

DOI: <https://doi.org/10.64791/9x9epw17>

## Estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa en Chincha

*Academic stress in high school students of an educational institution in Chincha.*

**Fabiana Lisset Levano Romero**

Universidad Autónoma de Ica  
fabiana.levano@autonomadeica.edu.pe  
<https://orcid.org/0009-0004-1877-1089>  
Ica – Perú

**Evelin Maryoryt Lobo Llantoy**

Universidad Autónoma de Ica  
maryoryt.loba@autonomadeica.edu.pe  
<https://orcid.org/0009-0005-1452-7553>  
Ica – Perú

Artículo recibido: 15 del mayo de 2025. Aceptado para publicación 15 del julio de 2025  
Conflictos de interés: Ninguno que declarar

### Resumen

La finalidad del estudio fue determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa en Chincha. Se fundamenta en un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño no experimental de corte transversal; la población muestral estuvo constituida por 192 estudiantes entre los 15 a 17 años siendo un muestreo censal; el instrumento utilizado fue una adaptación del inventario de estrés académico SISCO para evaluar el estrés académico por Machaca (2023), quien realizó su validez y confiabilidad. El 55,2% de estudiantes tenía 16 años de edad; el 59,9% son de sexo femenino; el 51,6% vive con ambos padres y el 97,4% refiere no presentar ninguna discapacidad que interfiera en sus estudios. Respecto al estrés académico el 82,3% se ubica en la categoría medio; también se estableció que en las tres dimensiones se encuentran en la categoría moderada. El mayor porcentaje de estudiantes viene desarrollando estrés académico, lo cual no es una situación alarmante pero que interfiere en su aprendizaje.

*Palabras clave:* Estrés académico, adolescente, estresores, ansiedad, calidad de vida.

### Abstract

The purpose of the study was to determine the level of academic stress in high school students of an educational institution in Chincha. It is based on a quantitative approach, descriptive level and non-experimental cross-sectional design; the sample population consisted of 192 students between 15 and 17 years of age, being a census sampling; the instrument used was an adaptation of the SISCO academic stress inventory to evaluate academic stress by Machaca (2023), who carried out its validity and reliability. 55,2% of the students were 16 years old; 59,9% were female; 51,6% lived with both parents and 97,4% reported not having any disability that interfered with their studies. Regarding academic stress 82,3% are located in the medium



category; it was also established that in the three dimensions they are in the moderate category. The highest percentage of students has been developing academic stress, which is not an alarming situation but interferes with their learning.

*Keywords: Academic stress, teenage, stressors, symptoms, quality of life.*



## INTRODUCCIÓN

En la actualidad los niveles de estrés académicos han aumentado después de la pandemia donde no vio afectado todo el mundo y se expuso la salud mental de todos, pero sobre todo afectando más a los adolescentes no permitiéndoles integrarse con sus pares; afectando las transformaciones continuas a nivel biológico, psicológico, social y emocional, donde se suscitan cambios muy significativos en esta etapa, los cuales los conllevan a atravesar frustración, bajo rendimiento académico, problemas familiares, niveles elevados estrés por no saber qué carrera seguir.

El estrés académico ha sido identificado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), como un problema de salud global que afecta a millones de estudiantes en todo el mundo, estimándose que 1 de cada 7 adolescentes de entre 10 y 19 años experimentan problemas. Otro efecto que aumentó el estrés y ansiedad fue por la pandemia, donde el 70% de los estudiantes a nivel global experimentaron estrés académico, lo cual puede representar un riesgo para su salud física y psicológica. En un estudio en España, según Ozamiz, et al. (2020), señaló que fueron los jóvenes entre 18 y 25 años quienes mostraron niveles más altos de estrés (19,6%) en comparación con las personas mayores. Este incremento en los niveles de estrés dentro de esta población, podría estar relacionada con las medidas durante la etapa inicial de la pandemia. En el estudio de Briceño (2023), aplicado a 600 estudiantes de BGU en Guayaquil, el 100% reportó que la pandemia del COVID-19 tuvo un fuerte impacto. Además, el 100% señaló sobrecarga académica y deficiencias metodológicas en sus docentes, el 96% consideró inútiles las asignaturas, y el 90% manifestó ansiedad ante las evaluaciones.

En el ámbito nacional, el Ministerio de Salud (MINSa, 2024), atendió 42,302 casos de trastorno por estrés agudo y postraumático en diversos establecimientos de salud del Perú en 2023. De esta cifra, 11,688 son pacientes varones y 30,614 son pacientes mujeres. Los que ocupan en segundo lugar son los jóvenes (11,420), adolescentes (5,334). Sin embargo, estas cifras son inferiores a las reportadas en 2022, cuando se realizaron un total de 48 984 procedimientos, frente a los 49 563 de 2021.

Además, en 2021 se brindaron 1,368,950 atenciones en el país relacionadas con salud mental, cifra que aumentó a 1,631,940 en 2022, lo que representa un incremento del 19.21%. Solo en el primer trimestre del 2023 se registraron 434,731 casos, vinculados en gran medida a cuadros de ansiedad, depresión, reacciones agudas al estrés, señales de maltrato y psicosis, mayormente en niños y adolescentes (MINSa, 2023).



Los estudiantes de un nivel secundario experimentan estrés académico, causado por preocupaciones sobre su futuro, tareas y exámenes. Esta tensión influye negativamente en su rendimiento, originando dificultades en la concentración y en el trabajo en equipo, además de llevarlos a posponer tareas y perder motivación escolar.

Por lo tanto, el objetivo del presente estudio es determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Chincha.

### **Estrés académico**

Román y Hernández (2023), opinan que el estrés académico es un período de cambios en la enseñanza y el aprendizaje que requiere que el estudiante utilice herramientas de fácil adaptación. Sin embargo, en algunos estudios, se centra solo en la adaptación psicológica, sin considerar el ajuste del entorno educativo para reducirlo.

También Maturana y Vargas (2015), comentan de manera similar que “Dentro del estrés académico el estudiante está relacionado tanto con el entorno externo (docentes, compañeros) como con el interno (recursos y dificultades personales). Se activa como mecanismo de protección ante situaciones estresantes en su día a día.

Según la perspectiva de Muñoz (2015), el estrés académico impacta aspectos cognitivos (pensar, aprender, resolver problemas) y emocionales (ansiedad, desánimo). Producto de las exigencias del entorno escolar, disminuye la capacidad de concentración y rendimiento, causando fatiga y agotamiento.

### **Dimensiones del estrés académico**

Según Barraza (2004), las dimensiones consisten en tres bases, las cuales son:

Dimensión Estresores: Son los factores que generan estrés ante estímulos internos o externos, percibidos como amenazantes y que afectan el control del individuo. Se clasifican en:

- Estresor físico: hace referencia a los efectos ante ruidos u otros generados por el ambiente.
- Estresor social: originado por interacción con las personas de nuestro entorno.
- Estresor psicológico: alberga las emociones del individuo como ira, celos, superioridad, etc.

Dimensión Síntomas: son indicadores somáticos del individuo que se dividen en tres reacciones:

- Reacciones físicas: son respuestas del cuerpo al estrés, que se manifiestan mediante síntomas como dolores de cabeza, cambios en el peso (aumento o pérdida) y sensación de cansancio o fatiga.



-Reacciones psicológicas: están relacionadas con el estado emocional, y ante el estrés, pueden expresarse en sentimientos de tristeza, ansiedad y disminución de la confianza en uno mismo.

-Reacciones comportamentales: ante el estrés pueden afectar la vida diaria y las relaciones, siendo común la dificultad para aceptar responsabilidades y evitar tareas por sentirse abrumado. Esto puede incrementar el estrés y disminuir el rendimiento y bienestar general.

Dimensión estrategias de afrontamiento: son las capacidades que el individuo utiliza para estabilizar y manejar el estrés de manera efectiva, empleando técnicas adecuadas según la situación (Barraza, 2004).

### **Factores del estrés académico**

Pinto et al., (2022), sugieren que en el estrés académico de deben tener en cuenta cuatro factores:

**Factores sociofamiliares:** Este factor tiene un impacto importante en su bienestar emocional y el rendimiento académico del estudiante. El apoyo de la familia, docentes y amistades, lo hará sentir más seguro, motivado y capaz de enfrentar el estrés.

**Factores ambientales:** El ambiente en el que un estudiante aprende es fundamental para su desarrollo académico. Un entorno bien organizado y equipado proporciona los recursos y el ambiente necesario para que los estudiantes se concentren y se sientan cómodos mientras adquieren conocimientos y realizan proyectos. Por el contrario, un entorno desorganizado o inadecuado puede obstaculizar el proceso de aprendizaje, creando un clima de frustración y tensión. Por ello es fundamental integrar condiciones físicas y apoyo emocional para un desarrollo académico y personal equilibrado.

**Factores afectivos – emocionales:** Esto influye notablemente en el rendimiento académico de los estudiantes. Por ello es esencial implementar programas de orientación y talleres sobre el manejo emocional que le ayudarán a los estudiantes sobre el manejo emocional y control del estrés. Contar con el apoyo y la guía de las autoridades del centro educativo es crucial en este proceso, ya que motivará a los estudiantes a seguir aprendiendo.

**Factores cognitivos:** Son esenciales para el aprendizaje, ya que se refieren a cómo los estudiantes reciben, procesan y utilizan la información nueva que se les presenta. Mejorar estos factores implica entender las habilidades mentales que los estudiantes emplean al aprender. Además, mejorar los factores cognitivos permite que los estudiantes desarrollen habilidades, como el pensamiento crítico y la resolución de problemas, que son esenciales tanto en el ámbito académico como en el personal.



### **Fases del estrés académico**

Maturana y Vargas (2015), observan que el estado de estrés puede dividirse en tres etapas distintas, que son las siguientes:

Fase de alarma: Es la etapa inicial, en la que el cuerpo del individuo muestra signos de sentirse abrumado, con reacciones como sudoración y aumento del ritmo cardíaco, intentando hacer frente a la situación estresante.

Fase de resistencia: Se produce cuando el estímulo se mantiene de manera continua en la fase de alarma, y donde el escolar ya se está adaptando a la situación y se mantienen cambios que compensan el equilibrio.

Fase de agotamiento: O fase de colapso, es cuando el estímulo estresor aún persiste y provoca colapso del escolar, tanto físico como mental.

### **Teoría del estrés académico**

Barraza (2006), mencionó que la teoría sistémica cognoscitivista del constructo estrés, propone dos supuestos que se establecen en la siguiente interpretación:

Supuesto sistémico: Considera a la persona como un sistema abierto que interactúa constantemente con su entorno. Esta relación implica recibir influencias del medio que busca mantener el equilibrio del sistema.

Modelo cognoscitivista: Desde esta perspectiva, el estrés surge cuando el individuo percibe que no puede enfrentar adecuadamente las demandas del entorno y las propias. Esta sensación afecta su capacidad para evaluar la situación y responder adecuadamente, lo que genera una reacción de estrés.

### **METODOLOGÍA**

El estudio se desarrollará dentro del enfoque cuantitativo de nivel descriptivo y diseño no experimental de corte transversal, lo que significa que se observará la variable en su entorno natural y se limita describirla tal como se presenta en la realidad, sin intentar modificarla (Hernández, et al., 2014).

Los participantes del estudio serán 192 estudiantes, siendo un muestreo censal, de manera que la población es igual que la muestra. Los estudiantes pertenecen al nivel secundario de la Institución Educativa Deportivo José Yataco Pachas de Pueblo Nuevo - Chíncha. Los criterios de inclusión para participar son los siguientes: (i) tener entre 14 a 17 años de edad; (ii) firma del asentimiento informado; (iii) actitud colaborativa y participativa durante de recolección de datos; (iv) cursar el cuarto o quinto grado del nivel secundario en la Institución.



Por otro lado, se excluye a los estudiantes que no entreguen el consentimiento informado firmado por sus padres o apoderado, en el caso que no deseen que el menor participe.

Para la recopilación de la información, se obtuvo la autorización correspondiente de la Institución Educativa. Posteriormente, en el mes de junio, se llevó a cabo la recolección de datos mediante la aplicación presencial del instrumento. Antes de entregar el inventario, se explica a los estudiantes el propósito de la investigación, garantizando que sus datos serán confidenciales y que la información se utiliza exclusivamente con fines científicos. La aplicación del instrumento tuvo una duración aproximada de 10 a 15 minutos, donde se respetó el derecho de los estudiantes que no desearon participar en la aplicación, y los demás participantes respondieron de manera libre y según lo consideran conveniente.

Se recogen los datos sociodemográficos como: edad (en año), sexo (masculino o femenino), con quien vive (Mamá, Papá, Ambos padres, Otros), grado que estén cursando, tienes hermanos (si o no), religión (católica, evangélica, otra religión, no creo), nivel educativo de papá y mamá (No sé, sin estudios, primaria, secundaria, universidad o más), tienes amigos en el colegio (si o no), ha repetido de año (si o no), alguna discapacidad (si o no), si pudieras te cambiarías de colegio (si o no), recibe preparación fuera del colegio (como academia o clases particulares), Tus padres o algún familiar te ayudan con las tareas (si o no), y por último estudiar se te hace difícil (si o no).

Se aplicó el Inventario SISCO para medir el nivel de estrés académico en los estudiantes de nivel secundario con edades comprendidas entre los 14 a 18 años. El instrumento fue elaborado originalmente por Barraza y Silerio (2007), en la Universidad Pedagógica de Durango. Posteriormente fue adaptado por López (2017), quien realizó una versión adecuada al contexto peruano. A su vez, fue retomada y adaptada por Machaca (2023), consta de 29 ítems, con un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos de respuesta: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre, lo cual permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico. La puntuación total permite categorizar a la variable en baja (29-67), medio (68-106), alto (107-145).

El instrumento fue sometido a una evaluación de validez y confiabilidad, incluyendo un juicio de expertos y una prueba piloto. En el estudio que realizó Machaca (2023), se obtuvo un coeficiente de Alpha de Cronbach de 0.826, lo que indica que el instrumento posee un nivel adecuado de confiabilidad.



Los datos fueron preparados en Microsoft Excel y posteriormente se exportan al programa estadístico, para su procesamiento y análisis. Además, los análisis estadísticos se llevan a cabo con el software SPSS versión 25.

En el presente estudio, la participación fue de forma voluntaria y anónima, sin implicar ningún riesgo para los mismos. En el caso de los menores de edad, se obtuvo el consentimiento informado tanto del estudiante como de su padre, madre o tutor legal, de manera adecuada y se cumplen todos los lineamientos éticos establecidos para la recolección de información, garantizando el cumplimiento, conforme a las recomendaciones de la Comisión Nacional para la Protección de los Sujetos Humanos en la Investigación Biomédica y del Comportamiento.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**Tabla 1.**

*Datos sociodemográficos de los participantes.*

		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Masculino	77	40,1%
	Femenino	115	59,9%
Grado	4to	96	50,0%
	5to	96	50,0%
Edad	15 años	58	30,2%
	16 años	106	55,2%
	17 años	28	14,6%
Con quién vives	Mamá	62	32,3%
	Papá	14	7,3%
	Ambos padres	99	51,6%
	Otros familiares	17	8,9%
Tienes hermanos	Si	181	94,3%
	No	11	5,7%
Religión	Católico	92	47,9%
	Evangélica	44	22,9%
	Otra religión	37	19,3%
	No creo	19	9,9%
Nivel Educativo de tu papá	No se	22	11,5%
	Sin estudios	1	0,5%
	Primaria	9	4,7%
	Secundaria	122	63,5%
	Universidad o más	38	19,8%
Nivel Educativo de tu mamá	No se	10	5,2%
	Sin estudios	1	0,5%
	Primaria	15	7,8%
	Secundaria	113	58,9%
	Universidad o más	53	27,6%
Tienes amigos en el colegio	Si	187	97,4%
	No	5	2,6%



Has repetido el año en algún momento	Si	11	5,7%
	No	181	94,3%
Tienes alguna discapacidad	Si	5	2,6%
	No	187	97,4%
Si pudieras te cambiarías de colegio	Si	58	30,2%
	No	134	69,8%
Recibe preparación fuera del colegio	Si	27	14,1%
	No	165	85,9%
Tus padres o algún familiar te ayudan en las tareas	Si	28	14,6%
	No	164	85,4%
Estudiar se te hace difícil	Si	74	38,5%
	No	118	61,5%

En la tabla 1 se observa que el 59,9% (115) al sexo femenino. También se aprecia que el 50,0% pertenece al cuarto grado con (96) y de forma similar al quinto grado con (96). Respecto a la edad, el 55,2% (106) tiene 16 años. Sobre el aspecto familiar (con quién vive), el 51,6% (99) con ambos padres. En relación a si tienen hermanos, el 94,3% (181) han respondido que sí. Sobre la religión, el 47,9% (92) son católicos. Respecto al nivel educativo del padre, el 63,5% (122) secundaria. En el caso del nivel educativo de la madre, el 58,9% (113) secundaria. Sobre si tienen amigos en el colegio, el 97,4% (187) respondió que sí. Respecto a si han repetido de año en algún momento, el 94,3% (181) que no. Sobre si presentan alguna discapacidad, el 97,4% (187) que no. Al consultar si les gustaría cambiar de colegio, el 69,8% (134) que no. En cuanto a si reciben preparación fuera del colegio, el 85,9% (165) que no. Sobre si sus padres o algún familiar les ayudan en las tareas, el 85,4% (164) respondió que no. Finalmente, respecto a si estudiar se les hace difícil, el 61,5% (118) manifestó que no.

**Tabla 2.**

*Medidas de tendencia central y de dispersión de la variable y sus dimensiones.*

		Estadísticos			
		Estrés Académico	Estresores	Síntomas	Estrategias de Afrontamiento
N	Válido	192	192	192	192
	Perdidos	0	0	0	0
Media		1,84	1,92	1,65	1,96
Mediana		2,00	2,00	2,00	2,00
Moda		2	2	2	2
Desv. Desviación		,392	,500	,612	,489
Varianza		,153	,250	,375	,239
Rango		2	2	2	2
Mínimo		1	1	1	1



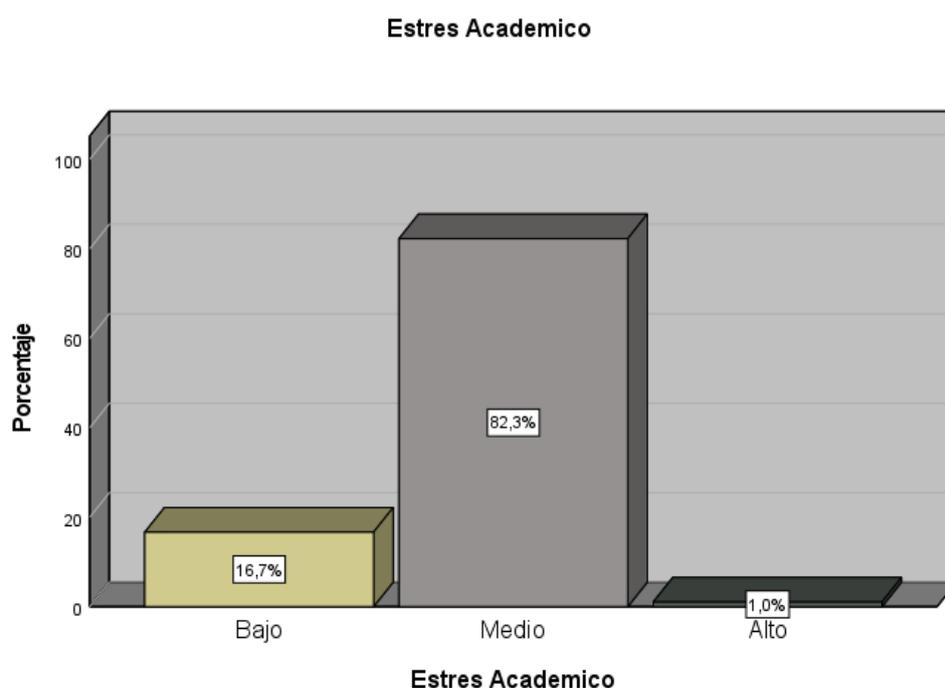
Máximo	3	3	3	3
--------	---	---	---	---

La tabla 2, señala que en la variable el estrés académico presenta una media de 1,84, mediana de 2,00, moda de 2, también una desv. desviación de ,392, con una varianza de ,153, rango de 2, un mínimo de 2, con un máximo de 3; en la dimensión estresores se encuentra una media de 1,92, una mediana de 2,00, moda de 2, desviación de ,500, un rango de 2, un mínimo de 1 y un máximo de 3; en la dimensión síntomas presenta una media de 1,65, una mediana de 2,00, una moda de 2, una desviación de ,612, también una varianza de ,375, rango de 2, un mínimo de 1 y un máximo de 3; por último en la última dimensión de estrategias de afrontamiento presenta una media de 1,96, una mediana de 2,00, moda de 2, desv. desviación de ,489, una varianza de ,239, un rango de 2, un mínimo de 1 y un máximo de 3.

**Tabla 3.**

*Estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa en Chincha.*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	32	16,7%
	Medio	158	82,3
	Alto	2	1,0
	Total	192	100,0



*Figura 1. Resultados de la variable estrés académico*



En la tabla 3 y figura 1, se observa que el 16,7% (32) se ubica en la categoría baja; el 82,3% (158), en la categoría media; y, por último, el 1,0% (2), en la categoría alta.

**Tabla 4.**  
*Dimensiones de la variable estrés académico*

	Estresores		Síntomas		Estrategias de afrontamiento	
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Bajo	32	16,7%	81	42,2%	27	14,1%
Medio	143	74,5%	97	50,5%	146	76,0%
Alto	17	8,9%	14	7,3%	19	9,9%

La tabla 4, señala que en la dimensión estresores se observa que el 16,7% (32), el cual se ubica en la categoría baja; el 74,5% (143), en media y por último el 8,9% (17) alta. Seguido por la dimensión síntomas donde se aprecia que el 42,2% (81), se encuentra en la categoría baja; el 50,5% (97) media y el 7,3% (14) alta. Finalmente, en la dimensión estrategias de afrontamiento se observa que el 14,1% (27), se ubica en la categoría baja, el 76,0% (146) se encuentra en medio, y por último el 9,9% (19) en alto.

La investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de nivel secundario. Los resultados evidenciaron que los estudiantes de nivel secundaria en relación con el estrés académico se hallaron en una categoría media con 82,2%, lo cual demuestra similitud con Machaca (2023), quien realizó un estudio en Chincha, donde señala que el 80% se encuentra en nivel medio de estrés académico en adolescentes; asimismo, Flores y Gonzales (2022), realizaron su estudio en el país de Ecuador, donde el 54,8% se encuentra en un nivel moderado (medio). De forma similar, Paredes y Torero (2024), en un estudio llevado a cabo en Huancayo, identificaron que el 45,6% de los estudiantes de quinto año de secundaria presentaban un nivel moderado de estrés académico. Igualmente, un estudio realizado en Chincha reveló que el 78% de los estudiantes de secundaria presentaba un nivel moderado de estrés académico (Chura y Quispe, 2023). Por lo contrario, Quispe y Echeverre (2023), quienes realizaron su investigación en Chiclayo, se determinó que su menor porcentaje se encuentra en el nivel moderado (medio) con 26,0%.

Una de las fortalezas de la investigación fue la colaboración comprometida de los docentes y la psicóloga de la institución educativa en la aplicación del instrumento.



Sin embargo, una de las limitaciones del estudio fue la demora en la entrega de los consentimientos informados por parte de los padres o tutores de los estudiantes. Para superar esta dificultad, se solicitó el apoyo de los docentes, quienes mantuvieron una comunicación directa con los padres o tutores a través de WhatsApp, logrando agilizar y facilitar con mayor rapidez la entrega de los consentimientos.

### **CONCLUSIÓN**

De manera que la mayoría de los estudiantes evaluados presentan un nivel medio (moderado), de estrés académico, lo cual indica que, si bien no se encuentran en una situación alarmante, si enfrentan presiones que podrían afectar su salud emocional si no se abordan a tiempo.

Se estableció que las tres dimensiones se encuentran en una categoría moderada. En la dimensión estresores, los estudiantes presentan tensión ante responsabilidades escolares, relaciones sociales y emociones como enojo. En la dimensión de síntomas, se refleja un impacto en su bienestar físico y emocional, con irritabilidad y fatiga. Finalmente, en la dimensión estrategias de afrontamiento, enfrentan el estrés buscando apoyo y usando técnicas de relajación, aunque no siempre de forma efectiva.

Se recomienda fortalecer espacios de orientación y talleres de manejo del estrés, con el fin de que los estudiantes mejoren sus estrategias de afrontamiento y reduzcan el impacto del estrés académico en su bienestar y rendimiento.

### **REFERENCIAS**

- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Psicología Científica.com*, 6(2). <https://psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica Psicología Iztacala*, 9(3), <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en los alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, 2(7), 48-65. <https://editorialupd.mx/revistas/index.php/ined/article/view/51/51>
- Briceño, C. E. (2023). Estrés académico y desempeño de estudiantes de bachillerato durante la pandemia del COVID-19. *Revista Académica CUNZAC*, 6(1), 6–14. <https://doi.org/10.46780/cunzac.v6i1.88>



- Chura, H. y Quispe, G. (2023). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública, Aplao, Arequipa-2023*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional UAI. <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/20.500.14441/2622>
- Flores, E. y González, I. (2022). Dependencia a los videojuegos y su relación con el estrés académico en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6 (3), 1438-1459. <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/2305/3389>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación*. 6ta ed. México: McGraw-Hill. <https://bit.ly/4jLiYGI>
- López, O. (2017). *Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico en estudiantes del distrito de La Esperanza*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/683>
- Machaca, T. V. (2023). *Estrés académico y perfeccionismo en adolescentes del AA. HH Vista Alegre II etapa de alto Larán, Chincha-2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional UAI. <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/20.500.14441/2423>
- Maturana, H. y Vargas, S. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*. 26(1). 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2015.02.003>
- Ministerio de Salud. (23 de abril de 2023). *Salud mental: Casos atendidos por Minsa se incrementaron en casi 20% durante el 2022*. Gob. pe. <https://elperuano.pe/noticia/210845-salud-mental-casos-atendidos-por-minsase-incrementaron-en-casi-20-durante-el-2023>
- Ministerio de Salud. (5 de junio de 2024). *Establecimientos de salud Minsa atendieron más de 42 000 casos por reacción a estrés agudo y postraumático*. Gob. pe. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/967445-establecimientos-de-salud-minsa-atendieron-mas-de-42-000-casos-por-reaccion-a-estres-a>
- Muñoz, A. (2015). *Perseverancia y perfeccionismo percibido en estudiantes adolescentes. Influencias sobre la percepción de estrés*. [Tesis de Maestría, Universidad Internacional de la Rioja]. Repositorio Institucional UNIR. <http://bit.ly/4kVXisG>
- Organización Mundial de la Salud (10 de octubre de 2024). *Salud Mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M. y Idoiaga, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in northern Spain.



*Cadernos de Saúde Pública*, 36(4), 2-10.

<https://www.scielo.br/j/csp/a/bnNQf4rdcMNpPjgfnpWPQzr/?lang=es>

Paredes, V. y Torero, L. (2024). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5to año de secundaria de un colegio particular del distrito de San Miguel, 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional UC.

[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/14978/8/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Paredes\\_Torero\\_2024.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/14978/8/IV_FHU_501_TE_Paredes_Torero_2024.pdf)

Pinto, E., Villa, A., y Pinto, H. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, 5(1), 87–98.

<https://www.redalyc.org/journal/280/28071845007/>

Quispe, R. y Echeverre, L. (2023). *Estrés académico con resiliencia en estudiantes de 1º 2º 3º de secundaria de la Institución Educativa N.º 10054 del sector Chacupe Bajo, La Victoria-Chiclayo-2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional UAI.

<https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/20.500.14441/2234>

Román, C., y Hernández, Y. (2023). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 14(2).

<https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023>