 %.

Figura 3

Niveles de ansiedad en la dimensión Ansiedad Rasgo en estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, año 2023.



De acuerdo con el gráfico, se observa que, de 149 estudiantes, 97 (65.1 %) puntuaron en una categoría “Medio”, de 35 (23.5%) se ubican en categoría “Alto”, finalmente 17 alumnos (11.4%) se encuentran en una categoría “Bajo”.

Tabla 4***Frecuencias y niveles de la variable Ansiedad (Rasgo-Estado) y Estrés Académico***

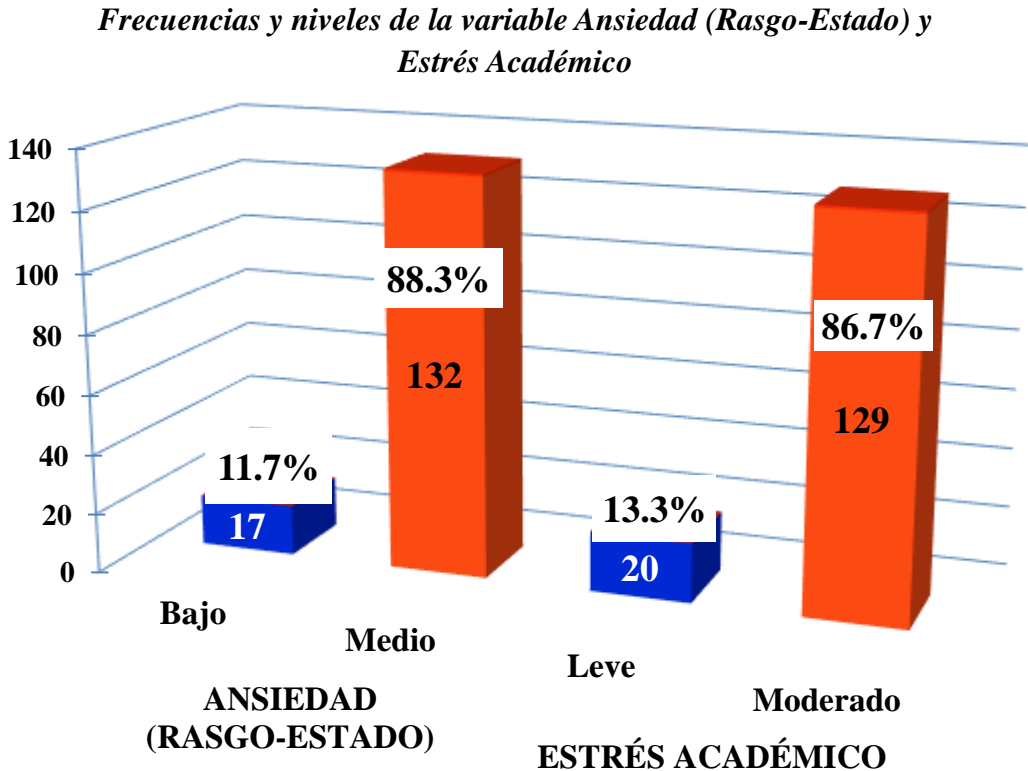
VARIABLES	Niveles	f	%
ANSIEDAD RASGO-ESTADO	Bajo	17	11,7%
	Medio	132	88,3%
	Total	149	100,0%
ESTRÉS ACADÉMICO	Leve	20	13,3%
	Moderado	129	86,7%
	Total	149	100,0%

La tabla refleja que 132 estudiantes en Ansiedad (Rasgo-Estado) se ubican en nivel Medio (88.3%), mientras que 17 en la categoría Bajo (11.7%) constatando el 100 % de los casos con 149 sujetos.

En Estrés Académico, 129 alumnos están ubicados en nivel Moderado (86.7%), por su parte, 20 se sitúan en nivel Leve (13.3%), cumpliendo así con el 100% de los casos en los 149 sujetos de estudio.

Figura 4

Niveles de la variable Ansiedad (Rasgo-Estado) y Estrés Académico



El gráfico 4 evidencia que los resultados muestran que el 88.3% de los participantes presentan un nivel medio de ansiedad, mientras que el 11.7% tiene un nivel bajo. En cuanto al estrés académico, el 86.7% experimenta un nivel moderado, y solo el 13.3% tiene un nivel leve. Estos datos indican que la mayoría de los participantes experimentan niveles significativos de ansiedad y estrés académico, lo que sugiere la necesidad de implementar intervenciones para abordar estos problemas y promover el bienestar estudiantil.

Tabla 5

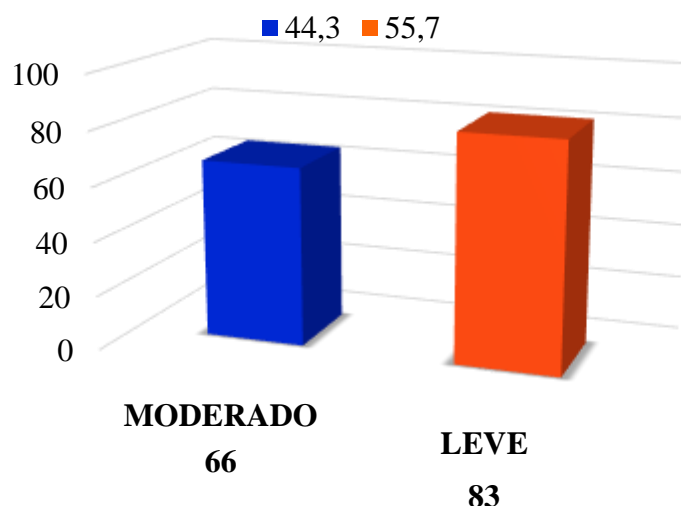
Niveles de la dimensión Estresores en estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, año 2023.

Niveles	f	%
LEVE	83	55,7
MODERADO	66	44,3
Total	149	100,0

Se puede apreciar que, de 149 encuestados, 83 se encuentran en una categoría “Leve” con un porcentaje de 55.7, mientras que los 66 restantes están en nivel “Moderado” está conformado por un 44.3 %

Figura 5

Niveles de estrés la dimensión Estresores en estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, año 2023.



Se observa que, de 149 estudiantes, 83 tienen categoría “Leve” constituido por un 55.70%, mientras que 66 restante obtuvo la categoría “Moderado” formado por un 44.30%.

Tabla 6

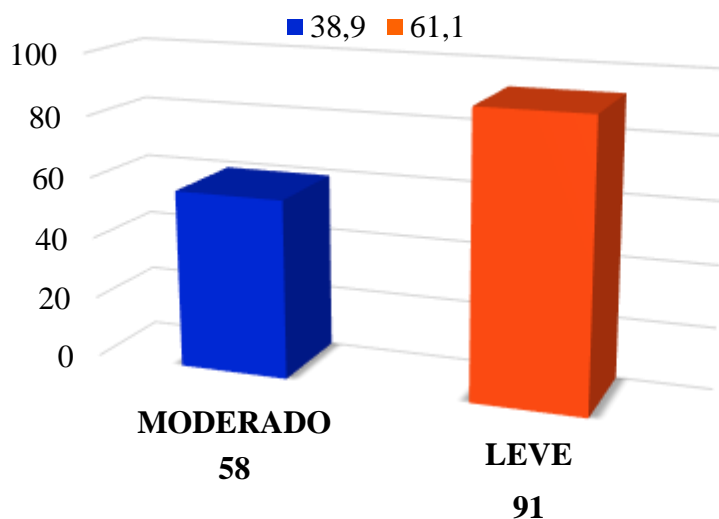
Niveles de la dimensión Síntomas en estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, año 2023.

Niveles	f	%
LEVE	91	61,1
MODERADO	58	38,9
Total	149	100,0

Como se muestra en la tabla 5. De 149 encuestados 97 estudiantes tuvieron la categoría “Leve”, con un 61.1%, en lo que respecta a Síntomas, la mitad restante, 58 estudiantes se situaron en un nivel “Moderado” con un 38.9%.

Figura 6

Niveles de estrés según la dimensión Síntomas en estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, año 2023.



Segú se observa, de 149 encuestados, 91 constituido por un 61.07% tienen la categoría “Leve”, la otra parte, 58 con un 38.9% se encuentran en la categoría “Moderado”.

Tabla 7

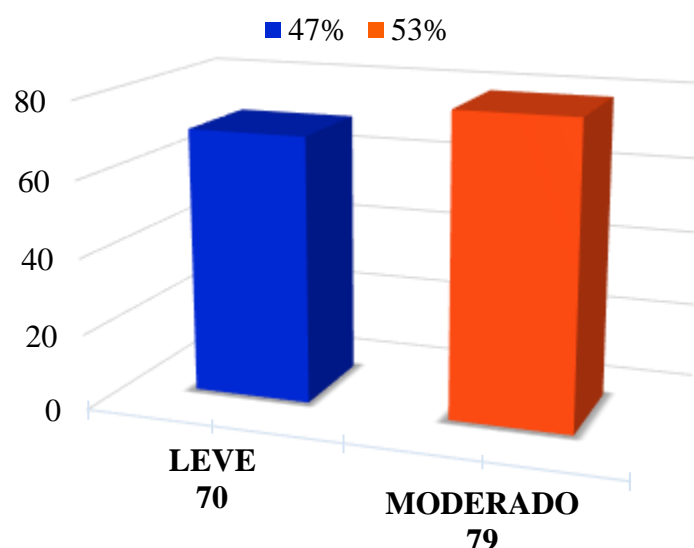
Niveles de la dimensión Estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, año 2023.

Niveles	f	%
LEVE	70	47,0
MODERADO	79	53,0
Total	149	100,0

Se puede observar que, de 149 estudiantes, el 47.0% conformado por 70 alumnos que están situaron en la categoría “Leve”, mientras que un 53.0 %, por 79 alumnos, situándose en categoría “Moderado”.

Figura 7

Niveles de la dimensión Estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, año 2023.



La figura 7 muestra que, de 149 encuestados, 79 se encuentran en la categoría “Moderado” con un 53.0%, mientras que 70 estudiantes dieron en la categoría “Leve” conformado por un 47.0%.

3.1.4. Análisis inferencial

Hipótesis específicas - correlacionales

Tabla 9

Coefficiente de correlación de la variable Ansiedad Rasgo - Estado y la dimensión Estresores.

Variables	Estresores	
	Rho	p-valor
Ansiedad (Rasgo - Estado)	,044	,594

En la tabla 9. En este caso, con un **valor p de 0.594**, el resultado no alcanza un nivel de significancia esperado. Por lo tanto, **la hipótesis nula** se admite. No puede asumirse una relación estadísticamente significativa entre las variables de estudio, por lo que la prueba de correlación de Spearman **no sería relevante** para definir su **fuerza o nivel de asociación** debido al nivel de significancia > 0.05 .

Tabla 10

Coefficiente de correlación de la variable Ansiedad Rasgo - Estado y la dimensión Síntomas.

Variables	Síntomas	
	Rho	p-valor
Ansiedad (Rasgo - Estado)	,042	,610

En la tabla 10. no existe evidencia de una correlación significativa entre las variables medidas, puesto que el valor p es mayor al nivel de significancia comúnmente utilizado. Desde el punto de vista estadístico, la relación no es significativa. Esta relación es producto de la circunstancia inherente de los datos, no demuestra relevancia práctica en el contexto de investigación.

Tabla 11

Coeficiente de correlación de la variable Ansiedad (Rasgo – Estado) y la dimensión Estrategias de afrontamiento.

Variables	Estrategias de afrontamiento.	
	Rho	p-valor
Ansiedad (Rasgo - Estado)	,226**	,006

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Según la tabla 11. Se aprecia que el valor p-valor que resulta del cruce de ambas variables es de ,006, lo cual es mucho menor al p valor criterio, siendo estadísticamente significativo, afirmando así ***evidencia en contra de la hipótesis nula, sí existe correlación en las variables.*** O desde una perspectiva contraria, se interpreta como evidencia estadística muy fuerte en favor de la hipótesis alternativa. Cabiendo la posibilidad que exista un efecto o vínculo real entre ambas entre las variables estudiadas. Teniendo así, relevancia y significado práctico. Infiriendo que, ambas variables tienen una relación proporcional, incrementan de manera conjunta, esto depende únicamente de como el individuo responda ante diferentes eventos en el contexto académico, niveles controlables de ansiedad puede ser utilizados como activadores de procesos cognitivos, siempre y cuando puedan gestionarla según sus capacidades y los métodos que utilicen los estudiantes.

3.2. Discusión

Ahora, discutiremos cómo nuestros hallazgos se comparan con investigaciones previas.

En esta pesquisa al determinar la relación entre Ansiedad y Estrés Académico, se pudo encontrar que a **nivel general** los resultados demuestran que la hipótesis general de estudio es rechazada, utilizando el estadístico rho de Spearman debido a la distribución no normal de las variables, donde según el grado de significancia, no se halla evidencia estadística suficiente que sea consistente con la hipótesis alterna o del investigador, es decir, que, contrariamente a lo esperado, nuestros hallazgos muestran una inexistencia de relación entre ansiedad y estrés académico en la población de estudiantes de una institución pública que retornan a clases presenciales, año 2023., no se puede deducir con certeza el efecto entre ambas variables. **A nivel Descriptivo**, se evidencia que los participantes, en la variable **Ansiedad (Rasgo-Estado)**, el 88.3% tuvo niveles Medio, mientras que el 11.7% se situaron en la categoría Bajo. Estos hallazgos revelan la prevalencia de desafíos emocionales y psicológicos relacionados con el ámbito educativo entre los participantes, sugiriendo la necesidad de intervenciones dirigidas a apoyar el bienestar emocional y el rendimiento académico. Acerca de las dimensiones de Ansiedad, la **ansiedad Estado**, los encuestados tienen **un 71.1%** nivel Medio, 25.5% nivel Bajo y un 3.4% nivel Alto. un resultado que coincide con el nuestro es **Ccasa y Neyra (2023)** predominando niveles bajos de ansiedad estado (52.1%), a su vez niveles Promedio en Estrés (49.5%), junto a síntomas altos de ansiedad rasgo y depresión. Nuestros resultados conectan relativamente con los de **Ballon et al. (2023)**, un 36.7% presentaron niveles **moderados** de **ANSIEDAD ESTADO**, siendo el sexo femenino más predominantes. Para **Cartulin (2019)**, cuya investigación indica que la participación está vinculado al rendimiento académico, de varias maneras, como el compromiso a las meterías,

sentirse motivados, recibir apoyo docente, búsqueda intrínseca de saberes y la voracidad por aprender. Asimismo, él partió de la premisa de que la ansiedad puede interferir con el desarrollo habitual de la vida, tomando en cuenta que la ansiedad es una experiencia común para la mayoría de las personas, porque en alguna situación afecta la motivación a causa del poco control ante las exigencias del entorno académico, estando de la mano con una mayor activación del estado de alerta. Según lo manifestado, es importante estar en alerta ante cualquier signo ansioso, para intervenir conjuntamente con el sujeto ante los niveles moderados que presentan, pues este puede interferir la rutina diaria pudiendo decrecer el rendimiento en los estudios. En la **dimensión ansiedad rasgo** en estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa pública de Chiclayo, año 2023, se muestra que el 65,1% muestra una categoría “Media”. mientras que el 23,5% presenta una categoría “Alta”, por último, el 11,4% presenta una categoría “Baja”. En este punto, esto difiere con **Ccasa y Neyra (2023)** quienes hallaron niveles altos en **ANSIEDAD RASGO** (61.1%) contando a su vez con ansiedad estado nivel medio en adolescentes. Asimismo, **Sant (2022)** comenta que, en las escuelas, existen diferentes situaciones que pueden generar ansiedad en los adolescentes, dentro de ello están los exámenes, tareas, la presión por sacar buenas notas, etc. Abriendo una brecha a la angustia lo que implica la incapacidad de no poder estar concentrados en clase. Esto indica que los estudiantes están pasando por alguna situación de ansiedad dentro de la institución, lo cual puede afectar su funcionamiento en clase, sea una situación personal o en relación a sus compañeros, o ante quien imparte las materias, esto podría afectar el estado de ánimo, además, la mayoría de estudiantes llegan a preocuparse por muchas vivencias o cosas dentro de la escuela, surgiendo la negativa a participar en clases o incluso faltar al colegio, esto obstaculiza el aprendizaje volviéndose un problema para el estudiante que se ve sometido en

concentrar sus esfuerzos a responder de manera funcional, lo cual puede limitar su predisposición para desarrollarse adecuadamente en clases. En nuestros resultados, los niveles generales de Ansiedad y Estrés académico se destacan, especialmente con un enfoque más notable en los niveles Medio y Moderado. La mayoría de los participantes exhiben niveles medios de ansiedad y estrés académico, con un porcentaje significativo. Estos hallazgos revelan la prevalencia de desafíos emocionales y psicológicos relacionados con el ámbito educativo entre los participantes, sugiriendo la necesidad de intervenciones dirigidas a apoyar el bienestar emocional y el rendimiento académico.

Un hallazgo semejante al nuestro es el de **Leyva (2022)** población similar, con muestra de 150 alumnos, poseen niveles moderados de ansiedad y severos en estrés, cabe indicar que en su estudio la **ansiedad y estrés sí se relacionan positivamente con una fuerza moderada**, si bien existe relación entre ansiedad y estrés, este último proyecta el papel demandante que cumplen tanto factores endógenos (interno o dentro del individuo) como exógenos (externos o del entorno) en los educandos, siendo requisito crucial pues, existen jóvenes los cuales manejan bien los niveles de estrés, aunque otros no pueden lidiar con estos. Quienes, además, consiguieron encontrar niveles moderados de **Ansiedad Estado** (14.7%), como para **Ansiedad Rasgo**. Aduce también, haber encontrado que tanto **Ansiedad Estado y Rasgo** con **Síntomas** conectan positivamente en grado alto, mostrando un mutuo vínculo, donde entra el contexto como factor determinante para su manifestación variando en fuerza y persistencia sobre el alumnado. Asimismo, nuestros resultados difieren del trabajo encontrado por **Ayala (2022)** quien realizó una investigación similar en estudiantes adolescentes de nivel secundario que cursan el segundo grado a causa del confinamiento quienes en su **retorno o en el proceso a clases**, se ubicaron en un nivel medio de ansiedad, aunque por otro lado existen una cantidad significativa que

puntuía en la categoría “Alto”. De todos los estudiantes evaluados, la población femenina se encuentra con una alta prevalencia en niveles de ansiedad. Asumiendo que la dimensión somática tiene un nivel considerable de ansiedad, rebasando a la dimensión psicológica, siendo crucial examinar los factores en los que están presentes las diferencias de edad o sexo. Asimismo, **Torres (2022)** reporta niveles de ansiedad, estrés y también depresión, resultados relativamente parecidos al nuestro, es decir su muestra cuenta con niveles Normales, Leves, Severo a Extremo Severo que conectan significativamente entre sí, pudiendo requerir soporte emocional para su control. Nuestros descubrimientos muestran similitudes con los de **Gamarra (2023)** estudio hecho en Lima, en dos meses Mayo-Junio, en su investigación sobre 224 adolescentes, de 12 a 17 años. Revelando que, en los dos centros educativos, resaltan niveles significativos no solo de ansiedad, estrés sino también en síntomas depresivos, en el siguiente orden, Ansiedad (83.1%), estrés (72.3%), síntomas depresivos (80.0%) en el colegio Alfred Nobel. Mientras que en la I.E. Micaela Bastidas, los niveles de Depresión (72.2%), Ansiedad (86.8%) y Estrés (66.0%). Ambos estudios revelaron niveles similares en cuanto a la prevalencia de ansiedad (85.7%) y estrés (67.9%), además de abordar la depresión en diferentes categorías (Leve, Moderado, Severo y Muy Severo) de manera comparativa. Concluyendo así que, existe predominantemente mayor grado patológico y menor porcentaje de alumnos en grados de normalidad. Siendo de urgente prioridad la intervención temprana para las instituciones y estudiantes. En el contexto estudiantil, un modelo explicativo sobre la Ansiedad, el cual es el **Modelo Psicoanalítico** (Freud, 1971, como se citó en Ruíz y Torres, 2023), basándose en tres teorías, las cuales recalcan que el surgimiento de este estado, se debe a tres mecanismos que causan fricción en el sujeto: **angustia real**, que advierte sobre un peligro potencial en su entorno, la **angustia neurótica**, caracterizado por reprimir eventos traumáticos causando un autocastigo y

autocensura, interviniendo también la **angustia moral**, lo que causa sentimientos de vergüenza, no externalizan sus deseos, reprimiéndose, asumiéndose incapaces de controlarlo, lo que desencadena en señales físicas como: sudoración, palpitación, nerviosismo e intranquilidad. En la adolescencia suele ser más recurrente, puesto que los jóvenes se encuentran expuestos a un sinfín de eventos, y son vulnerables a la sucesión de estos. Se da el caso que, emprenden conductas de evitación y huida derivadas de la interpretación dada por el individuo, teoría explicada, según el enfoque **Cognitivo y Conductual**, precisando que las acciones están moldeadas y son mediadas por las percepciones y pensamientos de cada persona (**Arribasplata, 2019; Díaz, 2019**). En cuanto al **Estrés Académico**, nuestros resultados, el 86.7% se ubica en el nivel Moderado, por otra parte, un 13.3% obtuvo un nivel Leve. En resumen, la mayoría de los participantes exhiben niveles medios de ansiedad y estrés académico, con un porcentaje significativo. Respecto a sus dimensiones, la dimensión **Estresores, Síntomas y Estrategias De Afrontamiento**. Nuestros resultados han revelado que los estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, año 2023, han obtenido categorías **Leves** en **Estresores**, aludiendo que los estudiantes bajo este contexto, afrontan circunstancias de diversa índole, los cuales pueden ser: la carga de tareas, trabajos en grupo, salir a exponer, la percepción sobre el educador o del colegio en general, entre otros, que pueden o no interferir en el estudiante, dependiendo a su vez del grado de importancia que este le confiera en el aspecto académico. Por su parte, en cuanto a **Síntomas**, los estudiantes que retornan a clases presenciales en el año 2023, muestran una tendencia Leve y Moderada, que son relativamente estables, que impactar de muchas formas, tales como: cansancio, dolor de cabeza, dificultad para conciliar el sueño, bloqueos mentales, cambios repentinos de humor, todo este cóctel de sensaciones puede traducirse en que el estudiante ponga en marcha la búsqueda de soluciones

que tengan a su disposición, sean aptas o no, para no afectar su salud. En torno a las **Estrategias De Afrontamiento**, que son las posibles soluciones o mecanismos adaptativos o no, para resolver un problema, nuestros resultados indican que los estudiantes presentan de igual manera niveles **Leves y Moderados**, los métodos que usen depende únicamente de sus posibilidades y qué tan efectiva puede ser para ellos.

Estos resultado obtenidos muestran diferencias parciales con los de la investigación de **Zea, Bellido, Mendoza et al. (2024)**, quienes se propusieron demostrar los niveles de estrés académico en estudiantes de un colegio público en Cocachacra, evidenciando que puntúan en una categoría moderado y severo, lo cual muestra significativamente que el estrés repercute sobremanera en dichos estudiantes, a causa de múltiples factores que pueden originar el estrés, dando como consecuencia la reducción de sus niveles de estrategias de afrontamiento, entendiéndose que el estrés es un componente de alerta necesario en algunas situaciones en donde los estudiantes que no rinden apropiadamente en su contexto de estudios están en un desafío constante. Añadiendo que el estrés se puede presentar en cualquier situación sin importar la edad, siendo más complicada en la adolescencia, puesto que existen más factores donde exponen a los estudiantes ante situaciones estresantes. A su vez, el presente estudio concuerda en cierta manera, con **Canales y Gutiérrez (2022)**, quienes exponen que **alumnos que están culminando el nivel secundario**, poseen niveles “medios” de ansiedad y estrés dentro de la categoría “Bajo”, dentro del contexto escolar, asumiendo su hipótesis de estudio, **sí existe relación entre ambas variables**, reportan también que si bien el estrés no ha sobrepasado los límites del alumnado, reflejando no presentar niveles exponenciales de estrés y ansiedad, no obstante, de carecer de estrategias, los alumnos pondrían todo su enfoque en contrarrestar toda respuesta emocional

negativa que afecte su desenvolvimiento en clase, puesto que su experiencia los ha hecho enfrentar oportunamente dichos estados. Sabiendo a consciencia que solo pocos han sido capaces de poder afrontar el estrés dentro de sus posibilidades en las escuelas.

A nivel correlacional, nuestro análisis evidencia que la variable **Ansiedad (Rasgo-Estado)** no muestra resultado significativo con la dimensión **Estresores** de Estrés Académico, igualmente entre la variable **Ansiedad y la dimensión Síntomas**. Por el contrario, la variable **Ansiedad** si se relaciona significativamente con la dimensión **Estrategias de afrontamiento**. Esto trae a colación el **Modelo Sistémico Cognoscitivista de Barraza**, quien explica que, el sujeto concentra sus esfuerzos en la emoción o bien sea en el problema, el organismo busca mantener su equilibrio mediante el uso de técnicas o estrategias que se adapten al control de las circunstancias (**Barraza, 2006, como se citó en Aservi, 2022**). Con esto se infiere que, la relación es más compleja de lo que sugieren los niveles de correlación, si la ansiedad aumenta sus proporciones, de igual manera lo hacen las estrategias de afrontamiento. La ansiedad no es sinónimo de algo perjudicial, pues niveles de ansiedad controlables son utilizados como el móvil para la activación de procesos cognitivos como la atención, concentración, aunque claro, esto depende únicamente de la capacidad de respuesta o técnicas de afronte del individuo ante diferentes eventos académicos. A pesar que los datos obtenidos en nuestro estudio, muestran que, la **ansiedad** junto a los **estresores** evidencia ***una relación inexistente entre ambos fenómenos***. Se encontró un resultado igual o similar al nuestro, pese a esta ausencia de relación, a manera de conjetura podemos inferir que, en torno a nuestra muestra, la ansiedad, en sus dos tipos podría tener una relación relativa al estrés, ambas pueden tener una implicancia sobre los estudiantes en su contexto de estudios, o bien fuera de este, estando mutuamente relacionadas en los colegiales. Si bien la

ansiedad y Síntomas de estrés parecen no estar mutuamente vinculados, la existencia de teoría junto a los acontecimientos observados en la realidad, refuta este nulo vínculo, pues, la ansiedad puede evocar síntomas parecidos que se vinculen con síntomas de estrés, pudiendo estar íntimamente relacionados, sin embargo, a conjetura personal, las respuestas o señales del sujeto varían por persona en cuestiones socioculturales, individuales, socioemocionales (**Leyva, 2022**). Este autor aduce haber encontrado que tanto Ansiedad Estado y Rasgo con síntomas conectan positivamente en grado alto. Pese a que nuestro estudio indica que no existe evidencia que respalde la afirmación de que no existe vínculo entre ansiedad y las estrategias de afrontamiento. la inexactitud de este parámetro, nos conlleva a profundizar este aspecto, que, si bien no fue posible encontrar la estrechez entre ambos constructos en otros postulados, sin embargo, la existencia de literatura y teoría, ambos pueden estar relacionados, es decir conectar, mas no se sabe si uno cohabita con el otro, o si uno causa la otra y/o viceversa, sin embargo, pueden tener síntomas similares, compartir desencadenantes comunes, etc. Un estudio análogo a nuestros resultados, **Queque (2023)**, muestra la prevalencia de la nomofobia, ansiedad y estrés en estudiantes de 16 y 17 años, afirmando que la nomofobia está fuertemente influenciada por la ansiedad, depresión y el estrés, aludiendo que existe una problemática por ahondar, muchos jóvenes al estar ansiosos ante un hecho incierto (partiendo de la interpretación/percepción propia del sujeto), recurren a modos adaptativos o no para sosegar dicho estado como el uso frecuente del celular, interfiriendo con su vida personal, trasladándose después a otros ámbitos como el rendimiento académico, mostrando así la importancia del buen manejo de dispositivos móviles, en torno a horas, material que observan, descanso o no de estos distractores, para desarrollar hábitos de salud mental en los adolescentes. Estas consecuencias son respaldadas por teorías como el enfoque **Cognitivo Conductual**. Y la **teoría**

Fisiológica del Estrés. Donde se explica que toda conducta es antecedida por una serie de ideas, pensamientos, percepciones, sentimientos, sean adaptativas o no, basado en el paradigma estímulo-respuesta, partiendo que la cognición juega un duro papel en los adolescentes en su visión del día a día (**Díaz, 2019; Kloster y Perotta, 2019**).

En un entorno remoto a Latinoamérica, más exacto en China, en un estudio impulsado por **Hua et al. (2023)**, donde se originó el virus, a través de un modelo de casos y control, durante las medidas gubernamentales, descubrieron, como otras variables afianzan la relación en individuos con perfiles de síntomas ansiosos y presión académica, reafirmando así que la sinergia de estos genera una alteración a nivel celular, o sistémico, la implicancia de presión académica con la ansiedad en estudiantes incrementa niveles elevados de cortisol, siendo un riesgo para estos, no solo en su vida académica, sino para su bienestar general, la educación tomó un rumbo diferente, comenzando así la transición a una modalidad híbrida, esto sirvió para que muchos estudiantes creen sus propias estrategias, pues trabajar a su ritmo, es beneficioso para ellos, aunque también puede tener una desventaja en cuanto al tiempo que y cómo lo empleen, puede ser considerado por unos como un escenario de caos entre varios estados, aunque útil en otros, que los orilla a elaborar rutas de un aprendizaje autocontrolado.

De igual manera, **Morales-Rodríguez et al. (2023)**, propone la intervención de programas tras haber ejecutado un estudio de red neuronal artificial, hallando que las estrategias de afrontamiento evitativa dificultan las habilidades sociales, pues son considerados precursores de la ansiedad escolar. Si los estudiantes no usan técnicas adaptativas sus capacidades de interacción se verán perjudicadas creando un cúmulo de sensaciones desagradables a largo plazo. La virulencia del Covid-19 causó estragos en niños y niñas, aunque las niñas muestran una mayor tendencia a la

angustia e incertidumbre, señales claras de ansiedad y estrés. El género femenino se destaca en estos síntomas, a diferencia de los niños, quienes tienden a recurrir a estrategias más positivas frente al estrés y la ansiedad **(Martinac et al., 2023)**. Asimismo, **Naula y Santacruz (2023)** presentan niveles moderados de estrés y niveles severos de ansiedad en estudiantes prontos a graduarse de la secundaria, concuerdan de manera similar al nuestro, su estudio denota la relevancia que supone la salida a una elección de una carrera para el mundo laboral, pues abre una brecha hacia un futuro incierto con grandes experiencias por venir. Refiriendo que los adolescentes tienen un papel sumamente demandante en torno a su futuro, tanto así que el camino a elegir una carrera profesional, abre paso a un sinfín de vivencias y sensaciones, pues es la nueva etapa que culmina con su preparación escolar. Este fenómeno subraya la necesidad de apoyo emocional y orientación profesional para ayudarles a manejar estas emociones. Cabe enfatizar que muchas investigaciones con variables cercanas a la nuestra conceptúan la ansiedad como factor relevante y decisivo en el contexto estudiantil, estar alerta hace que el alumno busque en sí mismo, tácticas resolutivas ante un problema.

La etapa Covid, tuvo impactos positivos como negativos, aunque de este lado, no todo es tempestivo o malo para ellos, pese al encierro en los hogares, esto ha tomado un rol mediador en la redefinición y autodescubrimiento, adaptándose a cambios repentinos en su vida social, familiar, promoviendo en ellos una actitud reflexiva y resiliente, habilidades importantes para su futuro **(García et al., 2022; Tejedor et al., 2023)**. La adolescencia viene cargada de un sinfín de retos y adversidades, los jóvenes conservan operaciones de su etapa anterior (operaciones concretas), solo que esta vez empiezan un camino a la madurez y al pensamiento resolutivo y crítico en búsqueda de respuestas, tanto personales y existenciales **(Vera de la Cruz, 2020)**.

Para **Díaz del Olmo (2022)** su muestra de alumnos de 15 a 17 años, la prevalencia en mujeres a diferencia de varones denota el componente multifacético lo cual va vinculado a componentes biológicos, psicológicos, emocionales y anímicas. Esto requiere una aproximación integradora para comprender y abordar mejor estos fenómenos complejos. De la misma manera, en su estudio con estudiantes de **nivel secundario al retorno de clases**. Alumnos de los cinco grados nivel secundario, mediante una tabla cruzada, reportan mayores índices de **Ansiedad Leve**, siendo las mujeres más sobresalientes, padeciendo estados que causan un desequilibrio sistémico ante el regreso gradual a clases, siendo el quinto grado con niveles elevados, resultando indiferente el tipo de institución, la adolescencia es una etapa próxima a toma de decisiones cruciales, es un camino decisivo a la elección de su futuro. De manera similar, tras el levantamiento de las restricciones sanitarias, respecto a Ansiedad, alumnos con edades de 13 poseen niveles **Leves**, y la edad de 16 tienen niveles **Moderado**. En esta misma línea, el **primer, segundo, cuarto y quinto grado** destacan en cuanto a Ansiedad con los mismos niveles, esto se interpreta que los alumnos pese a que sus niveles no son críticos, indiscutiblemente se tienen que elaborar estrategias preventivas para poder controlar dichos estados, para evitar que repercutan de manera negativa y perjudicial, vale la pena mencionar que, estos resultados varían por cada individuo (**Saavedra y Ugaz, 2023**). Pese a que la educación secundaria culmine en cinco años, este tiempo es importante, pues el adolescente va descubriendo su potencial, es un recorrido de tumultuosos procesos, tanto académicos como personales, esto presupone un paso decisivo hacia su etapa adulta, de una u otra manera, sobre todo el último grado, cabe señalar que estos estados son útiles para lograr metas, porque de no ser así, no se tendría consciencia para reconducir sus propios estados como sujeto individual que son, involucrando procesos sensorio-perceptivos al afrontar distintos eventos cotidianos (**Cárdenas, 2023**;

Saavedra y Ugaz, 2023). Así también, para **Espinoza (2023)** factores como la ansiedad, la procrastinación con niveles mayores, estos tienden a reducir y afectar drásticamente las capacidades del estudiante. Qué el estudiante muestre una tendencia a postergar tareas, no asistir a clases, junto a síntomas ansiosos, impactan negativamente sobre su motivación y rendimiento.

Por otra parte, un estudio parcialmente similar al nuestro, aunque con fuerte asociación entre la ansiedad y estrés post Covid-19, son los **De la Cruz Timana y Flores (2023)**, quienes delimitaron su estudio **post pandemia** en población adolescente, aduciendo que niveles Leves, Moderados de ansiedad como de estrés con niveles Bajo, Medio y Alto son manifestados al retorno de clases, abriendo una brecha qué debe ser explorada, pues son muchos los factores involucrados en la presencia de estrés y ansiedad, recalcando que sus conductas en las escuelas tras las medidas sanitarias por el virus son apenas una fracción mínima de los múltiples acontecimientos que perciben día a día. Por otra parte, **García y Cueto, (2023)** tras su análisis descriptivo correlacional, opuesto a lo esperado, determinaron que **no existe relación entre ansiedad y rendimiento académico**, reconocen que se requiere seguir explorando la relación entre ambos, para conocer que otros factores se asocian con su variable principal, la ansiedad.

Una de las limitaciones del estudio, fue que no abarcó el total de la población, por lo que, metodológicamente, es sugerible para futuros estudios, ampliar más la muestra a fin, de reafirmar consistentemente las hipótesis formuladas, evitando sesgos, sobre todo la hipótesis del investigador bajo el supuesto de relación entre las variables, así como también considerar variables sociodemográficas u otros factores latentes para respaldar los resultados y tener mayor soporte/visión de estos en su interpretación del contexto de estudio. Asimismo, se debe configurar instrumentos que

midan dichas variables demostrando así su validez y fiabilidad según el marco contextual. Adicionalmente proponer un diseño de estudio más riguroso por probabilidad donde se aplique un seguimiento del fenómeno para desglosar más el constructo en consideración. Es crucial tener presente que, en el entorno educativo de estudiantes de secundaria, la pandemia, donde se ha manifestado la problemática abordada, generó una serie de transformaciones sin precedentes que impactó profundamente en su bienestar emocional y académico, cabe enfatizar que, esta etapa ha relucido problemas que eran conocidos (**Ramírez y Vera, 2024**). Es necesario destacar que varios de los descubrimientos encontrados mostraron ciertas similitudes en cuanto a las variables analizadas, se priorizó la búsqueda específica sobre la conjunción de las dos variables esta coincidencia parcial ha sido la razón subyacente de la limitación en la disponibilidad de datos para identificar de manera precisa la ubicación específica de las variables. Además, se dispuso ubicar el rango etario en otros análisis, encontrando coincidencia con nuestra población, las fuentes citadas fueron escogidas en el marco de jóvenes y adolescentes. para la confrontación debida de nuestros resultados con otros postulados.

No obstante, esta situación plantea un marco referencial que sugiere la importancia de que futuros investigadores consideren la creación de nuevas áreas de estudio relacionadas con estos dos conceptos. Un enfoque personalizado más específico y estructurado, consolidaría la huella y la esencia que cada autor propone, esto permitiría recopilar más evidencia sobre factores adicionales que podrían estar involucrados en la manifestación de ambos fenómenos, a fin de reafirmar la hipótesis de estudio, llegando a un entendimiento más completo y detallado de la situación, planteando diseños de estudio más rigurosos por probabilidad donde se aplique un seguimiento del fenómeno permitiendo ver sus implicancias en diferentes contextos.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Respecto al **objetivo general**, de acuerdo a los resultados, las variables no tienen una relación mutua, fijándonos en el valor p, el cual es >0.05 para una confiabilidad de 95% solo se deduce que por la insuficiencia de evidencia estadística no es posible determinar la relación de estos dos constructos, por lo que tomar o interpretar la fuerza de correlación quedaría en segundo plano. No obstante, **en la práctica, la ausencia de una diferencia estadística no descarta la posibilidad de que exista relación en su contexto real**, es crucial que se indaguen sobre diversos factores según la naturaleza y el contexto de estudio.

En relación al **primer objetivo específico**, sobre la **ansiedad estado** se evidencia que de los 149 encuestados, 38 (25.5 %) obtuvieron una categoría “Baja”, 106 (71.1%) tiene una categoría “Medio” respectivamente, mientras que solo 5 (3.4 %), han conseguido una categoría “Alta”. Esto da a entender que este tipo de ansiedad puede manifestarse en alguna circunstancia de su vida sin mayor complicación, es decir de manera transitoria.

En relación al **segundo objetivo específico**, en relación a **ansiedad Rasgo** se considera que de los 149 encuestados, 17 estudiantes (11.4%), quienes puntuaron en una categoría “Bajo”, 97 de los estudiantes (65.1%) obtuvieron una categoría “Medio”, mientras que 35 (23.5 %), la otra parte dieron en una categoría “Alto”. Este fenómeno se puede interpretar como una disposición general y relativamente estable a experimentar a lo largo del tiempo y en periodos prolongados en cualquier contexto, pudiendo estar asociados a aspectos de la personalidad por cada individuo, influenciados por factores socioambientales, tales como experiencia en la niñez, crianza, imitación de conductas, etc.

En el **tercer objetivo específico**, el cual fue determinar **niveles generales de Ansiedad y Estrés Académico**, se evidencia el predominio de niveles Medio y Moderado respectivamente, estas categorías sugieren que la mayoría de los participantes experimentan una carga significativa en relación con estos constructos. Esto podría interpretarse como una indicación de que muchos individuos enfrentan desafíos emocionales y psicológicos relacionados con sus estudios. Estos hallazgos subrayan la importancia de implementar estrategias de apoyo y recursos en los estudiantes para un mejor control de dichos estados, contribuyendo en su bienestar general como su desempeño académico.

En relación **al cuarto objetivo**, en cuanto, a los **Estresores**, la cantidad sobresaliente es de 83 estudiantes contando con un 55.7%, quienes puntuaron en la categoría “Leve”, mientras que el 66 restante de alumnos, tuvo un 44.3 % ubicándose en una categoría “Moderado”. Infiriendo que los estresores vienen a ser las demandas externas, eventos que puedan generar respuestas de estrés en los estudiantes, los cuales provocan desafíos o retos en el entorno educativo afectando negativamente el bienestar psicológico y físico de los estudiantes.

En relación **al quinto objetivo**, de la dimensión **Síntomas**, se encuentra una cantidad significativa, con 91 encuestados, constituido por un 61.1%, quienes tienen la categoría “Leve”, por otra parte, la cantidad restante de 58 estudiantes conformado en un 38.9%, han obtenido la categoría “Moderado”. En esta parte se comprende que, son varias las manifestaciones o reacciones al estrés, entre las cuales tenemos, físicas, emocionales o psicológicas. No obstante, las respuestas o señales ante el estrés pueden variar según contexto e individuo, siendo los síntomas únicos por cada estudiante.

En relación al **sexto objetivo**, de la dimensión **Estrategias De Afrontamiento**, se tiene que, de 149 encuestados, 79 conformado por un 53.0% han puntuado en la categoría “Moderado”, la mitad restante, de 70 estudiantes que está constituida en un 47.0% han conseguido la categoría “Leve”. Respecto a esta dimensión, se interpreta que los estudiantes utilizan en cierta medida recursos o enfoques frente al estrés en su contexto de estudio, puede sugerir que, ante el nivel moderado de estrés, los alumnos actúan en consecuencia de ese estrés para manejarlo. Es importante reconocer que la efectividad de estas estrategias puede variar según la situación y la persona. Algunas estrategias pueden ser más saludables y adaptativas que otras, es útil experimentar con diferentes enfoques para determinar cuáles son más efectivos en contextos específicos.

En cuanto al grado de correlación entre la variable **Ansiedad Rasgo-Estado y la dimensión Estresores**, se obtuvo un valor de p de 0.594, el resultado no es lo suficientemente bajo como para considerarse estadísticamente significativo según el umbral combinado utilizado de 0.05. En otras palabras, ante la falta de evidencia sólida no podemos afirmar con confianza la existencia de una relación importante entre las variables. Por lo tanto, la prueba de Spearman es irrelevante para hallar la fuerza o el nivel de asociación entre las variables, superando el umbral crítico del 0.5 del p valor.

En cuanto al grado de correlación entre la variable **Ansiedad Rasgo-Estado y la dimensión síntomas**. Al no disponer de suficiente evidencia para afirmar que exista una conexión relevante entre las variables medidas, el valor **alfa** es mayor que el umbral aceptado. En consecuencia, no tiene relevancia considerar el coeficiente de valoración, dándose por superado el valor estándar de 0,05. Es importante destacar que cuando no existe diferencia significativa según el valor de p, no tiene sentido analizar el coeficiente de evaluación de Spearman.

En cuanto al grado de correlación entre la variable ***Ansiedad Rasgo-Estado y la dimensión estrategias de afrontamiento***, El p valor obtenido al analizar la relación entre las variables es 0.006, lo cual es ***considerablemente menor que el umbral crítico <0.05 establecido***. Esto indica la presencia de evidencia estadística significativa en contra de la hipótesis nula, respaldando la existencia de una compensación entre las variables sin ser por casualidad. Desde otra perspectiva, se podría interpretar como evidencia muy fuerte a favor de la hipótesis alternativa. La correlación encontrada es de Rho 0.226, clasificándola como débil, con una asociación débil entre ellas. En resumen, la magnitud es débil, pero la significancia estadística indicada por los dobles asteriscos sugiere que es ***poco probable que esta relación sea producto del azar***, según el nivel de significancia específico alcanzado en la prueba.

Este hallazgo sugiere que la ansiedad puede manifestarse independientemente de las estrategias que un individuo tenga para enfrentar el estrés en un momento dado. En otras palabras, las tácticas utilizadas para mitigar el estrés ante la señal ansiosa, podrían no ser determinantes para reducir la ansiedad en sí misma. Esto implica que ambos estados, estrés y ansiedad, podrían estar relacionados en circunstancias reales, mostrando una incidencia mayor por la interpretación individual que el sujeto realice.

Aunque varios descubrimientos presentaron ciertas similitudes en las variables analizadas, identificar con precisión la ubicación específica de ambos constructos resultó desafiante sobre todo en el contexto de pandemia e incluso al retorno a clases. Este desafío fue más evidente de acuerdo al contexto del estudio, lo cual puede diferir con otras investigaciones. Esta dificultad insta a futuros investigadores a priorizar la creación de nuevos ámbitos de estudio sobre estos constructos que impactan considerablemente en la población.

4.2.Recomendaciones

A la institución educativa, promover alianzas en conjunto con docentes, padres de familia, tutores y estudiantes, a fin de realizar programas de promoción y prevención sobre salud mental con un enfoque integrador en estudiantes con propensión a presentar ansiedad, asimismo es conveniente usar técnicas y estrategias, generando la difusión de información correcta sobre cómo elaborar estrategias para problemas de salud mental como ansiedad, estrés entre otros.

Al área de Psicología, proponer un espacio idóneo para el incluir un seguimiento con intervención personalizada al estudiante, donde se abarquen temas sobre Salud mental, permitiendo saber la diversa problemática que lo envuelve, con el fin de controlar niveles de ansiedad y estrés que puedan alterar el bienestar de las personas.

Indagar a profundidad la asociación entre ambas variables, permitiendo así dilucidar como estas traen diversas implicaciones sobre los estudiantes de nivel secundaria de instituciones privadas o públicas, generando a su vez nuevas rutas de investigación en torno al objeto de estudio.

Abordar la ansiedad y estrés según la terapia Cognitivo Conductual, esto parte evaluando las cogniciones del sujeto, usando técnicas como la Reestructuración Cognitiva, para validar los pensamientos intrusivos pasando a verse desde una perspectiva más realista, convirtiéndolo en un estado más funcional para el sujeto con tendencia a la ansiedad, sin que interfiera inadecuadamente su ritmo de vida. Emplear un abordaje terapéutico, como la desensibilización sistemática, a fin de reconducir conductas de evitación, para mitigar conductas ansiosas ante estímulos que manifiesten su ansiedad. Abordar los factores estresantes con técnicas como la Respiración Diafragmática, para un estado de distensión y alivio en el cuerpo.

REFERENCIAS

- Alvarado, L. S. (2021). *ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO PÚBLICO DEL DISTRITO DE IMPERIAL, CAÑETE, 2020*
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/27221/ESTRES_ACADEMICO_ESTUDIANTES_ALVARADO_LAURA_LETICIA_STEPHANY.pdf?sequence=1
- Angles, Ú. C. y Castañeda, N. A. (2022). *Depresión, Ansiedad Y Estrés En Estudiantes Universitarios En Modalidad De Estudio Híbrida Y Virtual*. Universidad Católica San Pablo Facultad De Ciencias Económico Empresariales Y Humanas Escuela Profesional De Psicología. Arequipa-Perú. Tesis Presentada Por La Bachiller: Para Optar Por El Título Profesional De Licenciada En Psicología.
<https://repositorio.ucsp.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/4ac30f75-5faf-4b74-93b1-19c22f828faa/content>
- Arribasplata, J. D. (2019). *Taller “Descubro mis recursos” en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo*. Perú – 2019. TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE: Maestro en Intervención Psicológica.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/32767/arribasplata_cj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arias, J. L. (2020). *Proyecto de tesis. Guía para la elaboración*.
https://www.academia.edu/69034600/Proyecto_de_Tesis_Gu%C3%ADa_para_la_Elaboraci%C3%B3n_compressed
- Aservi, M. V. (2022). *RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*.
https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/16015/Aservi-Rodrigo_Relacion-Estres-Academico.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*.
<https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Ayala, J. B. (2022). *Ansiedad por consecuencia de la pandemia en estudiantes de una institución educativa pública, Ferreñafe*.
<https://tesis.usat.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12423/5483>
- Ballon, A., Carazas, A. y Mesía, G. (2023). *Ansiedad estado y resiliencia en estudiantes de educación secundaria en el contexto del estado de emergencia sanitaria, Arequipa 2023*.
https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/13809/10/IV_FH

- Berrió, N. & Mazo, R. (2011). *Estrés Académico. Revista de Psicología. Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Rev. Psicol. Univ. Antioquia vol.3 no.2 Medellin dez. 2011. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es
- Ccasa, F. y Neyra, G. (2023). *Ansiedad, depresión y estrés académico en adolescentes con modalidad educativa presencial en contexto de Covid-19, Arequipa*. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/11a6a080-68c2-4053-afb1-245964c577e6>
- Canales, K.E. y Gutiérrez, M.T. (2022). *“Estrés y ansiedad en alumnos del sexto grado nivel primaria, colegio San Antonio De Padua durante la pandemia, 2022”*. Chíncha, 2022. Tesis desarrollada para optar el título de licenciada en psicología. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/2007/1/canales%20melo%20karin%20eleana%20-%20gutierrez%20cuya%20marita%20ristel.pdf>
- Canches, T, Y. (2023). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes de una universidad estatal de Lima Metropolitana en el contexto del COVID-19 TESIS Para optar el Título Profesional de Psicóloga. Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/20583/Canches_ht.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cárdenas, F. B. (2023). *ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN PERÚ: REVISIÓN SISTEMÁTICA*. LIMA-PERÚ 2023. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/14955/Estres_CardenasSurichiqui_Flor.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cartulin, C. M. (2019). *La ansiedad y el estrés en estudiantes de secundaria de una institución educativa pre universitaria y su influencia en el aprendizaje – 2019*. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/5379>
- CONCEJO DIRECTIVO NACIONAL. (2018). *Colegio de Psicólogos del Perú. Código de Ética y Deontología*. https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Crespin, S.C. (2023). “Nivel de ansiedad en los alumnos del 5° grado de secundaria del colegio “Manuel T, Garcia Cerrón: I E N° 3071”, Junio- 2023”. LIMA – PERÚ 2023. Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería. <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/5294/T-TPMC->

[CRESPIN%20CABANILLAS%20SHANON%20CAROLINE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://doi.org/10.1016/j.yynstr.2019.100191)

Daviu, N., Bruchas, M. R., Moghaddam, B., Sandi, C., & Beyeler, A. (2019). *Neurobiological links between stress and anxiety. Neurobiology Of Stress, 11*, 100191. <https://doi.org/10.1016/j.yynstr.2019.100191>

De la Cruz Timana, R. E. y Flores, N. L. (2023). *Nivel de ansiedad y estrés post COVID – 19 en adolescentes de secundaria de la I.E. Molino Cajanleque, Ascope 2023. Trujillo – Perú 2023*. Tesis Para Obtener El Título Profesional De: Licenciada En Enfermería. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/133125/DeLaCruz_TRE-Flores_TNL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Díaz, I. (2019). *Ansiedad: Revisión y Delimitación Conceptual Anxiety: Review and Conceptual Delimitation*. Universidad de Buenos Aires De la Iglesia, Guadalupe Universidad de Palermo, Buenos Aires. <https://summapsicologica.cl/index.php/summa/article/view/393/445>

Díaz del Olmo, F., Muñoz del Carpio-Toia· A., Arias W. L. y Rivera, R. (2022). *Estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima durante la pandemia por COVID-19*. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/emomentum/article/view/1448/1468>

Espinoza, M. (2023). *Procrastinación Y Ansiedad En Estudiantes Del Nivel Secundaria En Una Institución Educativa, Chiclayo. 2023*. Tesis Para Obtener El Grado Académico De: Maestra En Psicología Educativa. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/134627/Espinoza_VM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Haddad, C. M. R., Fariño, C. A. L., Barrero, M. S. R., Padilla, G. Z., & Cano, L. P. R. (2023). *Impacto Causado por el Covid-19 en Diversas Variables Sociales a Nivel Mundial. Ciencia Latina, 7(5)*, 1172-1191. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.7795

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. P. (2014). *Metodología De La Investigación. SEXTA EDICIÓN*. McGraw Hill Education. https://www.academia.edu/32697156/Hern%C3%A1ndez_R_2014_Metodologia_de_la_Investigacion

Hua, Y., Huang, C., Guo, Y., Du, X., Guo, L., Wang, W., Lu, C., & Guo, L. (2023). *Association between academic pressure, NR3C1 gene methylation, and anxiety symptoms among chinese adolescents: A nested case-control study. BMC Psychiatry, 23(1)* doi:10.1186/s12888-023-04816-7 <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-023-04816-7>

- Huarcaya-Victoria, J. (2020). *ARTÍCULO DE REVISIÓN CONSIDERACIONES SOBRE LA SALUD MENTAL EN LA PANDEMIA DE COVID-19*. Rev Perú Med Exp Salud Publica. huarcaya2020;37(2):327-34. <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/download/5419/3537>
- Kloster, G. E; y Perrotta, F. D. (2019). *ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE PARANÁ*. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Galán, C. (2022). *La importancia de la ansiedad en nuestra vida. Psicólogos Valencia | Consulta de psicología en Valencia*. <https://www.miconsulta.es/la-importancia-de-la-ansiedad-en-nuestra-vida/>
- Gamarra, 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*”. Lima Perú. https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/9508/T061_74698912_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García, Z. A. y Cueto C. Y (2022). “*ANSIEDAD Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN PANDEMIA EN ESCOLARES DE CUARTO Y QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO MILLENIUM, CHINCHA, 2022*”. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1931/1/Zayra%20Alexandra%20Garcia%20Nicolas.docx.pdf>
- García, B., Carrascosa I., Rubio, E. Castaño, A. (2022). *ADOLESCENTES Y PANDEMIA*. https://www.upct.es/gestionserv/inter/espacios_usuarios/web_servsimip_fich/doc_secciones/372resumen-adolescentes-y-pandemia.pdf
- García, K. y Rodríguez, D. (2023). *Nivel de estrés académico y ansiedad en adolescentes de 12 a 15 años de la I.E.P. Salomón en Arequipa. Lima – Perú*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/113916>
- García, L, T. *Ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública y privada en pandemia COVID-19, Piura 2021*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/115895>
- Larico, M. M. y Rivera, J. B. (2022). *Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022. Huancayo, 2023. Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología*. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12720/2/IV_FHU_501_TE_Larico_Rivera_2023.pdf

- Leyva, T. A. (2022). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes de una institución educativa secundaria de Moche, 2022*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/117382>
- Linares, C. E. (2021). *Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020*. TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE: Maestro en Psicología Educativa. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59967/Linares_RCE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Llacchua, A. (2020). *Tesis Ansiedad Estado-Rasgo Y Estilos De Afrontamiento En Estudiantes De Secundaria De Una Institución Educativa Del Distrito De Pachacámac*. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1107/Llacchua%20Vasquez%2C%20Andrea.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López, A. I. (2023). *Nivel de ansiedad en estudiantes de secundaria de educación básica regular y educación básica alternativa en Huancayo*. <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/032b1097-0eaf-4368-9d96-e156dc2f498e/content>
- Magariño, M.M. (2021). *Estrés Y Ansiedad En Estudiantes De 5to De Secundaria Víctimas De Violencia Intrafamiliar De Una Institución Educativa Pública De Villa María Del Triunfo. Lima, Perú*. Universidad Autónoma del Perú. Para Obtener El Título De Licenciada En Psicología. <https://Repositorio.Autonoma.Edu.Pe/Bitstream/Handle/20.500.13067/1653/Magarino%20neyra%2c%20miluska%20morayma.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y>
- Martinac, T, Živčić-Bećirević, I, & Smojver-Ažić, S. (2023). *Anxiety in Early Adolescents During the Covid-19 Pandemic The Role of Intolerance of Uncertainty and Cognitive Emotion Regulation*. University of Rijeka, Croatia. <https://psycnet.apa.org/fulltext/2023-67003-001.pdf>
- Melo, I. (2022). *Estrés académico y estrategias de aprendizaje durante la pandemia COVID-19 en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Lurigancho, 2021. LIMA-PERÚ*. TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE: Maestra en Psicología Educativa. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/103237>
- Morales-Rodríguez, F. M., Martínez-Ramón, J. P., Narváez, M., & Corvasce, C. (2023). *Understanding School Anxiety in Italian Adolescence through an Artificial Neural Network: Influence of Social Skills and Coping Strategies*. Children, 10(10), 1688. <https://doi.org/10.3390/children10101688>

- Moscoso, F. y Núñez, N. (2023). *Causas De La Ansiedad En Adolescentes Durante La Pandemia Por Covid-19. Una Revisión Sistemática*. <https://www.researchgate.net/publication/379283594> Causas de la ansiedad en adolescentes durante la pandemia por Covid-19 Una revision sistematica
- Naula, N. S. y Santacruz, N. A. (2023). *Estrés académico y ansiedad por la elección vocacional en adolescentes de Tercero de Bachillerato de las Unidades Educativas Particulares de Cuenca Ecuador, en el período 2022-2023*. Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/41866/1/Trabajo-de-Titulaci%C3%B3n.pdf>
- Nasution, L A, Pradana, A.A, & Casman, (2021). *Las poblaciones vulnerables enfrentando los desafíos durante la pandemia del covid-19: una revisión sistemática*. *Enfermería Global*, 20(63), 601-621. Epub 02 de agosto de 2021. <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v20n63/1695-6141-eg-20-63-601.pdf>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E. y Villagomez, A. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. 4a. Edición. Bogotá: Ediciones de la U. https://www.lopezgalvezasesores.com/descargas/metodologia_investigaci%C3%B3n.pdf?fbclid=IwAR2TqZRUTJ9SbXDhbcMhXwx1Nck2AesMOSWE6mHLcUCYjptlYpW4EERgxqo
- Organización Mundial de la Salud. (2023, Febrero). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Poletti, E. D. (2020). *Maskne, enfermedad esperable para sobrevivir. Maskne, disease expected to survive*. *editorial Dermatol Rev Mex* 2020; 64 (5): 497-500. <https://dermatologiarevistamexicana.org.mx/article/maskne-enfermedad-esperable-para-sobrevivir/>
- Park, J. M., Seo, H., Kim, S. M., Kang, H., & Lee, S. J. (2023). *Association between COVID-19-related stress and self-directed learning ability among korean nursing students*. *Nurse Education in Practice*, 69 doi:10.1016/j.nepr.2023.103613. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471595323000756?via%3Dihub>
- Queque, E. H. (2023). *Relación entre la nomofobia con las características psicométricas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de educación secundaria de un colegio privado, Tacna 2023*. <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/3339/Queque-Flores-Edwin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Quispe, Y. C., Aguilar, S., Velásquez, G., Aguilar, M.L., y Quispe, D. (2022). *Niveles de Estrés post Pandemia en Docentes de las Instituciones Educativas Primarias de la Ciudad de Puno 2022*. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar Noviembre-Diciembre, 2023, Volumen 7, Número 6. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/9143>
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F. y Escobar-Córdoba, F. (2020). *CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA COVID 19 EN LA SALUD MENTAL ASOCIADAS AL AISLAMIENTO SOCIAL*. <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/303/358>
- Ramírez, Á. F. y Vera, A. F. (2024). *LA EDUCACIÓN VIRTUAL POST-PANDEMIA: UNA REVISIÓN REFLEXIVA*. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México. ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2024, Volumen 8, Número 1. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/9776>
- Reyes, M. y Meza, M. (2021). *Cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19*. v. 28, n. 4, nov. 2021. ISSN 2395-8782. <https://cienciaergosum.uaemex.mx/article/view/16875/12728>
- Reyes, M. F. (2023). *CLIMA SOCIAL ESCOLAR Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN PABLO" DE PACORA, AÑO 2022. PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGIA*. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10612/Reyes%20Portocarrero%20Monica%20Fabiola.pdf?sequence=1>
- Rodriguez, J. C. (2023). *"NIVEL DE ANSIEDAD ESTADO-RASGO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LIMA METROPOLITANA EN 2023"*. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/35953/Rodriguez%20Calvo%20Jaqueline%20Cecilia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruíz, C. B. y Valenzuela, M.R. (2022). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo (UNAT) - Fondo Editorial.
- Ruíz, E.A. y Torres, L.E. (2023). *Ansiedad y agresividad en estudiantes de secundaria de un centro educativo, Chimbote 2023*. TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE: Licenciado en Psicología. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/129561/Bonifacio_REA-Torres_ELS-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Samamé, C., Nuntón, C. y Espinoza, N. (2023). *Ansiedad Rasgo Estado y Factores Asociados: Revisión Bibliográfica*. Rev. Tzhoeco. Enero - Julio 2023. Vol. 15

/ N.º 1, pp. 33-45 ISSN: 1997-8731, versión electrónica. <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/tzh/article/download/2453/2901/10606>

Sánchez, I. M. (2021). *Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes* *Psychological impact of the COVID-19 in children and adolescents*. <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v25n1/1029-3019-san-25-01-123.pdf>

Sant. (2022, 28 septiembre). *Cuando la escuela se convierte en un foco de ansiedad para el niño*. Faros HSJBCN. <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/cuando-escuela-convierte-foco-ansiedad-nino>

Saavedra, C. D. y Ugaz, J.C. (2023). *Niveles de ansiedad en estudiantes de secundaria en el retorno a la presencialidad en Colegio Nacional de JLO-Chiclayo, 2023*. Lambayeque, Perú. Para obtener el Título Profesional de Médico Cirujano. https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/11335/Saavedra_Guzm%C3%A1n_Cristhian_David%20y%20Ugaz_Calder%C3%B3n_Juan_Carlos.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Synelnyk, D. (2022, 3 octubre). *Ansiedad-Estado Y Ansiedad-Rasgo: ¿cuál Es La Diferencia?* - PsyBilbo. Centro de psicólogos en Bilbao | PsyBilbo. <https://psybilbo.com/ansiedad-estado-y-ansiedad-rasgo-cual-es-la-diferencia/>

Tejedor, S., Pulido, C., Garcia-Planas, P. y Sanjinés, D. (2023). *PANDEMIALS LA ADOLESCENCIA EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS*. <https://www.barcelona.cat/premis-montserrat-roig/pdf/Pandemics-interactive-final-ES-corrected150922.pdf>

Torres, Y. (2022). *Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de secundaria de instituciones educativas públicas de Comas, 2022*. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88682/Torres_P_RY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vera de la cruz, G. L. (2020). *Diseño de plataforma web para informar sobre el bajo índice del desarrollo cognitivo causado por el trastorno de ansiedad en niños de 7 a 11 años*. Universidad San Ignacio de Loyola. Tesis para optar el título profesional de licenciado en arte y diseño empresarial. <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/a90448e4-b598-4054-8bf7-5174750c3722>

Zea, M. 1., Bellido, V., Mendoza, R. y Sánchez, W. (2024). *Estrés académico en estudiantes escolarizados en zona rural peruana durante la pandemia por COVID 19: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento*. Vol. 12 Núm. 1 (2024): *Revista Científica Pakamuros*. <https://revistas.unj.edu.pe/index.php/pakamuros/article/view/310/300>

ANEXOS

Anexo 1. Autorización para la aplicación de instrumentos



·AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO·

Pimentel, Mayo de 2023

Señor -

ANA MARÍA DOMÍNGUEZ TEJADA

Directora / Nuestra Señora de la Paz 11124

Presente.

Asunto: Autorización para realizar la aplicación de instrumento.

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo a nombre de la Facultad de Derecho y Humanidades - Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Señor de Sipán, asimismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración, le solicito gentilmente autorice el ingreso a los estudiantes del XI ciclo, de la asignatura "Investigación II, para que ejecute su investigación denominada "ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA QUE RETORNAN A CLASES PRESENCIALES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHICLAYO, 2023".

A continuación, se detalla a los estudiantes:

- Ramírez Olivera Kelvin Dixon
- Nunura Tarrillo Wilmer Alexis

Sin otro en particular, agradecido de su amable consideración a la presente y oportuna respuesta, me despido no sin antes expresarle las muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



CAMPUS UNIVERSITARIO
Km. 5 carretera a Pimentel
T. 074 481610



CENTROS EMPRESARIALES
Avenida Luis Gonzales 1004
T. 074 481621



ESCUELA DE POSGRADO
Calle Elias Aguirre 933
T. 074 481625



Anexo 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado Padre de Familia:

Somos Ramírez Olivera Dixon y Nunura Tarrillo, Alexis, estudiantes de Psicología de la Universidad Señor de Sipán de Chiclayo. Solicito su autorización para que su hijo(a) participe en mi investigación sobre **"ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA QUE RETORNAN A CLASES PRESENCIALES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHICLAYO, AÑO 2023"**. La información será confidencial y anónima, sin informe de devaluación.

Agradezco su consideración y espero su aceptación.

Consentimiento:

Yo, [Nombre del Representante], representante de [Nombre del Estudiante], alumno(a) de la Institución Educativa N° 11124, después de recibir información, aclarar dudas y entender el proceso, acepto voluntariamente la participación de mi hijo(a) en este estudio.

Firma del Representante

Fecha

ANEXO 3:

Asentimiento informado

Proyecto de Tesis: “Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Secundaria que Retornan a Clases Presenciales en una Institución Educativa de Chiclayo, Año 2023”.

Investigadores: Ramírez Olivera Kelvin y Nunura Tarrillo Alexis.
Estudiantes del XI ciclo de Psicología.

Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú

Estimado(a) estudiante,

Te invitamos a participar en nuestro estudio sobre la ansiedad y el estrés académico al volver a clases presenciales. Cuyo objetivo es: determinar la relación entre ansiedad y estrés en los estudiantes en su retorno a clases. Tu participación es voluntaria e incluye responder encuestas y una posible entrevista breve. Tus respuestas serán netamente confidenciales.

Si tienes preguntas, contacta a:

- Ramírez Olivera Kelvin Dixon: roliverakelvin@crece.uss.edu.pe
- Wilmer Alexis Nunura Tarrillo: ntarrillowilmer@crece.uss.edu.pe

Estoy de acuerdo en participar:

Firma: _____

Fecha: _____

Gracias por tu colaboración.



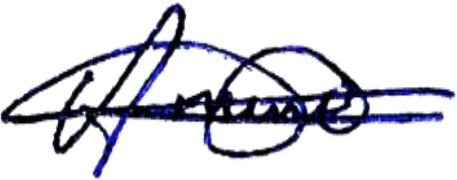


ANEXO 04: ACTA DE REVISIÓN DE SIMILITUD DE LA INVESTIGACIÓN

ACTA DE APROBACIÓN DEL ASESOR

Yo **Paula Elena Delgado Vega**, quien suscribe como asesor designado mediante Resolución de Facultad N° 0192-2023/FADHU-DPS-USS, del proyecto de investigación titulado "**ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA QUE RETORNAN A CLASES PRESENCIALES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHICLAYO, AÑO 2023**". desarrollado por los estudiantes: **NUNURA TARRILLO WILMER ALEXIS** y **RAMIREZ OLIVERA KELVIN DIXON**, del programa de estudios de **Escuela Profesional De Psicología**, acredito haber revisado, y declaro expedito para que continúe con el trámite pertinentes.

En virtud de lo antes mencionado, firma:

DELGADO VEGA PAULA ELENA	DNI: 43661974	
RAMIREZ OLIVERA KELVIN DIXON	DNI:72928275	
NUNURA TARRILLO WILMER ALEXIS	DNI:75768817	

Pimentel, 21 de junio de 2024

Anexo 5

Operacionalización de la variable

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Instrumento	Valores finales	Tipo de variable	Escala de medición	
V1 Ansiedad	Reacción emocional normal con sentimientos de miedo, temor, nerviosismo y preocupación, por actividades o pensamientos cotidianos considerados como un peligro real (Spielberger, et al, 1984).	El Inventario de Ansiedad Rasgo - Estado (IDARE), originalmente producido por Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1966 en Estado Unidos. Está constituido por 40 ítems, posee dos dimensiones para medir la ansiedad-rasgo y la ansiedad-estado. Sus propiedades psicométricas son de 0.92 para la escala A- Estado y de 0.87 para la escala A- Rasgo, sus indicadores de validez son aceptables.	Ansiedad Rasgo	Presencia de ansiedad	22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37	Inventario de Ansiedad: Rasgo – Estado (IDARE)	Rangos VARIABLE Bajo (40-80) Medio (81-120) Alto (121-160)	Cualitativa	Por su etiqueta de datos o categorías
			Ansiedad Rasgo	Ausencia de ansiedad	21,26,27,30,33,36,39				
				Ansiedad Estado	Presencia de ansiedad				
			Ansiedad Estado	Ausencia de ansiedad	1,2,5,8,10,11,15,16,19,20				
V2 Estrés Académico	Sentimiento de tensión, ofuscación, producto de una situación que sea percibida como un reto o un desafío provocando reacciones de malestar psicológico y emocional (Alfonso, Calcines, Monteagudo de la Guardia y Nieves, 2015).	El Inventario de Estrés Académico, construido por Barraza, 2007. Adecuado al contexto de la crisis sanitaria. por Alania, Llancari, Rafaele y Révolo, 2020, tomado de base el rediseño por Barraza, 2018, en Nuevo León, México. Está compuesto por 3 dimensiones: con opciones de respuestas en escala Likert. Presenta validez de contenido genérica y específica, con una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90 y por mitades de .87.	Estresores	Señal interna percibida por el sujeto que puede cambiar su vida.	15 ítems	Inventario SISCO de Estrés Académico	Rangos VARIABLE LEVE (45-120) MODERADO (121-195) SEVERO (196-270)	Cualitativa	Por su etiqueta de datos o categorías
			Síntomas	Cansancio, dificultad para conciliar el sueño, dolencias físicas.	15 ítems				
			Estrategias de afrontamiento	Habilidad propia del sujeto que implica esfuerzo para enfrentar distintas situaciones	15 ítems				
						Rangos iguales de las 3 dimensiones LEVE (15-40) MODERADO (41-65) SEVERO (66-90)		Tipo: Escala Likert	

Anexo 6

AUTORIZACIÓN AL AUTOR DEL INSTRUMENTO ANSIEDAD RASGO-ESTADO (IDARE) CRÉDITOS CORRESPONDIENTES A EDITORIAL MODERNA

The screenshot shows a Gmail interface. On the left, there is a sidebar with navigation options: 'Redactar', 'Recibidos' (9,468), 'Destacados', 'Pospuestos', 'Enviados', 'Borradores' (4), and 'Más'. Below these are 'Etiquetas' (tags) for 'roliverakelvin@...' (9,491) and 'Se ha movido 20...' (9,491). The main area displays an email from 'Martha Tapia' (M) dated 'vie, 29 mar, 15:08 (hace 10 horas)'. The email content reads: 'Buena tarde, Puede utilizar la prueba, solamente por favor dar los créditos correspondientes a la editorial y utilizar materiales originales. Saludos y gracias por ponerse en contacto con nosotros.' At the bottom of the email, there are buttons for 'Responder' and 'Reenviar'.

Anexo 7

AUTORIZACIÓN AL AUTOR DEL INSTRUMENTO ESTRÉS ACADÉMICO SISCO

The screenshot shows a Gmail interface. On the left, the sidebar is identical to the previous screenshot. The main area displays an email from 'KELVIN DIXON RAMIREZ OLIVERA' (K) dated '30 mar 2024, 16:01 (hace 1 día)'. The subject line is 'SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA UTILIZAR EL INSTRUMENTO DE ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)'. The email content reads: 'Buenas noches, mi nombre es Kelvin Dixon Ramírez Olivera, soy de Perú, espero su pronta respuesta para el debido uso del instrumento de Estrés Académico (SISCO) en mi investigación denominada "ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA QUE RETORNAN A CLASES PRESENCIALES EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHICLAYO, AÑO 2023" Atentamente, Dixon Ramírez Olivera. Gracias.' Below this is a reply from 'Arturo Barraza Macías' (A) dated '21:35 (hace 2 horas)'. The reply content reads: 'Va la autorización Aprovechando, podrías responder e invitar a tus compañeros a responder esta encuesta <https://forms.gle/uZGntLBBDEFGLrpBA> Saludos -- Dr. Arturo Barraza Macías Profesor Investigador de la Universidad Pedagógica de Durango Director de la revista "Praxis Investigativa ReDIE" https://scholar.google.com.mx/citations?user=RWQ_wG4AAAAJ&hl=es

PERMISO EMITIDO POR EL AUTOR DEL TEST ESTRÉS ACADÉMICO

Asunto: Autorización

Victoria de Durango, a 31 de marzo de 2024

Kelvin Dixon Ramírez Olivera
Presente.

Por medio de la presente me permito autorizarle el uso del Inventario SISCO para el estudio el Estrés Académico. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el artículo "Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico" disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

Para mayor información al respecto puede consultar el video denominado "Inventario SISCO de estrés académico" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=NsPEqQs3htg&t=312s> o el video intitulado "Codificación e interpretación del Inventario SISCO" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=tVRxCpyOOFo>

Esta autorización es para su uso con fines exclusivamente académicos y otorgando los créditos correspondientes de autoría a un servidor.

Sin otro particular por el momento me despido reiterándole las seguridades de mi atenta consideración.



Dr. Arturo Barraza Macías

c. c. p. archivo

Dr. Arturo Barraza Macías
E-mail: praxisredie2@gmail.com Tel. (618) 817-6990 Cel. (618)132-1782
Josefa Ortiz de Domínguez #104. Fracc. Francisco Sarabia, Durango, Dgo., México, C.P. 34214

Anexo 8

Inventario de Ansiedad: Rasgo – Estado (IDARE)

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

EDAD: _____

GRADO Y SECCIÓN: _____

Ansiedad Estado			
No en absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
NA	UP	B	M
1	2	3	4

Ansiedad Rasgo			
Casi nunca	Algunas veces	Frecuente	Casi siempre
CN	AV	F	CS
1	2	3	4

		Enunciados	NA	UP	B	M
ANSIEDAD ESTADO	1	Me siento calmado (a)	1	2	3	4
	2	Me siento seguro(a)	1	2	3	4
	3	Estoy tenso (a)	1	2	3	4
	4	Estoy contraído (a)	1	2	3	4
	5	Estoy a gusto	1	2	3	4
	6	Me siento alterado (a)	1	2	3	4
	7	Estoy preocupado (a) actualmente por un posible contratiempo	1	2	3	4
	8	Me siento descansado (a)	1	2	3	4
	9	Me siento Ansioso (a)	1	2	3	4
	10	Me siento cómodo (a)	1	2	3	4
	11	Me siento en confianza en mí mismo (a)	1	2	3	4
	12	Me siento nervioso (a)	1	2	3	4
	13	Me siento Agitado (a)	1	2	3	4
	14	Me siento “a punto de explotar”	1	2	3	4
	15	Me siento reposado (a)	1	2	3	4
	16	Me siento satisfecho (a)	1	2	3	4
	17	Estoy preocupado (a)	1	2	3	4
	18	Me siento muy agitado (a)	1	2	3	4
	19	Me siento alegre	1	2	3	4
	20	Me siento bien	1	2	3	4
ANSIEDAD RASGO	21	Me siento bien	CN	AV	F	CS
			1	2	3	4
	22	Me canso rápidamente	1	2	3	4
	23	Siento ganas de llorar	1	2	3	4
	24	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	1	2	3	4
	25	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	1	2	3	4
	26	Me siento descansado (a)	1	2	3	4
	27	Soy una persona “tranquila, serena y sosegada	1	2	3	4
	28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder superarlas	1	2	3	4
	29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
	30	Soy Feliz	1	2	3	4
	31	Tomo las cosas muy apecho	1	2	3	4
	32	Me falta confianza en mí mismo (a)	1	2	3	4
	33	Me siento seguro (a)	1	2	3	4
	34	Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades	1	2	3	4
	35	Me siento melancólico (a)	1	2	3	4
	36	Me siento satisfecho (a)	1	2	3	4
	37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan.	1	2	3	4
	38	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
	39	Soy una persona estable	1	2	3	4
40	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso (a) y alterado (a)	1	2	3	4	

Anexo 9

Inventario de Estrés Académico (SISCO)

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

EDAD: _____

GRADO Y SECCIÓN: _____

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5	6

Asigna un número del 1 al 6 en el recuadro según tu criterio

		Enunciados	Nº	
ESTRESORES	1	La competencia con mis compañeros del grupo		
	2	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.		
	3	La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.		
	4	La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)		
	5	El nivel de exigencia de mis profesores/as		
	6	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)		
	7	Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.		
	8	Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)		
	9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as		
	10	La realización de un examen		
	11	Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.		
	12	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.		
	13	Que mis profesores/as estén mal preparados/as.		
	14	Asistir a clases aburridas o monótonas		
	15	No entender los temas que se abordan en la clase		
SÍNTOMAS	Físicos	16	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	
		17	Fatiga crónica (cansancio permanente)	
		18	Dolores de cabeza o migraña	
		19	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	
		20	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	
	Psicológicos	21	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	
		22	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	
		23	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	
		24	Ansiedad, angustia o desesperación.	
		25	Problemas de concentración	
	Conductuales	26	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	
		27	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	
		28	Aislamiento de los demás	
		29	Desgano para realizar las labores escolares	
		30	Aumento o reducción del consumo de alimentos	
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	31	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)		
	32	Escuchar música o distraerme viendo televisión		
	33	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa		
	34	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)		
	35	La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)		
	36	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa		
	37	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos		
	38	Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).		
	39	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa		
	40	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa		
	41	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa		
	42	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné		
	43	Salir a caminar o hacer algún deporte		
	44	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas		
	45	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa		

Anexo 11

BAREMOS POR VARIABLE

VARIABLE ANSIEDAD (RASGO-ESTADO)
Bajo (40-80) Medio (81-120) Alto (121-160)
DIMENSIONES
<i>ESTADO</i>
Bajo (20-40) Medio (41-60) Alto (61-80)
<i>RASGO</i>
Bajo (20-40) Medio (41-60) Alto (61-80)

VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO
45-120 121-195 196-270
DIMENSIONES
ESTRESORES
15-40 41-65 66-90
SÍNTOMAS
15-40 41-65 66-90
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
15-40 41-65 66-90

Anexo 12

CONFIABILIDAD

INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO-ESTADO (IDARE)

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.720	40

Un alfa de Cronbach de 0.720: Este valor indica una consistencia interna aceptable, pero podría ser mejorado.

ESTRÉS ACADÉMICO (SISCO)

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.854	45

Un alfa de Cronbach de 0.854: Este valor indica una consistencia interna bastante alta y es considerado muy bueno.

En resumen, ambos niveles están en un rango aceptable, pero el segundo nivel (**0.854**) muestra una mayor consistencia interna en comparación con el primero (**0.720**).

Anexo 13

Características y datos sociodemográficos de la muestra

Variab les	f	%
Sexo_alumno		
Hombre	74	49,3%
Mujer	75	50,7%
Total	149	100,0%
Edad		
14 años	11	7,3%
15 años	126	84,7%
16 años	12	8,0%
Total	149	100,0%
Aulas		
Tercer Grado	51	34,0%
Cuarto Grado	86	58,0%
Quinto Grado	12	8,0%
Total	149	100,0%

La tabla presenta la distribución según Sexo, género y el grado y sección de los estudiantes de secundaria que regresan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo durante el año 2023.

. Se tiene que existe más presencia de mujeres que de hombres, la edad más sobresaliente es la de 15 años, seguido de 16 años y 14 años respectivamente.

El aula con más cantidad de estudiantes es la de cuarto grado con 86 personas, 51 en el tercer grado y 17 en el quinto grado.

Anexo 14

MEDIAS GENERALES DE ANSIEDAD

ANSIEDAD ESTADO

Ítems relacionados con la dimensión Ansiedad Estado más recurrentes en los estudiantes

	ÍTEMS	Media	N
1.	Me siento calmado (a)	2,63	149
2.	Me siento seguro(a)	2,55	149
3.	Estoy tenso (a)	2,22	149
4.	Estoy contraído (a)	2,06	149
5.	Estoy a gusto	2,28	149
6.	Me siento alterado (a)	1,87	149
7.	Estoy preocupado (a) actualmente por un posible contratiempo	2,08	149
8.	Me siento descansado (a)	2,16	149
9.	Me siento Ansioso (a)	2,20	149
10.	Me siento cómodo (a)	2,42	149
11.	Me siento en confianza en mí mismo (a)	2,43	149
12.	Me siento nervioso (a)	2,07	149
13.	Me siento Agitado (a)	1,95	149
14.	Me siento “a punto de explotar”	2,01	149
15.	Me siento reposado (a)	2,25	149
16.	Me siento satisfecho (a)	2,41	149
17.	Estoy preocupado (a)	2,32	149
18.	Me siento muy agitado (a)	2,01	149
19.	Me siento alegre	2,48	149
20.	Me siento bien	2,51	149

ANSIEDAD RASGO

Ítems relacionados con la dimensión Ansiedad Rasgo más recurrentes en los estudiantes

ÍTEMS	Media	N
21. Me siento bien	2,59	149
22. Me canso rápidamente	2,35	149
23. Siento ganas de llorar	2,33	149
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	2,34	149
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	2,39	149
26. Me siento descansado (a)	2,45	149
27. Soy una persona “tranquila, serena y sosegada	2,59	149
28. Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder superarlas	2,56	149
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	2,50	149
30. Soy feliz	2,65	149
31. Tomo las cosas muy a pecho	2,41	149
32. Me falta confianza en mí mismo (a)	2,39	149
33. Me siento seguro (a)	2,62	149
34. Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades	2,44	149
35. Me siento melancólico (a)	2,25	149
36. Me siento satisfecho (a)	2,51	149
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan.	2,32	149
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	2,41	149
39. Soy una persona estable	2,87	149
40. Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso (a) y alterado (a)	2,58	149

Anexo 16

MEDIAS GENERALES DE ESTRÉS ACADÉMICO

Medias de Estresores reportados más recurrentes en los estudiantes

Ítems	Media	N
3.1.- <i>La competencia con mis compañeros del grupo</i>	2,67	149
3.2.- <i>La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.</i>	3,61	149
3.3.- <i>La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.</i>	3,05	149
3.4.- <i>La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)</i>	3,46	149
3.5.- <i>El nivel de exigencia de mis profesores/as</i>	3,37	149
3.6.- <i>El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)</i>	3,53	149
3.7.- <i>Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.</i>	3,04	149
3.8.- <i>Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)</i>	3,41	149
3.9.- <i>Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as</i>	3,61	149
3.10.- <i>La realización de un examen</i>	3,65	149
3.11.- <i>Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.</i>	3,67	149
3.12.- <i>La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.</i>	3,19	149
3.13.- <i>Que mis profesores/as estén mal preparados/as.</i>	2,55	149
3.14.- <i>Asistir a clases aburridas o monótonas</i>	2,94	149
3.15.- <i>No entender los temas que se abordan en la clase</i>	3,17	149

Medias de Síntomas reportados más recurrentes en los estudiantes

	Ítems	Media	N
Físicos	4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	3,08	149
	4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)	2,97	149
	4.3.- Dolores de cabeza o migraña	3,11	149
	4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	2,76	149
	4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	3,30	149
Psicológicos	4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir	3,12	149
	4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	3,12	149
	4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	3,13	149
	4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.	3,09	149
	4.10.- Problemas de concentración	3,23	149
Conductuales	4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	3,05	149
	4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	2,81	149
	4.13.- Aislamiento de los demás	2,84	149
	4.14.- Desgano para realizar las labores escolares	3,25	149
	4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos	3,12	149

Medias de Estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes

Ítem	Media	N
<i>5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)</i>	3,77	149
<i>5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión</i>	4,00	149
<i>5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa</i>	3,74	149
<i>5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)</i>	3,20	149
<i>5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)</i>	3,08	149
<i>5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa</i>	3,35	149
<i>5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos</i>	3,19	149
<i>5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).</i>	3,07	149
<i>5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa</i>	3,50	149
<i>5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa</i>	3,48	149
<i>5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa</i>	3,46	149
<i>5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione</i>	3,53	149
<i>5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte</i>	3,55	149
<i>5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas</i>	3,29	149
<i>5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa</i>	3,51	149