

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**TESIS**

**ADAPTACIÓN CONDUCTUAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL  
NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE  
CUSCO, 2024**

**PRESENTADO POR:**

Br. GLADIS CHOQUE MEZA

Br. LISSET MARITZA HUILLCA ARMEJO

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

**ASESORA:**

Mg. KAROLA ESPEJO ABARCA

**CUSCO-PERÚ**

**2025**

# INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, **Asesor** del trabajo de investigación/tesis titulada: ADAPTACIÓN CONDUCTUAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE CUSCO, 2024

Presentado por: GLADIS CHOQUE MEZA DNI N° 77102329  
presentado por: LISSET MARITZA HUILLCA ARMEJO DNI N°: 72668115  
Para optar el título profesional/grado académico de LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 7 %.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No se considera plagio.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto** las primeras páginas del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 26 de JUNIO de 2025

  
Firma

Post firma KAROLA ESPEJO ABARCA

Nro. de DNI 45634597

ORCID del Asesor 0000 - 0002 - 3004 - 9919

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: **oid:** 27259:469579206

# Gladis Choque Meza Lisset Maritza Huillca Armejo

## TESIS FINAL GLADIS CHOQUE MEZA Y LISSET M. HUILLCA ARMEJO.docx

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::27259:469579206

149 Páginas

Fecha de entrega

24 jun 2025, 9:28 p.m. GMT-5

31.658 Palabras

Fecha de descarga

24 jun 2025, 11:47 p.m. GMT-5

173.567 Caracteres

Nombre de archivo

TESIS FINAL GLADIS CHOQUE MEZA Y LISSET M. HUILLCA ARMEJO.docx

Tamaño de archivo

6.2 MB

## 7% Similitud general

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

### Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

### Fuentes principales

- 6%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 4%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

#### N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**  
2504 caracteres sospechosos en N.º de páginas  
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

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

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

### **Dedicatoria**

A Dios, a la Virgencita de Copacabana, por ser mi soporte y fortaleza en todos mis procesos, a mi padre Miguel que está en el cielo cuidando y guiando mis pasos, a mi madre Gregoria por ser mi fuerza y motivación de vida, a mis hermanas Yeny y Cyntia por enseñarme a seguir mis sueños sin importar los obstáculos, a Antoni por estar a mi lado en cada paso de este viaje y especialmente a Lisset por ser parte de este proceso y aventura de formación profesional, a mis amigos y amigas por sus mensajes de aliento que me motivaron a seguir adelante.

Gladis Choque Meza

A Dios, por ser mi fortaleza en cada paso que doy. A mi mamá, que en paz descansa, Valentina Armejo Vargas, quien siempre vivirá en mi corazón. Este logro es un reflejo de sus enseñanzas, su amor incondicional y su ejemplo de fortaleza. Gracias por ser mi inspiración eterna. A mi papá, Néstor y hermanos Lizbeth, Diana, Sandro por su compañía en este proceso. A mi sobrino Josué Dominic por el cariño y empatía que le caracteriza. A mi compañera de tesis, Gladis, por su esfuerzo, compromiso y por compartir conmigo este desafío académico. A mis amigos y amigas, quienes me brindaron su apoyo incondicional creyendo y respetando el esfuerzo dedicado a la presente investigación. A mi amada gata Silvi, por recordarme que, en los momentos de mayor estrés, un ronroneo y una caricia pueden hacer la diferencia. A Maximiliana por enseñarme a ser valiente pese a las circunstancias y a todas mis mascotas por coincidir conmigo en esta vida.

Lisset Maritza Huillca Armejo

## **Agradecimientos**

A nuestra casa de estudios, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, y a la plana docente de la escuela profesional de Psicología, por brindarnos herramientas, conocimientos y la capacidad de servir con vocación en nuestra vida profesional.

A nuestra asesora, Mgt. Karola Espejo Abarca, por brindarnos su tiempo, conocimiento, paciencia y motivación constante que nos dio durante el desarrollo de nuestra tesis. Su experiencia y dedicación fue fundamental para superar cada desafío; gracias a su orientación logramos construir la presente investigación. También agradecer el aporte fundamental por parte de los jueces expertos, quienes dieron validez al presente estudio.

Al Subdirector de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús, Armando Orcosupa Paucar, y a las estudiantes por brindarnos su apoyo y participación en la prueba piloto.

Al Director de la Institución Educativa Uriel Garcia, Jose Zafra Pozo; al Subdirector, Juan Carlos Mora Meza; a la Coordinadora de Tutoría, Rina Quispe Aucá, por abrirnos las puertas de la Institución Educativa y brindarnos las facilidades para hacer posible el desarrollo de la investigación. Así mismo, agradecer a las estudiantes por su participación y compromiso durante la investigación.

## Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de cusco, 2024. Para ello se utilizó un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional, diseño no experimental - transversal y alcance correlacional. La investigación tuvo como población a 621 estudiantes, entre 12 a 17 años de edad, de las cuales 238 alumnas fueron participes de la muestra de estudio, para obtener la muestra se consideró un muestreo probabilístico estratificado. Así mismo los instrumentos de aplicación fueron; Inventario de Adaptación de Conducta y el Inventario SISCO de Estrés Académico. Los resultados evidenciaron que existe relación inversa moderada y muy significativa ( $Rho = -,407^{**}$ ;  $p = 0.000 < 0.01$ ) entre las variables, por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, indicando que, a menor presencia de adaptación conductual, mayor será la presencia de estrés académico.

*Palabras Clave:* adaptación conductual, estrés académico, estudiantes.

### **Abstract**

The objective of this study was to determine the relationship between behavioral adaptation and academic stress in secondary school students of a public educational institution in Cusco, 2024. For this, a quantitative approach, non-experimental - cross-sectional design and correlational scope were used. The research had as a population 621 students, between 12 and 17 years of age, of which 238 students participated in the study sample, to obtain the sample a stratified probabilistic sampling was considered. Likewise, the application instruments were; Behavior Adaptation Inventory and the SISCO Academic Stress Inventory. The results showed that there is a moderate and very significant inverse relationship ( $Rho = -.407^{**}$ ;  $p = 0.000 < 0.01$ ) between the variables, so the alternative hypothesis is accepted and the null hypothesis is rejected, indicating that the lower the presence of behavioral adaptation, the greater the presence of academic stress.

*Keywords:* behavioral adaptation, academic stress, students.

## Contenido

Dedicatoria	<i>ii</i>
Agradecimientos	<i>iii</i>
Resumen	<i>iv</i>
Abstract	<i>v</i>
Introducción	<i>xiv</i>
Capítulo I	<i>1</i>
Planteamiento de la Investigación	<i>1</i>
1.1 Descripción del Problema	<i>1</i>
1.2 Formulación del Problema	<i>7</i>
1.2.1 Problemas General	<i>7</i>
1.2.2 Problemas Específicos	<i>7</i>
1.3 Objetivos de la Investigación	<i>8</i>
1.3.1 Objetivo General	<i>8</i>
1.3.2 Objetivos Específicos	<i>8</i>
1.4 Justificación de la Investigación	<i>9</i>
1.4.1 Valor Social	<i>9</i>
1.4.2 Valor Teórico	<i>10</i>
1.4.3 Valor Metodológico	<i>10</i>
1.4.4 Valor Aplicativo	<i>10</i>
1.5 Viabilidad	<i>10</i>
1.6 Limitaciones	<i>11</i>
Capítulo II	<i>12</i>
Marco Teórico	<i>12</i>
2.1 Antecedentes de la Investigación	<i>12</i>

2.1.1 Antecedentes Internacionales	12
2.1.2 Antecedentes Nacionales	15
2.1.3 Antecedentes Locales	20
2.2 Bases Teóricas – Científicas	23
2.2.1 Adaptación Conductual	23
2.2.2 Estrés Académico	30
2.2.3 Adolescencia	42
2.3 Definición de Términos Básicos	46
2.3.1 Adaptación	46
2.3.2 Adaptación Conductual	46
2.3.3 Estrés	46
2.3.4 Estrés Académico	47
2.3.5 Adolescencia	47
Capítulo III	48
Hipótesis y Variables	48
3.1 Hipótesis	48
3.1.1 Hipótesis Generales	48
3.1.2 Hipótesis Específicas	48
3.2 Variables	48
3.2.1 Operacionalización de Variables	49
Capítulo IV	52
Metodología de la Investigación	52
4.1 Tipo y Enfoque de Investigación	52
4.2 Nivel de Investigación	52
4.3 Diseño de Investigación	52

4.4 Población y Muestra	53
4.4.1 Población	53
4.4.2 Muestra	54
4.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	56
4.5.1 Inventario de Adaptación de Conducta (IAC)	56
4.5.2 Inventario SISCO de Estrés Académico	61
4.6 Procedimiento para la Recolección de Datos	65
4.7 Técnica de Procesamiento y Análisis de Datos	66
4.8 Aspectos Éticos	66
4.9 Matriz de Consistencia	67
Capítulo V	69
Resultados	69
5.1 Descripción Sociodemográfica de la Investigación	69
5.2 Estadística Descriptiva Aplicada al estudio	71
5.2.1 Estadística Descriptiva de la Variable Adaptación Conductual	71
5.2.2 Estadística Descriptiva de la Variable Estrés Académico	76
5.3 Estadística Inferencial Aplicada al estudio	80
5.3.1 Correlación entre Adaptación Conductual y Estrés Académico	81
5.3.2 Correlación entre las Dimensiones de Adaptación Conductual y Estrés Académico	82
Capítulo VI	85
Discusión	85
Capítulo VII	97
Conclusiones y Recomendaciones	97
7.1 Conclusiones	97
7.2 Recomendaciones	99

Referencias *101*

Anexos *113*

## Índice de tablas

- Tabla 1** Estresores Académicos 40
- Tabla 2** Reacciones Físicas, Psicológicas y Comportamentales 41
- Tabla 3** Adaptación Conductual 49
- Tabla 4** Estrés Académico 51
- Tabla 5** Juicio de Expertos del Inventario de Adaptación Conductual (IAC) 58
- Tabla 6** Alfa de Cronbach del Inventario de Adaptación de Conducta 61
- Tabla 7** Juicio de Expertos del Inventario SISCO de Estrés Académico 64
- Tabla 8** Alfa de Cronbach del Inventario SISCO de Estrés Académico 65
- Tabla 9** Matriz de Consistencia 67
- Tabla 10** Distribución de la Muestra por Edades 69
- Tabla 11** Distribución de la Muestra por Grados 70
- Tabla 12** Tipo de Familia 70
- Tabla 13** Nivel de Adaptación Conductual en Estudiantes del Nivel Secundario 71
- Tabla 14** Dimensión Personal de la Variable Adaptación Conductual 72
- Tabla 15** Dimensión Familiar de la Variable Adaptación Conductual 73
- Tabla 16** Dimensión Educativa de la Variable Adaptación Conductual 74
- Tabla 17** Dimensión Social de la Variable Adaptación Conductual 75
- Tabla 18** Nivel de Estrés Académico en Estudiantes del Nivel Secundario 76
- Tabla 19** Dimensión Estresores de la Variable Estrés Académico 77
- Tabla 20** Dimensión Síntomas de la Variable Estrés Académico 78
- Tabla 21** Dimensión Estrategias de Afrontamiento de la Variable Estrés Académico 79
- Tabla 22** Prueba de Kolmogorov Smirnov 80
- Tabla 23** Correlación Rho de Spearman entre las variables Adaptación Conductual y Estrés Académico 81

**Tabla 24** Relación entre la Dimensión Personal y Estrés Académico 82

**Tabla 25** Relación entre la Dimensión Familiar y Estrés Académico 82

**Tabla 26** Relación entre la Dimensión Educativa y Estrés Académico 83

**Tabla 27** Relación entre la Dimensión Social y Estrés Académico 83

## Índice de figuras

- Figura 1** Modelo Sistémico Cognoscitivista 34
- Figura 2** Nivel de Adaptación Conductual en Estudiantes del Nivel Secundario 71
- Figura 3** Dimensión Personal de la Variable Adaptación Conductual 72
- Figura 4** Dimensión Familiar de la Variable Adaptación Conductual 73
- Figura 5** Dimensión Educativa de la Variable Adaptación Conductual 74
- Figura 6** Dimensión Social de la Variable Adaptación Conductual 75
- Figura 7** Nivel de Estrés Académico en Estudiantes de Nivel Secundario 76
- Figura 8** Dimensión Estresores de la Variable Estrés Académico 77
- Figura 9** Dimensión Síntomas de la Variable Estrés Académico 78
- Figura 10** Dimensión Estrategias de Afrontamiento de la Variable Estrés Académico 79
- Figura 11** Diagrama de Dispersión entre Adaptación Conductual y Estrés Académico 81

## Índice de anexos

- Anexo 1** Consentimiento Informado para Participar en el Estudio de Investigación *113*
- Anexo 2** Asentimiento Informado Firmado por un Participante *114*
- Anexo 3** Solicitud y Autorización para la Aplicación de la Prueba Piloto *115*
- Anexo 4** Autorización para la Aplicación de Instrumentos Psicológicos *116*
- Anexo 5** Validación del Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) por Juicio de Expertos  
*117*
- Anexo 6** Validación del Inventario SISCO de Estrés académico por Juicio de Expertos *119*
- Anexo 7** Inventario de Adaptación de Conductual *121*
- Anexo 8** Inventario SISCO de Estrés Académico Resuelto por una participante *122*
- Anexo 9** Ficha Sociodemográfica *125*
- Anexo 10** Evidencia de la Aplicación de Instrumentos de Recogida de Datos *126*
- Anexo 11** Evidencia de la Aplicación de los Instrumentos para la presente Investigación *127*
- Anexo 12** Evidencia de Talleres Durante el Voluntariado *128*
- Anexo 13** Propuesta del Programa de Intervención Psicológica *129*

## Introducción

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, se caracteriza por la presencia de cambios psicológicos, físicos y sociales. Durante esta etapa los adolescentes hacen frente a diversos desafíos como; establecer su identidad, construir relaciones sociales significativas y ajuste a las normas y exigencias del entorno, esta capacidad de adaptación permite a los adolescentes a desenvolverse de manera efectiva en distintas áreas de su vida, como es a nivel personal, familiar, educativo y social. Por otro lado, el adolescente al encontrarse en un contexto educativo es vulnerable a presentar estrés académico debido a las demandas propias de la institución educativa. Sin embargo, el estrés académico no solo afecta el desempeño escolar, sino también influye en la adaptación y genera conflictos en sus relaciones interpersonales. Por lo tanto, es importante realizar la presente investigación sobre adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública del Cusco, 2024.

La presente investigación se estructura de la siguiente manera:

El primer capítulo contiene la descripción de la situación problemática, formulación del problema general y específico, así como también los objetivos, la justificación y la viabilidad de la investigación.

El segundo capítulo consta de investigaciones previas al presente estudio, las cuales sirven de antecedentes a nivel internacional, nacional y local. Así también, se hace referencia a las bases teóricas que proporcionan sustento a las variables, adaptación conductual y estrés académico. Finalmente se considera la definición de términos básicos de la investigación.

El tercer capítulo comprende la formulación de la hipótesis general y las específicas, así como también la operacionalización de las variables, adaptación conductual y estrés académico.

El cuarto capítulo corresponde a la metodología de la investigación, detallando el tipo, enfoque, nivel y el diseño de la investigación, así como también se describe la población y muestra de estudio, seguido de los instrumentos de recolección de datos, el procedimiento para la recolección de datos y técnicas de procesamiento y análisis de datos. Por último, se abordan los aspectos éticos y la matriz de consistencia.

El quinto capítulo da a conocer los resultados de la investigación, el cual contempla los datos sociodemográficos y los resultados descriptivos e inferenciales.

El sexto capítulo contiene la discusión de los resultados donde se toma en cuenta las bases teóricas y se compara los resultados de la presente investigación con los antecedentes previamente descritos.

Por último, en el séptimo capítulo se presentan las conclusiones y recomendaciones en base a los resultados obtenidos en la investigación.

## Capítulo I

### Planteamiento de la Investigación

#### 1.1 Descripción del Problema

La adolescencia es una etapa de transición que implica cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y social, no obstante, estos cambios traen consigo conflictos y contradicciones, puesto que no solamente se trata de una etapa de adaptación a los cambios físicos, sino también de adquirir mayor independencia, por ello el adolescente busca su propia autonomía, dando paso a la toma de decisiones, mostrando menos interés por seguir los consejos de sus progenitores, disminuyendo la confianza y el tiempo de calidad entre padres e hijos, así mismo muestran conductas desafiantes, conflictivas para con los componentes familiares, docentes e interacciones sociales, lo cual interfiere en el desarrollo saludable y positivo del adolescente, dificultando así el fortalecimiento de habilidades emocionales y sociales necesarias para una adaptación adecuada. En esta etapa el cerebro pasa por cambios estructurales que involucran a la capacidad de juicio, el autocontrol, la conducta y a las emociones, por ello que el adolescente tiende a mostrar arrebatos emocionales y conductas de riesgo (Papalia & Martorell, 2017, pp. 323-329).

La OMS (2018, como se citó en, Martínez et al., 2020, p. 1), menciona que la adolescencia abarca desde los 10 hasta los 19 años de edad. Así mismo la UNICEF (2021) menciona que la adolescencia se divide en tres etapas, como es; adolescencia temprana desde los 10 hasta los 13 años, adolescencia media desde los 14 hasta los 16 años y por último, adolescencia tardía desde los 17 hasta los 19 años de edad y en algunos casos se extiende hasta los 21 años de edad.

Así mismo la OMS (2021) sostiene que la adolescencia es considerada como un periodo único y formativo, orientado a cambios físicos y emocionales, no obstante, también

se presentan problemas socioeconómicos y de violencia, por tanto, es posible que la salud mental del adolescente se vea afectada.

De igual forma, según el Sistema de Naciones Unidas en el Perú (2018) la adolescencia, es considerada una fase crítica de cambios a nivel personal donde deja la dependencia de sus progenitores o tutores, y da paso a desarrollar capacidades dirigidas en la propia valía, siendo así autosuficientes a la hora de tomar decisiones dirigidas hacia los estudios o trabajos, repercutiendo en el futuro, al mismo tiempo el adolescente se ve expuesto a descubrir, autodefinir su propia identidad y vivenciar cambios fisiológicos propios de la adolescencia.

En cuanto a la adaptación conductual, Matos (2014, como se citó en, Tello, 2020), hace referencia que la mayoría de adolescentes muestran dificultades en su adaptación, lo cual se puede dar a partir de distintos factores como, no defender sus derechos, problemas familiares, socioeconómicos y referentes al lugar de procedencia, lo ya mencionado puede ser utilizado como motivo de discriminación, burla o exclusión por parte de algunos compañeros del centro educativo.

Asimismo, los principales problemas de adaptación entre los 12 y 16 años, se reflejan en conductas de retraimiento, agresividad y poca habilidad para integrarse a su entorno, que a su vez coinciden con la presencia de un ambiente familiar desfavorable, con bajo soporte emocional y con deficiencias en las relaciones afectivas (Torres, 2016, como se cita en, Araujo, 2019, p. 16).

Por ello es propio mencionar que, los estudiantes del nivel secundario, específicamente los de primer año deben superar dos situaciones nuevas en sus vidas: en primer lugar, los cambios físicos y psicológicos propios de la transición de la niñez a la adolescencia; y, en segundo lugar, lo relacionado con su nuevo entorno educativo como son: los ajustes en los programas, metodologías, estilos de enseñanza y aprendizaje, así como, la

poli-docencia y las formas de evaluación (Ministerio de Educación, 2016, como se cita en, Gutierrez, 2019, p. 4).

De igual forma los adolescentes que se encuentran en tercer año, los cuales, habiendo pasado por la adaptación del primer año, comienzan a sentirse más seguros de sí mismos y por tanto se estabilizan en el segundo año debido a que experimentan situaciones donde se van poniendo a prueba sus habilidades, empiezan a conocer sus alcances y limitaciones lo que les permite percibir de manera más adecuada todas las situaciones que suceden tanto en la escuela como en la casa (Álvarez, 2011, como se cita en, Gutiérrez, 2019, p. 4).

Así mismo, a partir del tercer año empiezan a diferenciarse de los padres, buscan que los padres no influyan en su forma de vestir, pensar o actuar y pueden en ocasiones ocultar amonestaciones, malas calificaciones, fechas de evaluación, peleas con los compañeros, discusiones con los maestros, etc., con el fin de evitar un posible castigo o reprimenda por parte de sus padres (Papalia, et al., 2010, como se cita en, Gutiérrez, 2019, p. 5).

Por ello recae gran importancia en poder conocer el nivel de adaptación conductual en los adolescentes, puesto que influye en diversas áreas del desarrollo evolutivo, frente a ello, De la Cruz y Cordero (2015, como se citó en, Saldaña, 2022, p. 2) indicaron que “existen cuatro factores; personal, familiar, social y educativo”.

Por otro lado, el estrés académico según la OMS (2021), es entendido como la respuesta que da el sujeto a nivel fisiológico, emocional, cognitivo y conductual frente a determinadas situaciones que involucran a contextos académicos vivenciados por los adolescentes.

Así mismo, un estudio realizado en España por Cortés (2019), mostró que un tercio de la población adolescente presenta estrés académico en nivel alto, teniendo como evidencia que el estrés se da de manera progresiva a medida que el adolescente va creciendo en edad,

teniendo como resultado 14,3% en estudiantes de 11 a 12 años, 27.6% en estudiantes de 13 a 14 años y 34.8% en estudiantes de 15 a 16 años.

Por otro lado, en un estudio del diario La República (2018), se evidenció que el 80 % de personas nacidas en Perú padecen de algún tipo de estrés o lo padecieron anteriormente, puesto que se muestra un aumento del índice de estrés en adolescentes y jóvenes, predominando así la población femenina con un 47.7% y un 29.9% en la población masculina.

Así mismo, en Perú, “El estrés académico llegó a alcanzar la cifra de 77,4%, en donde los varones son los que presentan más bajos niveles de estrés que las mujeres. Asimismo, se dio a conocer que el estrés puede aparecer por el exceso de actividades académicas y evaluaciones de los maestros. Además, las prácticas académicas realizadas por los estudiantes denotan desorganización de tiempo y espacio, baja disciplina e irresponsabilidad hasta en un 65%” (Córdova, 2021, p. 3).

Por otro lado, en la ciudad de Puno se realizaron estudios similares por Quispe (2019, como se citó en, Curasma & Ramos, 2023, p. 16), quien señala que estudiantes del nivel secundario, llegaron a presentar niveles altos de estrés académico en un 72%, ya que constantemente se encuentran en exámenes y revisión de trabajos asignados, también se observó que el 39 % de los estudiantes presentaron desgano en actividades curriculares de dicha institución educativa.

Las investigadoras consideraron realizar la presente investigación en la Institución Educativa Uriel Garcia debido a que, durante el voluntariado, las investigadoras llevaron a cabo talleres dirigidos a las estudiantes del nivel secundario del turno mañana, donde se observaron dificultades en las adolescentes, como; problemas de inferioridad, dificultades a la hora de manejar adecuadamente sus emociones, provocando en algunas estudiantes respuestas autolesivas (cortes en las muñecas, golpes en la carpeta o pared), llanto al recordar

vivencias pasadas, falta de confianza en sí mismas y poca resiliencia; puesto que en varias ocasiones se observó que las estudiantes al plantearles eventos problemáticos referentes a su persona, tuvieron dificultades en solucionarlos, mostrando vergüenza por su aspecto físico y rechazo por el tono de su voz, refiriendo lo siguiente, *“No quiero dar mi opinión, porque siento que todas me ven”*, *“No me gusta mi cuerpo ni mi voz”*, *“Siento que se burlaran de mí”*.

Además, durante los talleres desarrollados se logró conocer que algunas alumnas provienen de familias con mínima comunicación entre los miembros que lo componen, así mismo poca expresión emocional puesto que algunas estudiantes refirieron lo siguiente; *“Mi papá no me dice que me quiere”*, *“Mi mamá no me da abrazos”*, *“Mis papás nunca están en casa”*. Además, se observó dificultades en el cumplimiento de reglas o normas establecidas en su medio de desarrollo.

La tutora menciona que, en el año 2023, se atendió a 300 alumnas del turno mañana en el área de Tutoría y Orientación Educativa (TOE), por presentar problemas recurrentes, como; uso inadecuado del celular en horario de clase, falta a las normas de convivencia dentro y fuera del aula, tardanzas, evasión de clases, faltas injustificadas, bajo rendimiento, difusión de rumores causando conflicto. Así como también algunas de las estudiantes presentaron desorden alimenticio (presencia de atracones - ausencia de alimentos), violencia familiar, tocamientos indebidos por parte de personas adultas del sexo masculino al dirigirse a la Institución Educativa, acercamiento a personas mayores por conveniencia material y consumo de bebidas alcohólicas fuera del colegio.

Así también, 126 casos fueron derivados a diversas instancias, como es al Centro de Salud CLAS Ttio del distrito de Wanchaq – Cusco y a la UPE (Unidad de Protección Especial). Donde 58 alumnas fueron derivadas al CLAS de Ttio y 54 alumnas al departamento de psicología de la Institución Educativa, sin embargo, las estudiantes no

fueron atendidas en su totalidad por falta de tiempo y por la demanda de usuarios que acuden al CLAS de Ttio. Por otro lado, se reportó 10 casos a la UPE (Unidad de Protección Especial) de los cuales 5 casos fueron por consumo de alcohol y conductas de riesgo, 3 casos por violencia sexual fuera de la Institución Educativa, 2 casos por violencia intrafamiliar y 4 casos reportados al SíseVe por ser víctimas de violencia escolar.

Por otro lado, el CLAS de Ttio realizó la aplicación del tamizaje VIF (Violencia familiar y maltrato infantil) a 250 alumnas del 3° y 4° grado de secundaria, teniendo como resultado un 21.2% de alumnas que sufren violencia familiar.

De igual forma, la tutora de la Institución Educativa, mencionó que 142 padres de familia reportaron que sus hijas salen de casa con la excusa de realizar trabajos grupales dejados por los docentes, llegando en algunos casos con indicios de haber consumido bebidas alcohólicas, así también se reportó el uso inadecuado del celular. Además, mencionaron que las estudiantes en ocasiones no llegaron a notificar a sus padres para aproximarse a reuniones con la tutora.

Sumado a ello las adolescentes al encontrarse en una etapa crítica del desarrollo se vieron vulnerables frente a la sobrecarga de tareas, el tiempo límite establecido para la entrega de trabajos, evaluaciones, exposiciones, participaciones, clases poco entendibles y metodología del docente. Debido a ello 170 alumnas acudieron a tópicos en reiteradas ocasiones por presentar; dolor de cabeza y/o espalda, desgano, cólicos estomacales, náuseas, gastritis, mareos, problemas para dormir, sueño en horario de clases, dificultades en la toma de decisiones, tristeza, mirada perdida, ojos llorosos, preocupación e irritabilidad.

No obstante, cabe mencionar que las alumnas pasaron de una educación unidocente a la educación polidocente, por tanto, en su mayoría refieren no adaptarse con facilidad a las exigencias y a las distintas estrategias de enseñanza de cada docente, mostrando

preocupación durante el horario de clase; además se evidencian conflictos entre compañeras a través de agresión física y verbal dentro y fuera de la Institución Educativa.

Por último, es importante mencionar que actualmente la Institución Educativa no cuenta con un Psicólogo de planta, por lo cual no existe una intervención pertinente de las dificultades presentadas por las alumnas.

Las manifestaciones descritas líneas arriba, nos permite poder investigar si existe o no relación entre Adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024.

## **1.2 Formulación del Problema**

### ***1.2.1 Problemas General***

¿Cuál es la relación entre adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024?

### ***1.2.2 Problemas Específicos***

P1: ¿Cuáles son los niveles de adaptación conductual en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024?

P2: ¿Cuáles son los niveles de estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024?

P3: ¿Cuál es la relación entre la dimensión personal de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024?

P4: ¿Cuál es la relación entre la dimensión familiar de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024?

P5: ¿Cuál es la relación entre la dimensión educativa de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024?

P6: ¿Cuál es la relación entre la dimensión social de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024?

### **1.3 Objetivos de la Investigación**

#### ***1.3.1 Objetivo General***

Determinar la relación entre adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024.

#### ***1.3.2 Objetivos Específicos***

O1: Describir los niveles de adaptación conductual en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024

O2: Describir los niveles de estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024

O3: Identificar la relación entre la dimensión personal de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024

O4: Identificar la relación entre la dimensión familiar de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024

O5: Identificar la relación entre la dimensión educativa de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024

O6: Identificar la relación entre la dimensión social de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024

#### **1.4 Justificación de la Investigación**

La presente investigación es de suma importancia, porque se busca conocer la relación que existe entre adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024.

Los resultados que se obtendrán a partir de la presente investigación, contribuirá a la concientización de sus autoridades, dando paso a buscar soluciones en pro a la salud mental de las estudiantes, sumado a ello se podrá dar paso a que la propia Institución Educativa busque realizar programas, capacitaciones y charlas dirigidas a las estudiantes con la finalidad de poder incrementar su capacidad de adaptación y disminuir el estrés académico.

Así mismo la investigación no cuenta con investigaciones similares que estudien la relación entre ambas variables de estudio, por ello, al ser relevante y novedoso, los resultados contribuirán científicamente en el plano de la investigación, así mismo podrán ser utilizados como antecedentes para futuras investigaciones orientadas al campo de la psicología educativa.

Además, se utilizó instrumentos psicométricos que fueron sometidos a un proceso riguroso de validación y confiabilidad, resultando ser óptimos para la aplicación en la población de estudio, por tanto, estos instrumentos podrán ser utilizados en investigación similares.

##### **1.4.1 Valor Social**

La presente investigación, contribuirá en el desarrollo de la Institución Educativa Uriel García, a partir de los resultados se brindará información del estado actual de las alumnas del nivel secundario, con el objetivo de concientizar a las autoridades de la

institución educativa y estas puedan tomar acciones frente a la situación actual de las estudiantes, logrando beneficiar a los docentes, estudiantes y padres de familia.

#### ***1.4.2 Valor Teórico***

La presente investigación llena un vacío en la literatura existente, puesto que al no encontrarse investigaciones que relacionen ambas variables, el estudio aporta una perspectiva novedosa respecto a la relación entre adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario, contribuyendo como antecedente a futuras investigaciones.

#### ***1.4.3 Valor Metodológico***

El presente estudio posee importancia metodológica, puesto que los instrumentos de recolección de datos; Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) y el Inventario SISCO de Estrés Académico, fueron sometidos a juicio de expertos para obtener la validez y confiabilidad de los instrumentos y con ello verificar su eficacia en la población de estudio. Asimismo, estos instrumentos podrán ser utilizados en futuras investigaciones con variables similares.

#### ***1.4.4 Valor Aplicativo***

Respecto al valor aplicativo, se espera que los hallazgos de la presente investigación contribuyan significativamente en el campo de la Psicología Educativa, así mismo al conocer los resultados de la población de estudio se dará a conocer una propuesta de programa de intervención orientado a mejorar la adaptación conductual y disminuir el estrés académico.

### **1.5 Viabilidad**

La presente investigación es viable, ya que se tuvo acceso a la población a través de los permisos para la aplicación de instrumentos. Así mismo, se facilitó el contacto con la población, puesto que las investigadoras realizaron talleres en la institución educativa, lo cual permitió conocer y estudiar la realidad de las estudiantes. El estudio consideró recursos humanos, bibliográficos, económicos y materiales propios para llevar a cabo la investigación.

## **1.6 Limitaciones**

Las limitaciones encontradas en el presente estudio, fueron a nivel de la literatura científica, debido a que no se encontraron investigaciones que relacionen ambas variables de estudio en contextos similares, como es, adaptación conductual y estrés académico. Pese a la falta de antecedentes internacionales, nacionales y locales, se tomó en cuenta investigaciones que realizaron estudios con una de las variables de estudio relacionadas con variables similares a las de la presente investigación, para de esta manera lograr la contrastación y discusión de resultados.

## Capítulo II

### Marco Teórico

#### 2.1 Antecedentes de la Investigación

##### 2.1.1 Antecedentes Internacionales

Bonilla (2022), realizó una investigación en la Universidad Técnica de Ambato en Ecuador, titulada, “El Estrés académico y su relación con la autoestima en adolescentes”, donde tuvo como objetivo identificar la relación que existe entre el nivel de estrés académico y el nivel de autoestima en adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional San José, en la provincia de Napo. Su investigación fue de enfoque cuantitativo de tipo transversal, con un diseño no experimental y correlacional. La población de estudio, estuvo conformada por 135 estudiantes de tercer año de bachillerato, de los cuales 50 fueron varones y 85 mujeres, con edades que oscilan entre 17 a 19 años de edad. Para esta investigación se utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Tuvo como resultado la presencia de niveles severos de estrés académico en la mayoría de los estudiantes con un 59.3%, por otro lado, un 48.9% presentaron niveles de autoestima elevada. Así mismo se observó que las mujeres presentaron mayor presencia de niveles severos de estrés académico, con un 69.4% y en niveles moderados en un 30.6%, mientras que los varones presentaron un, 42% en niveles severos, 54% en niveles moderados y por último un 4% en nivel leve.

Chiluisa & Gaibor (2022), en la Universidad Técnica de Ambato en Ecuador, realizaron una investigación sobre, “Dependencia a los videojuegos y su relación con el estrés académico en adolescentes”, con el objetivo de conocer la relación que existe entre la dependencia a los videojuegos y el estrés académico en los adolescentes. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo y un diseño de tipo transversal, los instrumentos fueron el Test de Dependencia a los videojuegos (TDV) y el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estrés académico (Inventario SISCO). Así mismo la muestra estuvo conformada por 104

adolescentes entre 12 a 18 años. Los resultados obtenidos, muestran presencia de estrés académico en un nivel moderado en un 54.8% y severo 32.7%, como conclusión se determina que no existe relación entre las variables de estudio.

Rivera (2022), Realizó un estudio en la Universidad Técnica de Ambato, en el país de Ecuador, titulada, “El estrés académico y su relación con la agresividad en estudiantes de bachillerato general unificado”, donde tuvo como objetivo identificar la relación que existe entre los niveles de estrés académico y los niveles de agresividad en estudiantes de bachillerato general unificado. Así también la investigación tuvo un enfoque cuantitativo, nivel no experimental de corte transversal, y de tipo correlacional. Los instrumentos fueron, el Inventario SISCO de Estrés Académico y el Cuestionario de Agresividad de (AQ) de Buss y Perry. Donde la muestra de estudio estuvo conformada por 105 alumnos de bachillerato general unificado, con edades comprendidas entre 16 y 18 años de edad. Así mismo se obtuvo como resultado niveles de estrés académico moderado con un 56.2%, seguido del nivel profundo con un 41.0% y nivel leve con un 2.9%. Además, el sexo femenino presentó mayor estrés académico en niveles profundos con un 56.6% a diferencia de los varones que presentaron un 25.0%. Por otro lado, en relación a la variable agresividad, se observó que el 56.2% presentó niveles de agresividad muy bajos. Para la verificación de las hipótesis se utilizó el estadístico de correlación de Pearson. Por último, a partir de los resultados obtenidos, se concluye que existe relación significativa entre ambas variables de estudio y una relación directamente proporcional.

Alvarado (2021), en la Universidad Técnica de Ambato en Ecuador, realizó una investigación sobre, “El funcionamiento familiar y su influencia en el desarrollo del estrés académico en estudiantes de Bachillerato”, donde tuvo como objetivo, estudiar cómo influye el funcionamiento familiar en el desarrollo del estrés académico en estudiantes de bachillerato. El diseño de la investigación fue de tipo correlacional, enfoque cuantitativo de

corte transversal y no experimental. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario FF-SIL e Inventario SISCO de estrés académico. En cuanto a la muestra se trabajó con 128 estudiantes ubicados en los niveles de primero, segundo y tercer año de bachillerato, conformado por 77 mujeres y 51 varones entre 14 a 19 años de edad. Dicha investigación tuvo como resultado, que un 57 % de la población presenta un nivel estrés moderado, seguido de un 33% con presencia de estrés leve y por último un 10 % con un nivel de estrés profundo. A partir de los datos obtenidos se concluye que la población de estudio presenta niveles de estrés moderado.

Paredes (2020), en la Pontificia Universidad Católica en Ecuador, realizó una investigación titulada “Inteligencia emocional y adaptación conductual en adolescentes con riesgo de callejización”, donde el objetivo fue identificar la relación entre la inteligencia emocional y la adaptación de conducta en adolescentes con riesgo de callejización de la Fundación Proyecto Don Bosco Fase I. El tipo de investigación fue descriptivo, correlacional con corte transversal. La población estuvo constituida por adolescentes entre 12 a 18 años de edad. Por otro lado, los instrumentos utilizados fueron, el Test de Inteligencia Emocional (Bar On Ice Na) y el Inventario de Adaptación de Conducta (IAC). Donde a partir de la aplicación de los instrumentos, los resultados evidenciaron un 16.25% de niveles adecuados de Inteligencia Emocional, sin embargo, en cuanto a la Adaptación conductual se evidenció un 23.75% con nivel bajo, un 20% con nivel medio y un 21.25% con nivel alto. Por último, se concluyó que existe correlación estadísticamente significativa entre la Inteligencia Emocional y la Adaptación Conductual.

Lázaro et al. (2019), de la Universidad Cooperativa de Colombia, realizaron un estudio titulado “Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) en estudiantes de bachillerato de Floridablanca-Santander”, donde tuvieron como objetivo, conocer el nivel de adaptación conductual en estudiantes. La investigación fue de tipo mixto, instrumental, con una muestra

de 201 estudiantes entre 13 y 19 años de edad del Municipio de Floridablanca Santander. Los resultados muestran un nivel alto en el área escolar con un 60 %, respecto al área personal se obtuvo un nivel medio con un 58%, seguido del área familiar presentando un nivel medio con un 79 % y por último el área social mostrando un nivel bajo de adaptación conductual en un 62 %. Concluyendo que existe nivel medio de adaptación conductual en estudiantes de bachillerato de Floridablanca-Santander.

### ***2.1.2 Antecedentes Nacionales***

Maque & Mogrovejo (2023) elaboraron una investigación en Arequipa en la Universidad Católica de Santa María, titulada “Características del estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Faraday, Arequipa-Perú 2022”, tuvo como objetivo determinar las características del estrés académico de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de dicha Institución Educativa, la presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y un diseño no experimental de corte transversal. El instrumento utilizado fue el Inventario SISCO de Estrés Académico, la muestra fue de 186 alumnos, entre mujeres y varones de edades entre 14 a 17 años de edad. Los resultados obtenidos muestran un 60.1% de estrés moderado, seguido de un 39.3% de nivel severo y 0.6% de nivel leve. Además se observó que respecto al género femenino se obtuvo como resultado un 57.3% de nivel severo de estrés académico, por otro lado en cuanto al género masculino, se evidencio un 78.6% de nivel moderado de estrés académico. En conclusión el estrés académico presentado en la población de estudio es de nivel moderado con un 60.1%.

Saldaña (2022), realizó una investigación en Junín en la Universidad San Ignacio de Loyola, titulada, “Adaptación conductual y estrés de pandemia en estudiantes de secundaria que realizan clases virtuales en una institución pública de Mazamari”, tuvo como objetivo general determinar la relación entre adaptación conductual y estrés de pandemia, así mismo la

investigación tuvo un enfoque cuantitativo de tipo transversal y diseño correlacional. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) y el Inventario SISCO de Estrés Académico, el número de participantes fue 64, entre mujeres y varones, con edades entre 15 a 18 años. Los resultados muestran que existe relación inversa moderada ( $Rho = -.582, \rho < .01$ ), entre ambas variables, así también se evidenció una relación inversa entre la variable estrés de pandemia y las dimensiones, personal ( $Rho = -.956, \rho < .01$ ) y escolar ( $Rho = -0.615, \rho < .01$ ), por otro lado se identificó una relación positiva entre las variables estrés de pandemia y las dimensiones, familiar ( $Rho = .461, \rho < .01$ ) y social ( $Rho = .969, \rho < .01$ ). Se concluye que los estudiantes presentaron puntuación alta, en las dimensiones familiar y social, de la misma manera se encontró un nivel muy fuerte en las dimensiones del estrés de pandemia.

Davila & Murguía, (2022), en Arequipa, en la Universidad Cesar Vallejo, investigaron sobre, “Estrés Académico y agresividad en estudiantes de secundaria en una institución educativa de un distrito de Arequipa”, donde el objetivo principal fue determinar la relación que existe entre agresividad y estrés académico en la población mencionada. La metodología de la investigación fue de nivel descriptivo correlacional, con diseño no experimental. Así mismo los instrumentos de recolección de información fueron, la Escala de agresividad de Buss y Perry adaptado al Perú (2012) y la escala SISCO de Barraza adaptado en Perú (2019). Donde la población estuvo conformada por 353 alumnos entre 12 a 18 años de edad, cabe mencionar que la mayoría fue del sexo femenino. En los resultados se evidencio, agresividad en nivel alto con un 53.5%, así también un nivel alto de estrés académico con un 51.8%, seguido de un 43.9% con nivel medio y un 4.2% con nivel bajo. Finalmente, a través del estadístico Rho de Spearman se dio a conocer la relación entre ambas variables, concluyendo así la existencia de relación de tipo directa moderada y significativa entre las variables de estudio.

Tafur (2022), desarrolló una investigación en Chiclayo, en la Universidad Cesar Vallejo, titulada, “Resiliencia y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Elina Vincas Llanos de Túcume”, donde el objetivo fue establecer la relación entre resiliencia y estrés académico en alumnos del VI ciclo de la Institución Educativa en mención. La investigación fue de tipo básico transversal y diseño descriptivo correlacional. Para ello se utilizaron los siguientes instrumentos: Cuestionario de resiliencia en adolescentes y el inventario SISCO de estrés académico. Donde la población de estudio conformada por 70 alumnos entre mujeres y varones de 11 a 15 años de edad. Teniendo como resultado una relación existente entre resiliencia y estrés académico, puesto que la resiliencia obtuvo un nivel bajo con un 51.4% y el estrés académico un nivel alto con un 50%, seguido de nivel medio con un 20% y por último un nivel bajo en un 30%. Concluyendo así que los estudiantes con menor capacidad a sobreponerse frente a situaciones problemáticas, están sujetos a desequilibrio físico y emocional a consecuencia del estrés académico.

Castro & Cusi (2021), realizaron una investigación en Lima, en la Universidad Cesar Vallejo, sobre “Estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría 037 – San Juan de Lurigancho, 2021”, donde su objetivo principal fue determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa. En cuanto a la metodología tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo básica, diseño no experimental de corte transversal y nivel descriptivo. Así mismo el instrumento utilizado fue el Inventario SISCO de Estrés Académico. La muestra estuvo conformada por 120 estudiantes, teniendo como resultado la presencia de estrés académico en un nivel moderado, con un 89.2%, seguido de un nivel severo de estrés académico con un 10.8% y nivel leve de estrés académico con un 0.0%. En conclusión, se observó que la mayoría de los alumnos presentaron estrés académico en un nivel moderado.

Pérez (2021), desarrolló una investigación en Trujillo, en la Universidad Privada Antenor Orrego, titulada “Resiliencia y adaptación de conducta en adolescentes de una Institución Educativa Pública”, donde tuvo como objetivo determinar la relación entre resiliencia y adaptación conductual en los adolescentes de dicha Institución Educativa. En cuanto a la metodología, tuvo un diseño correlacional. Por otro lado, los instrumentos utilizados fueron la Escala de Resiliencia para adolescentes de Prado y Del Águila (2000) y el Inventario de Adaptación de Conducta (IAC). La muestra estuvo conformada por 199 estudiantes, entre varones y mujeres, cuyas edades fueron entre 12 y 16 años de edad. Finalmente, como resultado se obtuvo una correlación significativa positiva, entre ambas variables, así también, se evidenció que un 68% presenta nivel medio de resiliencia, por otro lado, el 69.8 % de los estudiantes presentaron nivel medio de adaptación conductual, seguido de un 23.6% con un nivel bajo y por último un 6.5% de nivel alto.

Porras (2021), investigó en Madre de Dios, en la Universidad Cesar Vallejo, sobre “La motivación en la adaptación conductual de estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Madre de Dios, 2021”, donde el objetivo fue, determinar la influencia de la motivación y la adaptación conductual de los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa. Tuvo un enfoque cuantitativo de tipo aplicada, con diseño no experimental de corte transversal, correlacional causal. Los instrumentos para la recolección de datos fueron el IAC de Adaptación conductual y el Cuestionario de Motivación de Gonzales. La muestra estuvo conformada por 104 alumnos del nivel secundario del turno mañana. Se obtuvo como resultados un nivel medio de adaptación conductual con un 56.7%, seguido de un nivel alto con un 26.0% y nivel bajo 17.3%, así también respecto a la motivación se presentó un nivel medio con 51.0%. Finalmente se concluye que la variable Motivación influye significativamente en la variable Adaptación Conductual en la población de estudio.

Malca (2021), en Lima en la Universidad Autónoma de Perú, investigó sobre el “Valores Interpersonales y Adaptación de Conducta en Estudiantes de 3ro a 5to de Secundaria de un Colegio Particular del Distrito de San Miguel”, cuyo objetivo principal fue establecer la relación entre la percepción de valores interpersonales con la adaptación de conducta, tuvo un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental, para esta investigación se emplearon el Cuestionario de Valores Interpersonales SIV y el Inventario de Adaptación de Conducta IAC. Por otro lado, se tuvo como muestra a 154 estudiantes entre mujeres y varones de 14 a 17 años de edad. Los resultados dieron a conocer la existencia de una relación directa significativa entre las dos variables. Respecto a la variable adaptación conductual se encontró con mayor predominancia el nivel medio con un 79.2%, seguido de un nivel bajo con un 11% y un nivel alto con un 9.7%, así mismo en la dimensión personal se ve reflejado que un 58.4% presenta un nivel bajo, seguido de un 85.1% con nivel medio en la dimensión escolar, un 53.9% con un nivel bajo en la dimensión familiar y por último un 88.3% con un nivel alto en la dimensión social. Llegando a la conclusión que existe relación directa moderada y significativa entre las variables de estudio.

Alvarez & Cerrón (2020), realizaron una investigación en Huancavelica, en la Universidad Continental, titulada, “Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay - Huancavelica”, donde el objetivo principal fue determinar la relación entre el estrés académico y la procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de dos Instituciones Educativas. En cuanto a la metodología fue de diseño no experimental, con corte transversal, tipo aplicado y de nivel descriptivo - correlacional. Así mismo los instrumentos de recolección de datos fueron la Escala de Procrastinación en Adolescentes (EPA) y el Inventario SISCO de Estrés Académico. Por otro lado, la muestra estuvo conformada por 193 estudiantes de quinto de secundaria de dos instituciones educativas. Los

resultados evidenciaron mayor predominancia en el nivel medio de estrés académico con un 64.8%, seguido por un nivel bajo con 33.2% y nivel alto con un 2.1%. Asimismo, la procrastinación se evidenció en un nivel medio con un 90.2%. Finalmente se obtuvo como resultado la relación directa significativa entre ambas variables, es decir que cuando los niveles de estrés académico se incrementan los niveles de procrastinación también se incrementarán.

Jaime (2019), realizó una investigación en Lima, en la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, titulada, “Adaptación de conducta en estudiantes de secundaria de escasos recursos de una institución educativa pública del distrito de Ventanilla”, el objetivo fue identificar el nivel de adaptación conductual en estudiantes de secundaria de escasos recursos. La metodología tuvo un diseño no experimental, así mismo el instrumento utilizado fue, el Inventario de Adaptación de Conducta IAC. Por otro lado, la muestra estuvo conformada por 56 estudiantes entre mujeres y varones de 14 a 15 años de edad. A partir de la investigación se tuvo como resultado que la muestra de estudio presentó nivel bajo de adaptación conductual con un 55.4%, seguido de un 37.5% con un nivel medio y un 7.1% con nivel alto, asimismo en las áreas personal, educativo y social se evidenciaron niveles medios de adaptación, además respecto al área familiar se obtuvo un nivel bajo de adaptación conductual. Finalmente se concluyó existe un nivel bajo de adaptación conductual en la población de estudio.

### ***2.1.3 Antecedentes Locales***

Miranda (2023), investigó en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, sobre el “Clima social familiar y adaptación de conducta en estudiantes del nivel secundario de la institución educativa San Francisco de Borja - Cusco 2021”, donde el objetivo fue conocer la relación que existe entre ambas variables y las dimensiones del clima social familiar con los niveles de adaptación conductual de dicha institución educativa. La

investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con diseño no experimental, de corte transversal correlacional. Para la investigación se utilizaron las siguientes herramientas como son: La Escala de Clima Social Familiar (FES) y el Inventario de Adaptación de Conducta (IAC). Para ello la muestra estuvo conformada por 245 alumnos de primero a quinto grado del nivel secundario, cuyas edades fueron entre 13 a 18 años. A partir de la investigación los resultados muestran un 65.7% de nivel promedio de clima social familiar. Por otro lado, respecto a la adaptación conductual predomina un nivel bajo con un 80.8%, seguido del nivel medio con un 19.2% y un nivel alto con 0%. Concluyendo así, que existe correlación directa entre las dos variables de estudio.

Ocampo & Ocampo (2023), llevaron a cabo una investigación en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, titulada “Estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de la I. E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera Cusco – 2021”. Donde tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa en mención. La presente investigación fue de enfoque cuantitativo no experimental, tipo básica y de nivel descriptivo. Para la recolección de datos se utilizó como instrumento al Inventario SISCO de Estrés Académico. Así mismo la muestra estuvo conformada por 60 estudiantes entre 16 a 17 años de edad. Los resultados presentaron un nivel severo con un 85.0% de estrés académico, seguido de un nivel moderado con un 10.0%, y un nivel leve con un 5.0%. Por último se concluye que los estudiantes de la Institución Educativa, presentan estrés académico severo con un 85.0%.

Quispe (2022), realizó una investigación en Cusco, como parte de su formación académica en la Universidad Autónoma de Ica, el cual tuvo como título, “Estrés académico en estudiantes de secundaria de una I. E. Pública, Cusco - 2021”, donde el objetivo fue identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de la institución educativa mencionada.

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo de tipo no experimental y un diseño descriptivo simple, el instrumento utilizado fue el cuestionario de estrés académico SISCO. Así mismo la muestra estuvo compuesta por 96 alumnos del nivel secundario. De acuerdo a los datos obtenidos se tuvo como resultado un nivel moderado de estrés académico representado por un 59% de la muestra evaluada, por otro lado, un 21% de los estudiantes presentó nivel alto de estrés académico y por último un 20% de los alumnos muestran un nivel bajo de estrés académico. Concluyendo así que el 80% de los estudiantes pertenecientes a la muestra de estudio presentan estrés académico en nivel moderado y alto.

Caballero (2021), realizó una investigación en la Universidad Andina del Cusco, denominada “Nivel de adaptación conductual en alumnas de segundo y tercer grados de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner – Cusco, 2018”, el objetivo fue identificar el nivel de adaptación conductual de las estudiantes de dicha institución educativa, esta investigación tuvo un alcance descriptivo, con un diseño no experimental, el instrumento de evaluación fue el Inventario de Adaptación de Conducta de Victoria de la Cruz y Agustín Cordero, para ello se realizó una muestra censal lo cual consto de una población de 322 estudiantes mujeres. Teniendo como resultado una baja adaptación conductual con un 53.7%, seguido de un 44.7% con nivel medio y 1.6% presentaron un nivel alto. En conclusión, las estudiantes en su mayoría presentaron niveles bajos de adaptación conductual, es decir que las adolescentes presentan dificultades de aceptarse a sí mismas, como también dificultades para seguir normas establecidas de su entorno y por último problemas para relacionarse de forma adecuada con familiares y su medio de desarrollo.

Tello (2020) realizó una investigación en la Universidad Andina del Cusco, sobre los “Niveles de adaptación de conducta en estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa Pública de la Provincia de Urubamba, Cusco 2017”, donde tuvo como objetivo principal conocer los niveles de adaptación de conducta de estudiantes del nivel secundario

de dicha institución educativa. El estudio fue de alcance descriptivo, diseño experimental y corte transversal, así mismo la herramienta utilizada para la obtención de datos fue el Inventario de Adaptación de Conducta (IAC). La muestra fue de tipo censal, la cual estuvo conformada por 212 estudiantes entre 11 a 19 años de edad. Los resultados muestran que el 54.3% presentan nivel bajo de adaptación conductual, seguido de un 45.2% con un nivel medio y un 0.5% con un nivel alto de adaptación conductual. Concluyendo así que los estudiantes presentan dificultades en la adaptación conductual lo cual se representa con un nivel bajo.

## **2.2 Bases Teóricas - Científicas**

### ***2.2.1 Adaptación Conductual***

La adaptación para De la Cruz y Cordero (1990, como se citó en, Caballero, 2021) es entendida como: “Nivel de ajuste que tiene el individuo de adaptarse a los cambios físicos y psicológicos producto del inicio de la adolescencia, así como la de interactuar con figuras de autoridad, sujetarse a las normas y convivir con otras personas asertivamente”.

Vera (2015, como se citó en, Tello, 2020), considera que, la adaptación es la respuesta que da la persona frente a distintas situaciones externas, teniendo como consecuencia la modificación del comportamiento, también considera que al estar adaptados es posible mantener el equilibrio emocional. Sin embargo, da a conocer que si las personas no logran ajustarse a su medio tendrán dificultades en su entorno social y personal.

Así mismo, Piaget (1991, como se citó en, Papalia & Martorell, 2017, p. 30), menciona que la adaptación, es la manera en cómo las personas desde etapas tempranas gestionan la información adquirida por primera vez en base a los conocimientos previos. Es necesario entender que la adaptación consta de dos procesos como son: la asimilación y la acomodación. La asimilación consiste en adquirir nueva información y agregar a los

conocimientos previos, por otro lado, la acomodación implica la modificación de los conocimientos previos para que se acepte la información nueva.

Con respecto a García & Magaz, (2011), menciona que la adaptación se da en base a dos procesos: La primera está dirigida al ajuste de la propia conducta según sus preferencias y la segunda consiste en que la conducta se base en las necesidades del medio en el que se desenvuelve, así también menciona que la adaptación no es considerada como una característica propia de la persona, sino como parte de una clase de conducta que puede o no llegar a ser un hábito (p. 12).

Así también Sarason & Sarason (2006), menciona que la adaptación es un proceso dinámico, puesto que comprende un equilibrio entre las actitudes que mantiene la persona y las exigencias del medio en donde se desenvuelve. El éxito en la adaptación está sujeta a dos factores, como son: Las características a nivel personal que consta de actitudes, habilidades y condición física, seguido de las características a nivel social como son los desastres naturales y problemas familiares. De acuerdo a las características mencionadas, si las personas no logran adaptarse es probable que presenten problemas en su entorno social y a nivel personal (p. 8).

Por otro lado, la adaptación según Darwin (1838, como se citó en, Barahona, 1983) es considerada como la lucha entre especies iguales que pertenecen al mismo medio, donde el objetivo es sobrevivir a las diferentes situaciones que ocurren en su entorno, así mismos años posteriores considera que la adaptación es un proceso dinámico, es decir que el organismo constantemente se ajusta al medio.

### **2.2.1.1 La Adaptación en la Adolescencia**

De la Cruz y Cordero (2015) consideran que la adaptación en los adolescentes consiste en aceptar su aspecto físico, lograr independencia emocional de sus padres y la convivencia asertiva con su entorno social. Así mismo refieren que la adolescencia es una

etapa donde se generan cambios a nivel biológico, psicológico y social. En esta etapa empiezan a hacerse cargo de nuevas responsabilidades dejando de lado la dependencia infantil para con sus padres, así también los adolescentes buscan nuevos referentes y tienden a compararlos con la manera de ser y la forma de crianza de sus progenitores, generando así, deterioro en la comunicación con sus padres e inseguridad en cuanto al desarrollo de su organismo. Se considera que estos cambios en el desarrollo suelen ser más violentos en las mujeres que en los varones. Además, los adolescentes tienden a presentar comportamiento oposicionista con actitudes críticas hacia sus docentes y compañeros. Estos cambios generan problemas constantes en la adaptación, como en el medio familiar, escolar, social y personal (p. 7).

### **2.2.1.2 Teorías de la Adaptación Conductual**

#### ***Teoría Cognitiva***

Jean Piaget es considerado como uno de los autores más resaltantes del desarrollo cognitivo, sostiene que la persona está sujeta a cambios a nivel cognitivo desde el nacimiento hasta la madurez. Así mismo, considera que el desarrollo cognitivo es producto de la interacción del organismo y su medio (Martinez, 2023).

Para Piaget, “La adaptación es el equilibrio entre el organismo y el medio”. Por ende, para que sea posible el desarrollo cognitivo, plantea cuatro periodos; (0 - 2 años) sensoriomotor, (2- 7 años) preoperacional (7-12 años) operaciones concretas y (12 - madurez) operaciones formales (Piaget, 1990, p. 15 como se citó en, Castilla, 2014, p. 16).

De igual forma, menciona que el aprendizaje es posible únicamente por la presencia de dos mecanismos, denominados como asimilación y acomodación, que permitirá la adaptación de la persona a su entorno. Cabe mencionar que el ser humano busca mantenerse en constante equilibrio, esto se da cuando las situaciones y esquemas se corresponden, sin embargo, al encontrarse en situaciones nuevas puede que los esquemas adquiridos

recientemente no estén acorde a los conocimientos previamente establecidos, es ahí donde surge el desequilibrio. No obstante, a partir de esta confusión, será posible llevar a cabo el aprendizaje a través de la organización y la adaptación (Castilla, 2014).

Por ello para encontrar un estado de equilibrio es necesario la asimilación y acomodación, donde la asimilación estará encargada de modificar los esquemas nuevos de modo que se ajusten a los esquemas ya existentes, cabe mencionar que la asimilación es un proceso dinámico y de ajuste, por otro lado la acomodación consiste en la modificación de los esquemas ya existentes, puesto que surge a partir de la discrepancia de la información nueva Piaget menciona que durante el desarrollo de la vida, la persona está sujeta a procesos de asimilación y acomodación, ya que estas se encuentran relacionadas una con otra (Meece, 2000).

### ***Teoría Psicosocial***

La presente teoría busca resaltar las influencias que existen a nivel social y cultural en el desarrollo de la persona, por ello Erik Erikson en 1950, fue uno de los primeros en adoptar el desarrollo psicosocial, donde considero ocho etapas extendidas a lo largo del ciclo vital, cada etapa fue entendida como crisis de la personalidad, las cuales debían ser superadas satisfactoriamente para pasar a la siguiente etapa y de esta manera desarrollar un Yo sano. Así mismo para tener un adecuado desarrollo es necesario equilibrar tendencias positivas y negativas dentro de cada fase (Papalia & Martorell, 2017, p 27).

Por ello Erikson plantea ocho estadios, los cuales están conformados de fuerzas positivas y negativas, estos se clasifican en los siguientes estadios: (0 a 12 -18 meses) confianza básica versus desconfianza, (2 a 3 años) autonomía versus vergüenza y duda, (3 a 5 años) iniciativa versus culpa y miedo, (5 - 6 a 11 - 13 años) laboriosidad versus inferioridad, (12 a 20 años) identidad versus confusión de identidad, (20 a 30 años) intimidad versus aislamiento, (30 a 50 años) creatividad versus estancamiento y (50 años en adelante)

integridad versus desesperación. Así mismo menciona que al superar cada uno de los estadios se obtendrá una virtud, las cuales son; esperanza, voluntad, propósito, competencia, fidelidad, amor, cuidado y sabiduría (Papalia & Martorell 2017, p 26).

Para esta teoría se tomó en cuenta seis aspectos, los cuales son; diferencias individuales, adaptación y ajustamiento, procesos cognitivos, sociedad, desarrollo del niño y desarrollo del adulto, dentro de ellos destaca la adaptación y el ajustamiento, puesto que explica que un “Yo” fuerte es la llave para la salud mental; deriva de una buena resolución de las ocho fases de desarrollo del “Yo”, con predominancia de las fuerzas positivas sobre las negativas (confianza sobre desconfianza)” (Bordignon, 2005).

### **Teoría del Aprendizaje Social**

Albert Bandura en 1977, establece que la base del desarrollo, está sujeta a una relación bidireccional, a la cual denomina determinismo recíproco, donde sostiene que la persona actúa en el mundo y viceversa, de este modo planteó la teoría clásica del aprendizaje social, el cual consiste en que el aprendizaje se da mediante la observación e imitación de modelos, considera que estos modelos deben ser con prestigio y atractivos para el sujeto, teniendo en cuenta la capacidad cognitiva del mismo, puesto que a través de este proceso activo la persona aprenderá a comunicarse, manejar emociones, seguir normas y actuar en base a conductas propias a su género.

Posterior a esta teoría Albert Bandura, da a conocer la versión actualizada, a la que denominó teoría cognoscitiva social, esta se caracteriza por enfocarse aún más en los procesos cognoscitivos, puesto que el aprendizaje se dará por medio de la atención fijada hacia un modelo, retención de información en base a lo observado, reproducción e imitación a partir de la observación y motivación para aplicar lo aprendido. (Papalia & Martorell, 2017, p 29).

Así mismo, mediante su experimento con el “muñeco bobo” mostró que el aprendizaje es social, puesto que aprenden de la comunidad (Delgado, 2019). Sin embargo, es recomendable que las personas adquieran modelos que mejoren su calidad de vida, fortaleciendo sus habilidades sociales, valores y reforzando su autoestima, puesto que, si se relacionan con modelos negativos, es probable que caigan en situaciones desagradables (Jara, et al., 2018, p. 28).

### ***Teoría Sociocultural***

Esta teoría fue planteada por Lev Vygotsky (1978, como se citó en, Papalia & Martorell, 2017, p. 31), sostiene que el aprendizaje se adquiere a través de la interacción social, asimismo considera que el lenguaje no es únicamente la expresión del pensamiento y el conocimiento, sino también, es una herramienta importante para aprender y razonar. De igual forma, menciona que personas adultas y compañeros capacitados, son considerados guías para los niños que se encuentran en proceso de desarrollo y aprendizaje, puesto que se les orienta y organiza, para posteriormente estos puedan alcanzar y dominar la información adquirida, así mismo algunos seguidores de Lev Vygotsky consideran a este proceso como andamiaje.

Lev Vygotsky (como se cita en, Carrera & Mazzarella, 2001, p. 43) plantea que la zona de desarrollo proximal es la distancia entre lo que sabe hacer el niño y lo que podría hacer, en este proceso se evidencian dos niveles de desarrollo, real y potencial, la primera hace referencia a las actividades que el niño realiza por sí solo, en base a sus capacidades cognitivas, y el segundo nivel considera la presencia de guías (padres, maestros, compañeros, etc.), que contribuyen en el aprendizaje y ayudan al niño a realizar actividades que antes no podían realizarlos por sí solos. Cabe mencionar que pueden lograrlo siempre y cuando exista un guía adecuado.

### ***Modelo de Adaptación Conductual según Victoria de la Cruz y Agustín Cordero***

De la Cruz & Cordero (1981, como se citó en, Araujo, 2019, p. 37), sostienen que la adaptación conductual es el ajuste que realiza el sujeto, conforme a la percepción que tiene del entorno. Así también consideran que los estudiantes al ajustarse al entorno empiezan a adaptarse a nivel del comportamiento y aceptar las normas establecidas en las siguientes áreas, como son; personal, familiar, educativo y social, de esta manera se deben reflejar las habilidades sociales, cognitivas y emocionales. Sin embargo, cuando el sujeto no logra ajustarse, presenta dificultades para interpretar y afrontar adecuadamente su entorno, así como también, desorganización conductual, rechazo de normas, aislamiento social y dificultad para construir vínculos saludables. Estas situaciones pueden generar malestar emocional y conflictos a nivel personal, familiar, educativo y social.

#### **2.2.1.3 Dimensiones de la Adaptación Conductual**

De la Cruz y Cordero (1990) crearon el inventario de adaptación de conducta el cual consta de cuatro dimensiones, como son, personal, familiar, educativo y social.

***Adaptación Personal.*** En cuanto a esta dimensión, los autores refieren que los adolescentes, que muestran niveles adecuados de adaptación personal, aceptan los cambios que ocurren a nivel corporal, poseen mayor seguridad y confianza para afrontar futuras dificultades. Sin embargo, los adolescentes que no presentan niveles adecuados de adaptación personal, expresan inseguridad con sentimientos de vacío, preocupación en torno a su organismo y dificultades para aceptar cambios a nivel corporal (De la Cruz & Cordero, 1990).

***Adaptación Familiar.*** En esta dimensión los adolescentes, presentan un sentido de pertenencia ya que perciben el apoyo y buena comunicación con su familia, así mismo instauran reglas y normas para tener una buena convivencia, lo cual se verá reflejado en el entorno familiar. Sin embargo, al no presentar niveles adecuados de adaptación familiar,

tienden a expresar dificultades en cuanto a la convivencia y para cumplir normas establecidas, así mismo, deseos de huir del ambiente familiar (De la Cruz & Cordero, 1990).

**Adaptación Educativa.** Los adolescentes en esta dimensión se muestran cómodos con su entorno escolar, puesto que respetan las normas y aceptan positivamente las jerarquías constituidas dentro de la institución educativa. Por otro lado, al no presentar niveles adecuados de adaptación educativa, los adolescentes manifiestan oposición y rebeldía en referencia a la dinámica que maneja la institución educativa, así mismo presentan dificultades con profesores y compañeros (De la Cruz & Cordero, 1990).

**Adaptación Social.** En esta dimensión los adolescentes tienen facilidad para poder integrarse y desenvolverse de manera exitosa con el grupo social. Sin embargo, al no presentar niveles adecuados de adaptación social, los adolescentes manifiestan conductas negativas, inseguridad y posible aislamiento (De la Cruz & Cordero, 1990).

### **2.2.2 Estrés Académico**

Selye, (1935 como se citó en, Tueros, 2021, p. 15) realizó estudios con personas enfermas, donde descubrió que la mayoría de los pacientes presentaban síntomas comunes como; cansancio, disminución en el apetito y pérdida de peso, a estas respuestas las denominó síndrome de estar enfermo. Posterior a ello, realizó un experimento con ratas de laboratorio donde el resultado fue una elevación en las hormonas suprarrenales, atrofia en el sistema linfático y la aparición de úlceras gástricas, estas respuestas fueron denominadas como estrés biológico y tiempo después solo “estrés”.

El estrés es una reacción natural y esencial para la supervivencia, puesto que nos permite adaptarnos a distintas situaciones que se van presentando a lo largo de la vida, sin embargo, cuando las herramientas no son lo suficientes para resolver las demandas del exterior, genera la presencia de anomalías y enfermedades patológicas, impidiendo así el funcionamiento adecuado del cuerpo (Regueiro, 2018, p. 1).

Así mismo, está presente en todos los medios de desarrollo, por lo que afecta a todas las personas por igual, sin importar edad, sexo o posición económica (Caldera, et al., 2007, como se citó en, Barrón & Armenta, 2021).

Por otro lado, Fernández & Luévano (2018, como se citó en, Barrón & Armenta, 2021), consideran que el estrés se da de forma diferente en cada persona, puesto que la capacidad de afrontamiento y adaptación es distinta según a sus aptitudes, experiencias y habilidades que posee cada sujeto.

El estrés es considerado como una tensión interna de la persona, que aparece cuando busca adaptarse a situaciones en donde siente presión (Rossi, 2001, p. 11 como se citó en, Barraza, 2006, p. 125). Así mismo Lazarus y Folkman (1984, como se citó en, Cassaretto, et al., 2021), mencionan que el origen del estrés se da a partir de la interacción entre la persona y su entorno, donde el sujeto califica los eventos como amenazantes y complicados de afrontar.

Así también Lazarus (1986, como se citó en, Berrío & Mazo, 2011, p. 68), menciona que el estrés es comprendido como un término organizador, cuyo propósito es entender las diversas situaciones que ocurren en la adaptación tanto de personas y animales, el estrés no se considera como una variable única, sino como algo global el cual está presente en distintas situaciones y áreas en donde se desenvuelve la persona.

Hans Selye en 1976 introduce dos términos a partir del estrés, los cuales son el eustrés, considerado como estrés positivo y distrés como estrés negativo (Kupriyanov & Zhdanov, 2014 como se citó en, Saavedra, 2023, p. 2).

Por otro lado, Gonsen (2020, como se citó en, Tafur, 2022, p. 11), menciona que el estrés es producto del agotamiento físico que se da en defensa ante las adversidades que vive el sujeto, así mismo considera que sería dañino para la persona si esta no logra afrontar sanamente las dificultades que se le presente.

Del mismo modo, Bleger (1998, como se citó en, Tueros, 2021, p. 16), manifiesta que el estrés es considerado como un estado psicológico y fisiológico, puesto que el sujeto se ve afectado por causa de las características de su entorno, teniendo como resultado un desequilibrio, entre la necesidad de ajuste al exterior y la capacidad de adaptarse.

Barraza (2009, como se citó en, Valdivieso, et al., 2020), plantea que el estrés académico es un proceso sistémico, principalmente psicológico con carácter adaptativo, el cual se da en tres momentos, como primer momento, los estudiantes consideran estar sometidos a demandas escolares, los cuales son valorados como estresores por el propio alumno. En cuanto al segundo momento los estresores traen como consecuencia un desequilibrio sistémico los cuales serán evidenciados por medio de los síntomas que presente el estudiante. Por último, en el tercer momento, el alumno busca estrategias de afrontamiento para así de esta manera restaurar el equilibrio sistémico.

Así también Orlandini (1999, como se citó en, Berrío & Mazo, 2011, p. 77) menciona que el estrés académico está presente desde la etapa preescolar, hasta grados académicos superiores, puesto que cuando la persona se encuentra en un proceso de aprendizaje tiende a percibir tensión excesiva.

Del mismo modo Acosta, et al., (2021, como se citó en, Tafur, 2022, p. 11), mencionan que el estrés académico es la presión y tensión consciente que presenta el estudiante a partir de las demandas del entorno escolar, ya que estas son mayores a las capacidades que poseen los estudiantes, lo cual conlleva a una limitación en los objetivos establecidos, así también mencionan que el estrés al ser considerado como estado de alerta en el sujeto, genera beneficios para concretar las demandas del entorno, sin embargo al no poder concretar estos objetivos, se generan experiencias negativas en las personas.

El estrés académico también es entendido como la sobrecarga de actividades académicas, que no son satisfechas por las capacidades y habilidades que posee el estudiante,

lo cual provoca disminución en su aprendizaje, productividad y actitudes negativas, estos indicadores se manifiestan cuando el docente maneja un nivel alto de exigencia con el estudiante, dificultando así su normal desempeño (García, et al., 2011, como se citó en, Barrón & Armenta, 2021).

Cabe mencionar que, para entender el estrés académico, es necesario tomar en cuenta las condiciones familiares, institucionales, socioculturales y económicas, así también la capacidad de resolución de conflictos y el temperamento que posee el estudiante, puesto que al sentir presión estudian sólo por cumplir la jornada laboral y no porque realmente desean aprender (Suárez & Díaz, 2014, como se citó en, Barrón & Armenta, 2021).

### **2.2.2.1 Teorías del Estrés Académico**

#### ***Modelo Sistémico – Cognoscitivista.***

Para dar a conocer el modelo sistémico - cognoscitivista, Barraza (2006) tomó en cuenta a la Teoría general de los sistemas de Bertalanffy (1991) y al Modelo transaccional del estrés desarrollado por Lazarus y Folkman (1986), a partir de ello surgen dos supuestos, la sistémica y la cognoscitivista. Donde el primer supuesto entendía a la persona como un sistema abierto, puesto que estaba expuesta constantemente en un flujo de entrada (input) y salida (output) con su entorno, para alcanzar un equilibrio sistémico. El segundo hace referencia al supuesto cognoscitivista, el cual se enfoca en los procesos internos del sistema, que involucra el input y output (Kloster & Perrotta, 2019, pp. 22-25).

El Modelo Sistémico se presenta en tres momentos:

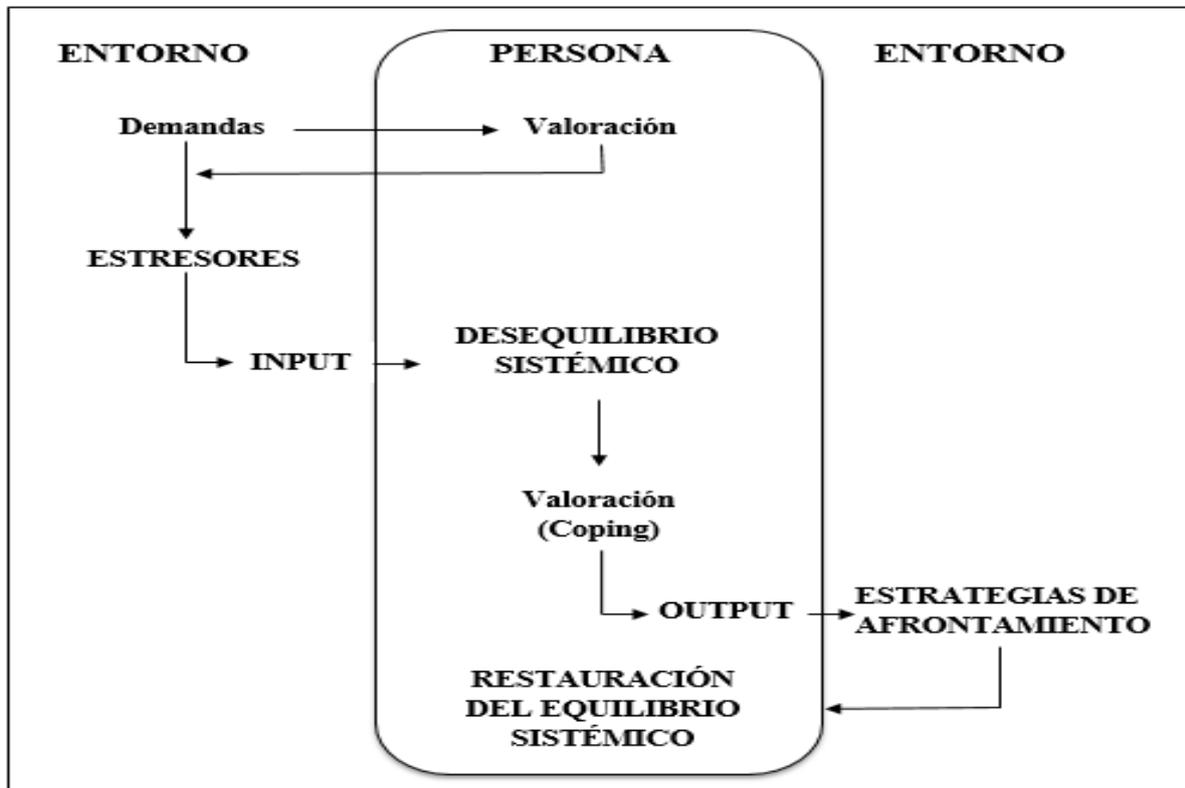
Según Barraza (2006, como se citó en, Cruz, 2022, p. 21), el primer momento se enfoca en la interacción entre la persona y el ambiente, donde se da el acontecimiento estresante (ingreso), el cual podría resultar peligroso para el sujeto, luego, se da la interpretación del acontecimiento y por último la activación del propio organismo (partida) como respuesta al peligro percibido.

El segundo momento menciona que la valoración realizada por el sujeto se manifiesta de tres maneras, como son; neutra, donde la situación no involucra al sujeto, y por ello no genera respuesta en él; positiva, la situación es percibida como favorable y permite al sujeto estar en equilibrio, puesto que tiene los recursos necesarios para actuar; y negativa, la situación es valorada como ausencia, pérdida o fracaso, puesto que los recursos de la persona no son suficientes, lo que generará un desequilibrio (Barraza, 2006, como se citó en, Kloster & Perrotta, 2019, p. 22-25).

En el tercer momento, la persona tiende a buscar nuevas estrategias de afrontamiento para poder sobrellevar y detener la situación estresante, con la finalidad de obtener el equilibrio sistémico (Barraza, 2006, como se citó en, Kloster & Perrotta, 2019, pp. 22-25).

**Figura 1**

*Modelo Sistémico Cognoscitivista*



*Nota.* La figura presenta el proceso del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico. Tomado de *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico* (p. 124), por Barraza, 2006, Revista electrónica de Psicología Iztacala.

Así mismo dentro del modelo, Barraza (2006) propone cuatro hipótesis para explicar el estrés académico:

***Hipótesis de Componentes del Sistema-Proceso de Estrés Académico.*** Se enfoca en un sistema abierto puesto que existe interacción entre el sistema y el entorno de entrada y salida constante, en el cual el sistema busca su equilibrio al verse expuesto al entorno, de esta forma se sustenta en tres componentes; estímulos estresores (input), síntomas y estrategias de afrontamiento (output) (Barraza, 2006, como se citó en, Huayas & Miñano, 2022, p. 14).

***Hipótesis del Estrés Académico como Estado Psicológico.*** Se enfoca en la valoración que realiza el sujeto a partir de factores estresantes, así mismo la persona es quien decide si el factor estresante influye o no en su vida, por ello el estrés académico se torna como un estado psicológico (Barraza, 2006, como se citó en, Huayas & Miñano, 2022, p. 14).

Así mismo, se perciben dos tipos de estresores, mayores y menores, donde los estresores mayores no necesitan de la valoración cognitiva que realiza el sujeto, puesto que son entendidos como impredecibles y no manipulables; sin embargo, los estresores menores si necesitan de la valoración del sujeto. Por ello, la sobreexigencia y demandas académicas son entendidas como estresores menores los cuales serán diferentes respecto a la percepción de cada alumno (Barraza & Ruíz, 2020, p. 22).

***Hipótesis sobre Indicadores de Desequilibrio Sistémico, que se entiende por Estrés Académico.*** El estrés académico es entendido como distrés (negativo), puesto que provoca un desequilibrio sistémico entre la persona y el entorno, rebasando sus recursos y generando síntomas a nivel psicológico, físico y comportamental (Barraza, 2006, como se citó en, Huayas & Miñano, 2022, p. 14).

***La Hipótesis de Afrontamiento como Restaurador del Equilibrio del Sistema.*** Es cuando la persona percibe desequilibrio sistémico a partir de situaciones estresantes, por ello

el sujeto busca estrategias de afrontamiento a través del aprendizaje o por descubrimiento inmediato (Barraza & Ruiz, 2020, p. 24).

Las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes son; solicitar ayuda psicológica, contar con habilidades de comunicación, ser asertivo, planificar su tiempo, investigar sobre la situación estresante, tener confianza en uno mismo y evadir situaciones estresantes, etc. No obstante, los estudiantes aún se encuentran en la etapa de la adolescencia, por lo que las estrategias de afrontamiento son escasas, puesto que experimentan cambios propios a su etapa (Barraza & Ruiz, 2020. p.24).

### ***Teoría Basada en el Estímulo***

Holmes & Rahe (1967, como se citó en Hernández, 2020, pp. 47-48), sostienen que el estrés se encuentra en estímulos externos y no en el individuo, estos estímulos pueden resultar ser estresantes o no para algunas personas debido a las diferencias individuales y a la interpretación que surge a partir de la percepción del estímulo, estos pueden rebasar la capacidad de respuesta y alterar el funcionamiento del organismo, a su vez producen cambios y con ello la adaptación del individuo.

Así mismo Weitz (1970, como se cita en Corral, 2018, p. 32), clasificó ocho situaciones estresantes, las cuales son; procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, funciones fisiológicas alteradas (por ejemplo, pérdida de sueño, uso de sustancias psicoactivas, enfermedades, etc.), presión grupal, frustración, obstáculos para llegar a una meta, aislamiento y encierro.

### ***Teoría Fisiológica del Estrés como Respuesta***

Selye (como se citó en, Romaní, 2022, p. 25), dividió al estrés en dos tipos; el estrés positivo (eustrés) y negativo (distrés), el primero ayuda al sujeto a realizar sus objetivos establecidos y el segundo provoca agotamiento en la persona.

Para Selye (como se citó en, Linares, 2021, p. 24) el estrés es una respuesta no específica del organismo, frente a situaciones demandantes que rebasan las capacidades que posee la persona. Es decir, que el estrés no tiene una causa única y específica, por ello se considera al estresor como factor que altera el equilibrio del organismo, este puede ser un estímulo cognitivo, emocional, psicológico o físico.

Así también, Selye (como se citó en, Berrío & Mazo, 2011, p. 75), menciona que el estrés no se debe evitar, puesto que este podría relacionarse con circunstancias o estímulos agradables o como también desagradables, de este modo es importante considerar que al privarse completamente del estrés provoca la muerte. No obstante, el estrés es considerado una reacción adaptativa, siempre y cuando no exceda las capacidades y sobrepase los esfuerzos que realiza el organismo.

Para Selye, el estrés está constituido por un mecanismo tripartito que se encuentran involucrados dentro del Síndrome General de Adaptación, estos son; reacción de alarma, resistencia y agotamiento.

**Alarma.** Esta reacción es intensa y de corta duración, se produce cuando el organismo identifica un agente como amenazante, generando así una reacción de alerta como respuesta para contrarrestar la amenaza y activar las defensas, así mismo, frente a situaciones estresantes se activa el sistema nervioso simpático con presencia de síntomas como; sequedad en la boca, aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración, hipertensión arterial, incremento de la capacidad de atención, concentración, midriasis pupilar, secreción de adrenalina y noradrenalina (Selye, 1936, como se citó en, Chacaliaza & Quintana, 2023, p. 15).

**Resistencia.** Existe un incremento en el estado de alerta y mejoría de la respuesta física, el organismo busca adaptarse al factor estresor, y con ello los síntomas iniciales disminuyen y desaparecen (Selye, 1936, como se citó en, Chacaliaza & Quintana, 2023, p. 15).

**Agotamiento.** Si el factor estresor sigue presente, aparecerán nuevamente los síntomas y provocará la interrupción del proceso de recuperación, además, es posible que la aparición de alteraciones psicosomáticas ocasiona un trágico final (Selye, 1936, como se citó en, Chacaliaza & Quintana, 2023, p. 15).

### ***Teoría Transaccional del Estrés***

La presente teoría fue planteada por Richard Lazarus y Susan Folkman (1984, como se citó en, Dahad, et al., 2010, p. 2) en la obra titulada, "Estrés y procesos cognitivos", publicada en 1984, mencionan que el estrés se enfoca en la interacción que existe entre la persona y su medio. El impacto que produce el estímulo estresor, depende de las creencias culturales y del soporte social del sujeto, puesto que esto determinará el nivel de resistencia del organismo frente al estrés (Miranda, 2019, p. 27). Es decir, el organismo realiza procesos de evaluación, la primera dirigida hacia el ambiente y la segunda a los propios recursos. Así mismo, consideran que el estrés se da cuando los recursos para afrontar las demandas del medio, son percibidas por el sujeto como insuficientes, de igual forma, plantean que lo esencial en la teoría, es la evaluación cognitiva que realiza el organismo frente al estímulo y a la respuesta (Dahab et al., 2010 p.2).

Por otro lado, existen cuatro elementos que participan en el desarrollo del estrés, los cuales son:

**Los Estímulos.** Los cuales pueden ser eventos externos, cotidianos, sociales, psicológicos y físicos.

**Las Respuestas.** Están presentes las reacciones subjetivas, comportamentales, cognitivas, las cuales pueden ser adecuadas o no adecuadas.

**Los Mediadores.** Consiste en la evaluación de estímulos amenazantes y recursos de afrontamiento insuficiente.

**Los Moduladores.** Son los que incrementan o disminuyen el desarrollo del estrés, cabe mencionar que no es posible provocar ni evitar el estrés (Dahab et al., 2010 p.2).

Existen tres tipos de evaluación del estrés según Lazarus y Folkman (1986):

**Evaluación Primaria.** Hace referencia al primer análisis que realiza el sujeto en relación a la situación percibida como estresante, así mismo determina si esta puede ser considerado como controlable, positivo, agobiante o estresante. Si la situación es percibida como estresante dará paso a la evaluación secundaria (Lazarus y Folkman, 1986, como se citó en, Castro & Soto, 2022, p. 20).

**Evaluación Secundaria.** Se evalúa los recursos de afrontamiento que posee la persona para hacer frente a la situación estresante, a partir de ello el sujeto determina si se siente optimista o amenazado (Rivero, 2020, p. 9).

Lazarus y Folkman (1986, como se citó en, Castro & Soto, 2022, p.21) divide a la evaluación secundaria en dos estrategias. La primera estrategia está orientada al problema la cual tiene como objetivo resolver o manejar adecuadamente la situación que provoca estrés, esto ayuda a cambiar la relación que hay entre la persona y el ambiente, para así disminuir el estrés. La segunda está orientada a la emoción puesto que el sujeto busca regular sus emociones en situaciones difíciles de manejar con el objetivo de evitar comportamientos inapropiados o impulsivos que pueden provocar mayores conflictos.

**Reevaluación.** Es el análisis que se da al culminar el evento, a partir de ello se da la retroalimentación sobre el actuar del sujeto y las correcciones pertinentes para hacer frente a eventos similares futuros (Lazarus y Folkman, 1986, como se citó en, Castro & Soto, 2022 p. 21).

#### **2.2.2.2 Dimensiones del Estrés Académico.**

Barraza (2006) considera tres dimensiones para entender al estrés académico, los cuales se dividen en; estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

**Estresores.** Son aquellos estímulos y demandas del entorno educativo que provocan sobrecarga y presión en el estudiante, estos pueden convertirse en estresores psicológicos, físicos y sociales. Así mismo son considerados como amenaza para el desarrollo adecuado de la persona (Barraza, 2006, p. 3).

Barraza (2003) y Polo et al. (1996) consideran a los siguientes estímulos estresores, como propios del estrés académico (Barraza, 2006, p. 120).

**Tabla 1**

*Estresores Académicos*

<b>Barraza (2003)</b>	<b>Polo, Hernández y Poza (1996)</b>
Ambiente desagradable	Sobrecarga de actividades académicas (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Exceso de tareas	Exposición de los trabajos en clase
Tiempo límite para realizar el trabajo	Escases de tiempo para el cumplimiento de actividades académicas
Competencia grupal	Resolver un examen
Responsabilidad excesiva	Participación en el aula (realizar preguntas, responder a preguntas del docente, participar en eventos académicos, etc.)
Los exámenes	Actividad académica
Tipo de trabajo que se te solicita	Trabajo en equipo
Interrupciones de tareas	Subir a la oficina del profesor en hora de tutoría.
Escasez de incentivos	Exceso de alumnos por aula
Conflictos con los asesores	Competencia entre compañeros.
Conflictos entre compañeros	Elaboración de tareas de manera obligatoria para aprobar cursos (búsqueda de información necesaria, redactar la tarea, etc.)

**Nota:** Se observa los estímulos estresores propios del estrés académico a partir de ambos autores.

**Síntomas.** Reflejan la situación estresante a la cual se ve sometido el estudiante, cabe mencionar que, al estar expuesto a dichas situaciones, el sujeto presenta reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, produciéndose de esta manera un desequilibrio sistémico, es propio considerar que esta respuesta varía de una persona a otra (Rossi, 2001, como se citó en, Barraza, 2006, p. 3).

**Tabla 2**

*Reacciones Físicas, Psicológicas y Comportamentales*

<b>Reacciones</b>	<b>Síntomas</b>
<b>Físicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cefalea</li> <li>- Dolor de espalda</li> <li>- Cansancio difuso o fatiga crónica</li> <li>- Problemas para dormir</li> <li>- Disfunciones gástricas</li> <li>- Resfríos frecuentes</li> <li>- Demasiada sudoración</li> <li>- Aumento o disminución de peso</li> <li>- Temblores y/o tics nerviosos.</li> </ul>
<b>Psicológicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Postura negativa frente a la vida</li> <li>- Demasiada preocupación</li> <li>- Estado de ánimo depresivo</li> <li>- Ansiedad</li> <li>- Susceptibilidad</li> <li>- Tristeza</li> <li>- Sensación de no ser considerado</li> <li>- Excesiva irritabilidad</li> <li>- Indecisión</li> </ul>
<b>Comportamentales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frecuentes olvidos</li> <li>- Tendencia a la discusión</li> <li>- Aislamiento</li> <li>- Ausentismo escolar</li> <li>- Desinterés personal</li> <li>- Desgano</li> <li>- Frecuentes conflictos</li> <li>- Dificultad para asumir responsabilidades</li> <li>- Aumento o disminución de consumo de alimentos.</li> </ul>

**Nota.** Se observan las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales propias del organismo frente a situaciones estresantes.

**Estrategias de Afrontamiento.** Es la manera en cómo la persona afronta las distintas situaciones estresantes. Así mismo Lazarus y Folkman (1986, como se cita en, Barraza, 2006, p. 3), mencionan que el “afrontamiento” es considerado como esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian constantemente, con la finalidad de satisfacer las demandas internas o externas de la persona, las cuales son valoradas como situaciones desbordantes a los propios recursos.

### **2.2.3 Adolescencia**

Según MINSA (2024) en el Perú, los adolescentes se encuentran entre los 12 a 17 años de edad.

La adolescencia es el periodo de transición entre la niñez y la adultez, esta etapa se extiende entre los 10 y 19 años de edad, así mismo es fundamental el valor decisivo, funcional y adaptativo (Unicef, 2021, p. 1).

Por otro lado, la Unicef (2021), considera que los adolescentes se encuentran en una etapa de gran sensibilidad y mayor aprendizaje, puesto que existe mayor maduración y transformación cerebral, estos cambios ayudan a entender el comportamiento del adolescente (variante e impredecible), cabe mencionar que son necesarios para un desarrollo saludable y con ello ser adultos socialmente adaptados e independientes (p. 8).

Papalia y Martorell (2017) consideran que la adolescencia es una etapa de transición del desarrollo entre la niñez y la adultez, que incluyen cambios a nivel físico, cognoscitivos, social y emocional, los cuales se adaptan a diferentes contextos; económicos, culturales y sociales (p. 323).

Así mismo Piaget, considera que en la adolescencia se encuentra el nivel más alto del desarrollo cognoscitivo, al cual denominó como operaciones formales. En esta etapa la

persona perfecciona su pensamiento abstracto, posee la capacidad de formular y probar hipótesis, comprende mejor las metáforas, literatura, álgebra, cálculo y utilizan símbolos para representar otros símbolos. Además, esta capacidad de pensamiento abstracto involucra a las emociones (Ginsburg & Opper, 1979, p. 201, como se citó en, Papalia & Martorell, 2017, p. 340).

Por otro lado a nivel estructural, el cerebro masculino difiere al femenino, puesto que las mujeres poseen mayor materia gris, mayores conexiones neuronales y cuentan con un equilibrio uniforme entre los hemisferios cerebrales, además, mayores capacidades cognoscitivas y analíticas, a diferencia de ello, los varones poseen mayor materia blanca (mielina que recubre los axones) y una mejor capacidad a nivel visual y espacial (Halpern et al., pp. 1-51, como se citó en, Papalia & Martorell, 2017, p. 348).

**2.2.3.1 Etapas de la Adolescencia.** El periodo de transición de la adolescencia pasa por tres momentos, los cuales son:

***Adolescencia Temprana.*** Se da a partir de los 10 hasta los 13 años de edad, en esta etapa se producen los cambios a nivel hormonal y físico, como; cambiar de voz, aparece vello púbico y axilar, aumenta la sudoración, olor corporal, acné, están más cercanos a sus pares y se alejan de sus padres (Unicef, 2021, p. 2).

De igual manera Buil et al. (2001, como se citó en, Miranda, 2021, p. 66), consideran que en esta etapa la alimentación se ve alterada, vulnerando sus hábitos alimenticios y generando desequilibrio nutritivo, así también el adolescente percibe los cambios como ruptura, repercutiendo en su entorno más cercano y generando sentimientos característicos del duelo (pérdida). De igual forma, el adolescente busca prevalecer su propia autoridad, por encima de la de sus padres y/o educadores, por tanto, es notorio la falta de control de impulsos, que podría conllevar a un comportamiento peligroso y además a ser el centro de atención exagerando la situación, creyendo ser los únicos quienes tienen problemas. Por otro

lado, toma consciencia de las sensaciones eróticas, apareciendo así el deseo de intimidad y privacidad. Respecto a los cambios cognoscitivos, se da lugar al pensamiento abstracto e idealiza su futuro en un plano profesional.

***Adolescencia Media.*** Se da a partir de los 14 hasta los 16 años de edad, durante esta etapa el adolescente muestra cambios a nivel psicológico y sobre su propia identidad, así mismo empiezan a cuestionarse sobre cuál será su futuro vocacional, además la necesidad de estar más tiempo con sus pares es mayor y a su vez buscan la independencia de sus padres. Por otro lado, se menciona que en esta etapa es probable que el adolescente se vea expuesto a caer fácilmente en situaciones de riesgo (Unicef, 2021, p. 2).

Buil et al. (2001, pp. 39-42, como se cita en, Tello, 2020), consideran que el adolescente es influenciado por la moda que percibe en su entorno, puesto que va adquiriendo hábitos de su grupo de pares. A nivel nutricional se podría provocar un desequilibrio, dando pie al desarrollo de trastornos afectivos y alimenticios. Por otro lado, a nivel psicosocial, dan mayor énfasis a sus relaciones amorosas, en cuanto a su imagen corporal, existe menor preocupación por su cuerpo, puesto que ya experimentaron cambios propios a la pubertad, sin embargo, pese a la aceptación de su imagen, buscan resaltar su atractivo, empleando maquillaje y vestimenta atractiva. Así también, los conflictos a nivel familiar son más predominantes, puesto que el adolescente enfrenta a sus padres buscando el reconocimiento de su opinión por tal motivo pasan más tiempo con sus amigos y se mantienen parcialmente separados de sus padres, a partir de ello los padres crean límites que son importantes para una buena formación de la propia identidad e independencia.

Respecto al proceso de integración a su grupo de amigos, el adolescente empieza a experimentar rivalidad, celos, amor y amistad de manera más realista. Por otro lado, se incrementa la habilidad de abstracción, sin embargo, el pensamiento mágico no desaparece. Del mismo modo se incrementa la creatividad y la capacidad intelectual, con ello perciben

limitaciones y disminuyen aquellos anhelos idealistas, provocando un descenso en la autoestima que podría desembocar en un trastorno emocional. Además, el adolescente al percibirse como un ser omnipotente, vive el momento sin tomar conciencia de los riesgos, los cuales son; accidentes, enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados, suicidios y drogadicción, entre otros (Buil et al., 2001, pp. 39-42, como de citó en, Tello, 2020).

***Adolescencia Tardía.*** Se extiende desde los 17 hasta los 19 años de edad, en algunos casos se extiende hasta los 21 años de edad, en esta etapa termina el desarrollo físico y sexual en el adolescente, así mismo empiezan a alcanzar cierta maduración psicológica y buscan aceptación para reafirmar su identidad. Por otro lado, empiezan a tener mayor preocupación por su futuro, además el entorno social es mucho más reducido puesto que ya no es relevante pertenecer a grupos sociales amplios (Unicef, 2021, p. 2).

De igual forma Buil et al. (2001, pp. 42-44, como se cita en, Tello, 2020), mencionan que en esta última etapa, el adolescente lucha por su independencia e identidad, así mismo sostienen que si el adolescente atraviesa las otras etapas acompañado de un buen soporte familiar y amical, es probable que este tenga herramientas necesarias para enfrentar la vida adulta, sin embargo al no presentar un buen soporte, es posible que el adolescente muestre problemas para asumir responsabilidades de la etapa adulta y sigan dependiendo de familiares y/o amigos. Respecto a la nutrición el adolescente establece adecuadamente un régimen alimenticio, sin embargo, existen algunos adolescentes que presentan desequilibrio en su alimentación, puesto que anteriormente sufrieron trastornos emocionales y de alimentación.

Por otro lado, en esta etapa definen su vocación de manera más realista y establecen sus propios valores y ya existe aceptación de la imagen corporal, no obstante, si en etapas anteriores el adolescente presentó distorsiones corporales es probable que aún se mantengan presentes y ocasionen trastornos afectivos. Del mismo modo, a nivel social, dejan de lado la

influencia del entorno y tienden a establecer relaciones de pareja con una sola persona, con quien comparten experiencias y comprensión mutua. Así mismo, esta etapa se caracteriza por la maduración del desarrollo cognitivo y la conciencia realista y racional, puesto que establecen límites, reconocen las consecuencias de sus acciones, planifican su futuro, previenen situaciones de riesgo y buscan independencia económica. Por otro lado, existe mayor actividad sexual y se concretan valores éticos, morales y sexuales. No obstante, los autores mencionan que el sujeto sale de la adolescencia cuando los padres ya no producen efectos desinhibidores (Buil et al. 2001, pp. 42-44, como de citó en, Tello, 2020).

## **2.3 Definición de Términos Básicos**

### ***2.3.1 Adaptación***

La adaptación según Darwin (1838, como se citó en, Barahona, 1983) es entendida como la competencia entre especies iguales que pertenecen al mismo medio, teniendo como objetivo sobrevivir a distintas situaciones que ocurren en su entorno, así mismo, tiempo después consideró a la adaptación como un proceso dinámico, dando a entender que el organismo se ajusta constantemente a su medio.

### ***2.3.2 Adaptación Conductual***

De la Cruz & Cordero (2015), sostienen que es el nivel de ajuste que tiene la persona para aceptarse a sí mismo, adecuarse a las exigencias del entorno y desarrollar vínculos con personas cercanas, como familiares, amigos y compañeros de colegio.

### ***2.3.3 Estrés***

Gonsen (2020, como se citó en, Tafur, 2022, p. 11), considera que el estrés es producto del agotamiento físico que se da a partir de las adversidades que vive el sujeto, además sostiene que sería dañino para la persona si esta no logra afrontar sanamente las dificultades que se le presente.

### **2.3.4 Estrés Académico**

De acuerdo con Barraza (2006, como se cita en, Choque & Quispe, 2022), el estrés académico es considerado como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y principalmente psicológico, que se da cuando el estudiante se ve expuesto a un conjunto de demandas que interpreta como estresores, generando así un desequilibrio sistémico.

### **2.3.5 Adolescencia**

La adolescencia es considerada como un periodo de vulnerabilidad, puesto que se ve influenciada de manera negativa por factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos y/o políticos que involucra aspectos físicos y mentales en el sujeto (Jaimes et al., 2019; Sánchez & Gémez, 2020, como se citó en, Gonzáles & Molero, 2021, p. 3).

Así también, Benarous & Mazet (2020), mencionan que la adolescencia es una etapa en la cual se dan cambios importantes a nivel físico, biológico, psicológico, cognitivo y social, de igual forma se da un desarrollo progresivo en relación a su autonomía mediante la adquisición de nuevas experiencias.

## **Capítulo III**

### **Hipótesis y Variables**

#### **3.1 Hipótesis**

##### ***3.1.1 Hipótesis Generales***

H1: Existe relación inversa entre la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024.

H<sub>0</sub>: No existe relación inversa entre la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024.

##### ***3.1.2 Hipótesis Específicas***

H1: Existe relación entre la dimensión personal de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024.

H2: Existe relación entre la dimensión familiar de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024.

H3: Existe relación entre la dimensión educativa de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024.

H4: Existe relación entre la dimensión social de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024.

#### **3.2 Variables**

Variable 1 : Adaptación Conductual

Variable 2 : Estrés Académico

### 3.2.1 Operacionalización de Variables

**Tabla 3**

*Adaptación Conductual*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Ítems	Niveles y Rangos
<b>Adaptación conductual</b>	La adaptación conductual, es cuando la persona acepta los cambios de su aspecto físico, alcanza la independencia emocional y se ajusta a las normas y demandas establecidas en su entorno social, logrando así interactuar saludablemente con los padres, cuidadores, amigos y el entorno escolar (De la Cruz & Cordero, 2015, pp. 7-8).	El Inventario de Adaptación de Conducta (IAC), tiene como objetivo conocer el nivel de adaptación que presenta la persona en diferentes ámbitos, consta de cuatro dimensiones; personal, familiar, escolar y social y está constituido por 123 ítems. Este inventario está dirigido a adolescentes a partir de los 12 años en adelante.	Adaptación personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Autoestima</li> <li>•Autoconcepto</li> <li>•Autopercepción</li> </ul>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92	Alto (7;8;9): Buena autopercepción personal. Medio (4;5;6): Autopercepción adecuada. Bajo (1;2;3): autopercepción frágil.
			Adaptación familiar	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aceptación de normas establecidas.</li> <li>•Disciplina</li> <li>•Comunicación</li> </ul>	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102	Alto (7;8;9): Buen vínculo familiar. Medio (4;5;6): Adecuada convivencia familiar. Bajo (1;2;3): Dificultades en la relación familiar.
			Adaptación educativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Déficit de atención y concentración.</li> </ul>	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 62,	Alto (7;8;9): Ajuste positivo frente a profesores y

---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Censura o rebeldía frente a la institución educativa.</li> <li>•Habilidades de estudio.</li> </ul>	63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111,112, 113	compañeros. Medio (4;5;6): Relación con profesores y compañeros con normalidad. Bajo (1;2;3): Dificultades para relacionarse con profesores y compañeros.
Adaptación social	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Habilidades sociales</li> <li>•Actitudes críticas e inseguridad.</li> </ul>	32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123	Alto (7;8;9): Es la interacción satisfactoria con los demás. Medio (4;5;6): Es el ajuste social de forma adecuada. Bajo (1;2;3): Es la poca disposición para tratar socialmente con los demás.

---

*Nota.* En la presente tabla se visualiza la operacionalización de la variable Adaptación Conductual

**Tabla 4***Estrés Académico*

<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Items</b>	<b>Niveles y Rangos</b>
<b>Estrés Académico</b>	El estrés académico es un proceso sistémico, adaptativo y esencialmente psicológico, el cual se da a partir de la percepción y valoración de las demandas del entorno, consideradas como estresores (input), estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situaciones estresante) el cual se verá reflejado en un conjunto de síntomas (indicadores del desequilibrio) y a partir de ello se buscarán estrategias de afrontamiento (output) para restablecer el equilibrio sistémico (Barraza, 2006, p. 126).	El Inventario SISCO de Estrés Académico, tiene como finalidad conocer los niveles de estrés académico que padecen los alumnos, está compuesto por tres dimensiones; estresores, síntomas / reacciones, y estrategias de afrontamiento. Este inventario está constituido por 34 ítems y es aplicable a partir de los 12 años de edad en adelante.	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Recarga de labores escolares.</li> <li>•Evaluación de los docentes.</li> <li>•Clases poco entendibles.</li> <li>•La personalidad del profesor.</li> <li>•Tiempo para realizar las tareas.</li> </ul>	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9	Leve: 0 a 33. Moderado: 33 a 66 Severo: 67 a 100
			Síntomas / reacciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Físicos</li> <li>•Psicológicos</li> <li>•Comportamentales</li> </ul>	4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12, 4.13, 4.14, 4.15	Leve: 0 a 33. Moderado: 33 a 66 Severo: 67 a 100
			Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cognitivo</li> <li>•Conductual</li> </ul>	5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8	Leve: 0 a 33. Moderado: 33 a 66 Severo: 67 a 100

*Nota.* En la tabla se visualiza la operacionalización de la variable Estrés Académico.

## Capítulo IV

### Metodología de la Investigación

#### 4.1 Tipo y Enfoque de Investigación

##### *Tipo*

Es básica, llamada también pura o fundamental, Sánchez & Reyes (2015) sostienen que “es la búsqueda de nuevos conocimientos y campos de investigación, el cual tiene como propósito recoger información de la realidad para enriquecer el conocimiento científico, así mismo se esfuerza por conocer y entender mejor el asunto o problema, buscando acrecentar los conocimientos teóricos”.

##### *Enfoque*

El enfoque es cuantitativo, Hernández - Sampieri & Mendoza (2018), consideran que este enfoque es “un conjunto de procesos organizados de manera secuencial para comprobar ciertas suposiciones”, así también, mencionan que este enfoque es idóneo para estimar ocurrencias o magnitudes de los fenómenos que se presenten y para comprobar hipótesis (pp. 5-6).

Es decir, para la investigación se realizó la recolección y análisis de datos numéricos, para describir y explicar los resultados de manera objetiva y sistemática, generalizando así los resultados a partir de la muestra representativa.

#### 4.2 Nivel de Investigación

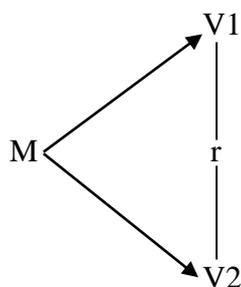
La presente investigación, responde a un nivel descriptivo correlacional. Según Alarcón (2013) el presente nivel describe aquellos aspectos relevantes de las variables de estudio, identificando así si existe algún tipo de relación entre ambas variables.

#### 4.3 Diseño de Investigación

El presente estudio es de diseño no experimental con corte transversal y de alcance correlacional. Hernández - Sampieri & Mendoza (2018), definen al diseño no experimental,

como “una investigación que se realiza sin previa manipulación de variables, tal como se presenta de forma natural, así mismo es de corte transversal puesto que la recolección de datos se da en un solo momento y de alcance correlacional porque establece relación entre dos o más variables o categorías” (pp. 174-180).

El diagrama de este estudio es el siguiente:



Donde:

**M** = Muestra de estudio

**V1** = Variable 1 (Adaptación conductual)

**V2** = Variable 2 (Estrés académico)

**r** = Correlación entre V1 y V2

## 4.4 Población y Muestra

### 4.4.1 Población

Se considera población al “universo” a donde pertenece la muestra seleccionada y concuerda con una serie de características en común (Armijo et al., 2021, p. 27).

La población de estudio, está conformada por 621 estudiantes mujeres de primero a quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Uriel García, cada grado consta de 4 secciones (A,B,C y D) de los cuales 128 estudiantes conforman el primer grado de secundaria, 135 estudiantes constituyen el segundo grado de secundaria, 119 estudiantes conforman el tercer grado de secundaria, 126 estudiantes constituyen el cuarto grado de secundaria y por último 113 estudiantes que forman parte del quinto grado de secundaria.

### **Criterio de Inclusión**

- Estudiantes matriculadas en el nivel secundario de la Institución Educativa.
- Estudiantes mujeres de 12 a 17 años de edad.
- Estudiantes que acepten voluntariamente ser parte de la investigación, previo asentimiento y consentimiento informado por parte de los apoderados.
- Estudiantes que respondieron “SI” en la primera pregunta de tipo dicotómica del Inventario SISCO de Estrés Académico.

### **Criterio de Exclusión**

- Estudiantes no matriculadas en el nivel secundario de la Institución Educativa.
- Estudiantes menores de 12 años y mayores de 17 años de edad.
- Estudiantes que no deseen ser parte de la investigación y que no tengan autorización por parte de sus apoderados.
- Estudiantes que no completen los instrumentos de evaluación
- Estudiantes que marcaron “NO” en la primera pregunta de tipo dicotómico del Inventario SISCO de Estrés Académico, puesto que indica que no se debe proseguir con el llenado del instrumento psicológico.

#### **4.4.2 Muestra**

Según Hernández - Sampieri & Mendoza (2018), la muestra es “un subgrupo de la población o universo de interés, sobre la cual se recolectan datos pertinentes y es representativa de dicha población” (p. 196).

La presente investigación utilizó un muestreo probabilístico estratificado o por estratos, es decir que la población tiene la misma posibilidad de ser elegidos y estratificado porque se divide en segmentos y se selecciona una muestra para cada segmento (Hernández – Sampieri & Mendoza, 2018, p. 207).

De acuerdo a lo mencionado la población de estudio (estudiantes del nivel secundario) se dividió en 5 estratos (de primero a quinto de secundaria), obteniendo así submuestras de cada uno de ellos, para ello se siguió los siguientes pasos.

- Se consideró a la población en relación al número de estudiantes matriculados por grado; primero 128, segundo 135, tercero 119, cuarto 126 y quinto 113.
- Seguidamente se determinó el tamaño de la muestra utilizando la siguiente fórmula, la cual se utiliza para poblaciones finitas.

$$n = \frac{Z^2_{\alpha/2} P Q N}{\varepsilon^2 (N - 1) + Z^2 P Q}$$

**Donde:**

<b>Intervalo de confianza</b>	: $Z = .95$ (95% de confianza) el cual se reemplaza por (1.96)
<b>Población</b>	: $N = 621$
<b>Proporción estimada</b>	: $P = .5$
<b>Probabilidad de error</b>	: $Q = .5$
<b>Error estándar</b>	: $E = .05\%$
<b>Tamaño de la muestra</b>	: $n =$ tamaño de la muestra
<b>Nivel de significancia</b>	: $\alpha = 0.05$

- Una vez reemplazado los valores, se obtuvo como tamaño de muestra,  $n = 238$ .
- A partir de la obtención de la muestra se procedió a calcular el tamaño de la proporción ( $P = 0.385$ ) el cual se obtuvo a partir de la división del tamaño de la muestra entre el tamaño de la población, lo que ayudó a determinar el tamaño de muestra para cada estrato.
- Por último, se multiplicó el total de un estrato de la población por el tamaño de la proporción ( $P = 0.385$ ), teniendo como tamaño de muestra para cada estrato; 49 de primero de secundaria, 52 de segundo de secundaria, 46 de tercero de secundaria, 48 de cuarto de secundaria y 43 de quinto de secundaria.
- Para la obtención de los resultados se hizo uso del software Microsoft Excel 2019.

## 4.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

### 4.5.1 Inventario de Adaptación de Conducta (IAC)

#### Ficha Técnica.

Nombre de la prueba	: Inventario de Adaptación de Conducta (IAC)
Autores	: M <sup>a</sup> Victoria de la Cruz y Agustín Cordero
Procedencia	: TEA Ediciones Madrid, España, 3ra. Edición 1990
Adaptación y normalización	: César Ruiz Alva. Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima Perú Facultad de Psicología, Psicometría, en 1995 y por Asto García, Karla Gabriela (2016) en Huamachuco. Universidad Cesar Vallejo. Escuela Profesional de Psicología, Psicometría, Perú.
Duración	: Sin límite de tiempo.
Administración	: Individual y Colectiva.
Aplicación	: A partir de los 12 años en adelante.
Significación	: Evaluación del nivel de Adaptación en los siguientes aspectos: Personal / Familiar / Escolar y Social.
Tipificación Original (1981)	: Baremos de escolares, varones y mujeres
Tipificación de la versión adaptada	: Eneatipos (Puntajes Standard)
Número total de ítems	: 123

#### **4.5.1.1 Descripción del Instrumento**

Consta de 123 ítems, divididos en cuatro áreas, las cuales son; área personal conformada por 30 ítems, área familiar constituida por 30 ítems, área educativa 33 ítems y área social conformada por 30 ítems, así mismo para medir la adaptación de manera general, se consideran los 123 ítems.

#### **4.5.1.2 Dimensiones del Instrumento**

***Adaptación Personal.*** El estudiante muestra preocupación por el desarrollo de su organismo, así también sentimientos de inferioridad y falta de aceptación de los cambios que sufre su cuerpo (De la Cruz & Cordero, 2015, p. 11).

***Adaptación Familiar.*** Surgen actitudes críticas, dificultades en la convivencia, así como también la falta de aceptación de normas y reglas establecidas, deseos de huir, incluso físicamente del entorno familiar (De la Cruz & Cordero, 2015, p. 11).

***Adaptación Educativa.*** Aparecen posturas de rebeldía o censura en relación a la organización de la escuela, así como también frente al actuar de los profesores y compañeros. (De la Cruz & Cordero, 2015, p. 11).

***Adaptación Social.*** Surgen conductas negativas, deseos de aislarse del entorno, inseguridad y actitudes críticas (De la Cruz & Cordero, 2015, p. 11).

***Adaptación General.*** Hace referencia a la adaptación o ajuste que hace el estudiante de manera general (De la Cruz & Cordero, 2015, p. 11).

**4.5.1.3 Ajuste del Instrumento a la Población Investigada:** El instrumento fue sometido a un proceso de validez y confiabilidad.

#### ***Validez de Contenido***

Para realizar la validez de contenido se contó cinco expertos en el tema, quienes evaluaron los instrumentos ítem por ítem, teniendo en cuenta una valoración dicotómica en tres áreas:

- Pertinencia: El ítem responde al concepto teórico formulado
- Relevancia: El ítem es adecuado para representar a la dimensión del constructo
- Claridad: El ítem es entendido sin dificultad, es conciso, exacto y directo

Para establecer la validez de contenido, se realizó el vaciado de datos a la hoja de cálculos de Microsoft Excel.

Donde:

SX1: Suma de puntaje total de jueces

Mx: Puntaje máximo

CVCi: Coeficiente de validez de contenido parcial

Pei: Aproximación de error

CVCTc: Coeficiente validez de contenido total

**Tabla 5**

*Juicio de Expertos del Inventario de Adaptación Conductual (IAC)*

Dimensión	Ítems	Juez	Juez	Juez	Juez	Juez	SX1	Mx	CVCi	Pei	CVCTc
		1	2	3	4	5					
Personal	1	3	3	3	3	2	14	4.66666667	0.933333333	0.00032	0.93301333
	2	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	3	3	3	3	3	2	14	4.66666667	0.933333333	0.00032	0.93301333
	4	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	5	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	6	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	7	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	8	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	9	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	10	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	42	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	43	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	44	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	45	3	3	3	2	3	14	4.66666667	0.933333333	0.00032	0.93301333
	46	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	47	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	48	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	49	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	50	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	51	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
83	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968	

	84	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	85	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	86	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	87	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	88	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	89	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	90	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	91	3	3	3	3	2	14	4.66666667	0.933333333	0.00032	0.93301333
	92	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
Familiar	11	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	12	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	13	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	14	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	15	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	16	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	17	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	18	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	19	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	20	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	52	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	53	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	54	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	55	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	56	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	57	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	58	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	59	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	60	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	61	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	93	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	94	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	95	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	96	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	97	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	98	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	99	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	100	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	101	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	102	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
Educativa	21	3	3	3	3	2	14	4.66666667	0.933333333	0.00032	0.93301333
	22	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	23	3	3	3	3	2	14	4.66666667	0.933333333	0.00032	0.93301333
	24	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	25	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	26	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	27	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	28	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	29	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	30	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	31	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968

	62	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	63	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	64	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	65	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	66	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	67	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	68	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	69	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	70	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	71	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	72	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	103	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	104	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	105	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	106	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	107	3	3	3	3	2	14	4.66666667	0.933333333	0.00032	0.93301333
	108	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	109	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	110	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	111	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	112	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	113	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
Social	32	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	33	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	34	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	35	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	36	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	37	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	38	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	39	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	40	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	41	3	3	3	2	3	14	4.66666667	0.933333333	0.00032	0.93301333
	73	3	3	3	3	2	14	4.66666667	0.933333333	0.00032	0.93301333
	74	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	75	3	3	3	3	2	14	4.66666667	0.933333333	0.00032	0.93301333
	76	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	77	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	78	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	79	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	80	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	81	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	82	3	3	3	3	2	14	4.66666667	0.933333333	0.00032	0.93301333
	114	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	115	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	116	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	117	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	118	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	119	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	120	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	121	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968

122	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
123	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
<b>Validez de contenido</b>									<b>0.99371794</b>	

*Nota.* Elaboración propia

En la tabla 5, se muestra que el Inventario de Adaptación de Conducta posee validez y concordancia excelente con un valor de 0.99.

### ***Confiabilidad por Alfa de Cronbach***

García García, Redín Bernal, & López Alvarenga (2013), sostienen que para llevar a cabo una prueba piloto se sugiere considerar entre 30 a 60 personas. Por ello en la presente investigación se tomó en cuenta 50 participantes.

### **Tabla 6**

#### *Alfa de Cronbach del Inventario de Adaptación de Conducta*

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Adaptación Conductual	0.936	123

*Nota.* El Alfa de Cronbach para el Inventario de Adaptación de Conducta presenta un valor de 0.936, lo que indica una consistencia excelente.

#### **4.5.2 Inventario SISCO de Estrés Académico**

##### **Ficha Técnica.**

Nombre del instrumento	: Inventario SISCO de estrés académico
Procedencia	: Durango – México
Autor	: Arturo Barraza Macías
Año	: 2006
Adaptación	: Adaptado al Perú por Quito Rojas, Naomy J. E. (2019) en Breña – Lima, Universidad

Cesar Vallejo. Escuela Profesional de  
Psicología, Psicometría.

Aplicación	: Individual o colectiva
Edad de aplicación	: A partir de los 12 años
Duración	: 10 a 15 minutos
Número de Ítems	: 34 ítems
Marco teórico	: Sistémico – Cognoscitivista

#### **4.5.2.1 Descripción del Instrumento**

Consta de 34 ítems, los cuales están divididos en tres dimensiones; estresores conformada por 9 ítems, síntomas/reacciones 15 ítems y estrategias de afrontamiento constituida por 8 ítems. Así mismo se incluyen 2 ítems en la parte inicial del instrumento, el primero orientado al filtro ya que permite determinar si el estudiante es candidato o no de seguir respondiendo las próximas preguntas y el segundo tiene el objetivo de identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

#### **4.5.2.2 Dimensiones del Instrumento**

**Estresores.** Son aquellos estímulos o demandas procedentes del entorno educativo, que provocan presión y sobrecarga en el alumno, estos pueden convertirse en estresores a nivel físico, social y psicológico. Así mismo cabe mencionar que es una amenaza para la integridad vital de la persona (Barraza, 2006).

**Síntomas / Reacciones.** Son manifestaciones que refleja el estudiante a partir de situaciones estresantes (desequilibrio sistémico), estas reacciones pueden ser físicas (a nivel del cuerpo), psicológicas (funciones cognoscitivas) y comportamentales (conducta que manifieste el estudiante). Es propio mencionar que el desequilibrio sistémico será expresado de diferente manera de acuerdo a la cantidad y variedad por cada persona (Barraza, 2006).

**Estrategias de Afrontamiento.** Es la manera en cómo el estudiante afronta las situaciones que se le presentan. Según Lazarus y Folkman (1986, como se citó en, Barraza, 2006) el afrontamiento es entendido como “esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian constantemente y son desarrolladas para manejar demandas específicas ya sean internas o externas, que llegan a ser valoradas como desbordantes a los recursos de la persona”.

**4.5.2.3 Ajuste del Instrumento a la Población Investigada:** El Inventario SISCO de Estrés Académico fue sometido a un proceso de validez y confiabilidad.

***Validez de contenido***

Para obtener la validez de contenido se contó con cinco expertos en el tema, quienes evaluaron el instrumento ítem por ítem teniendo en cuenta una valoración de tipo dicotómica distribuidas en tres áreas:

- Pertinencia: El ítem pertenece al concepto teórico formulado
- Relevancia: El ítem es adecuado para representar a la dimensión constructo
- Claridad: El ítem es entendido sin dificultad

Para conocer la validez de contenido se realizó el vaciado de datos en la hoja de cálculo de Microsoft Excel.

Donde:

SX1: Sumatoria de puntuación total de los jueces

Mx: Puntaje máximo

CVCi: Coeficiente de validez de contenido parcial

Pei: Aproximación de error

CVCTc: Coeficiente de validez de contenido total

**Tabla 7***Juicio de Expertos del Inventario SISCO de Estrés Académico*

Dimensión	Ítems	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	SX1	Mx	CVCi	Pei	CVCtc
	<b>1. Intensidad</b>	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	<b>2. Frecuencia</b>	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
Estresores	3.1	3	3	3	3	2	14	4.66666667	0.933333333	0.00032	0.93301333
	3.2	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	3.3	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	3.4	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	3.5	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	3.6	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	3.7	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	3.8	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	3.9	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
Síntomas (Reacciones)	4.1	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	4.2	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	4.3	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	4.4	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	4.5	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	4.6	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	4.7	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	4.8	3	3	3	3	2	14	4.66666667	0.933333333	0.00032	0.93301333
	4.9	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	4.10	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	4.11	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	4.12	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	4.13	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	4.14	3	3	3	3	2	14	4.66666667	0.933333333	0.00032	0.93301333
	4.15	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
Estrategias de enfrentamiento	5.1	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	5.2	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	5.3	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	5.4	3	3	3	3	1	13	4.333333333	0.866666667	0.00032	0.86634667
	5.5	3	3	3	3	1	13	4.333333333	0.866666667	0.00032	0.86634667
	5.6	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	5.7	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
	5.8	3	3	3	3	3	15	5	1	0.00032	0.99968
Validez de contenido										0.98595451	

*Nota:* Elaboración propia

En la tabla 7, se visualiza la validez de contenido del Inventario SISCO de Estrés Académico con un valor de 0.98 lo que indica validez y concordancia excelente.

### ***Confiabilidad por Alfa de Cronbach***

Garcia, Reding, & López (2013), consideran que para la aplicación de una prueba piloto se sugiere contar con 30 a 60 personas. Por ello en la presente investigación se tomó en cuenta a 50 participantes.

### **Tabla 8**

#### *Alfa de Cronbach del Inventario SISCO de Estrés Académico*

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Estrés Académico	0.895	34

*Nota.* El Alfa de Cronbach para el Inventario SISCO de Estrés Académico presenta un valor de 0.895, lo que indica una consistencia excelente.

### **4.6 Procedimiento para la Recolección de Datos**

En primer lugar, se presentó una solicitud dirigida al director general y subdirector del turno mañana de la Institución Educativa Uriel Garcia, para la aplicación de instrumentos a las alumnas del nivel secundario - turno mañana. En el documento presentado se explicó la investigación y los instrumentos psicológicos que se utilizaran.

Posteriormente se llevó a cabo una reunión con la presencia del subdirector del turno mañana y la coordinadora del área de tutoría, donde se estableció fechas y horarios para explicar a las estudiantes sobre el objetivo de la investigación, instrumentos psicológicos y su confidencialidad, a su vez entregar los consentimientos y asentimientos informados para el permiso correspondiente.

Al día siguiente se aplicó los instrumentos psicológicos únicamente a las estudiantes que cuenten con la autorización correspondiente, así mismo se brindó instrucciones para responder los instrumentos.

Al concluir la aplicación de instrumentos se agradeció al director general, subdirector, docentes, tutora y a las estudiantes por la participación y apoyo.

#### **4.7 Técnica de Procesamiento y Análisis de Datos**

Una vez aplicados los instrumentos psicológicos (Inventario de Adaptación de Conducta y el Inventario SISCO de Estrés Académico), se procedió a realizar el análisis estadístico introduciendo los datos en el Microsoft Excel y el Software estadístico SPSS versión 26, para después obtener tablas y figuras, así mismo, realizar la interpretación y el análisis correspondiente de los resultados.

#### **4.8 Aspectos Éticos**

De acuerdo al código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú, es importante considerar los permisos correspondientes; como son, el consentimiento informado el cual es orientado a los padres y/o apoderados y el asentimiento informado para las participantes, de esta manera será posible contar con su participación en la investigación, todo ello se encuentra estipulado en el Capítulo III artículo 24.

Así mismo, se garantiza la privacidad y la confidencialidad de la información, la cual será utilizada exclusivamente para fines de investigación.

### 4.9 Matriz de Consistencia

**Tabla 9**

*Matriz de Consistencia*

<b>Adaptación Conductual y Estrés Académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024</b>					
<b>Problema general</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variables</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Metodología</b>
¿Cuál es la relación entre adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024?	Determinar la relación entre adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024	H1 Existe relación inversa entre la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024 Ho No existe relación inversa entre la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024	Variable 1 Adaptación conductual  Variable 2 Estrés académico	- Personal - Familiar - Educativa - Social  - Estresores - Síntomas y reacciones - Estrategias de afrontamiento	<b>Enfoque de investigación:</b> Cuantitativo. Hernández - Sampieri y Mendoza (2018) <b>Tipo de investigación:</b> Básico. Valderrama, S. (2015) <b>Diseño de investigación:</b> No experimental - Transversal. Hernández - Sampieri y Mendoza (2018) <b>Nivel de investigación:</b> Descriptivo Correlacional. Hernández - Sampieri y Mendoza (2018)
<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Hipótesis específicas</b>			
P1: ¿Cuáles son los niveles de adaptación conductual en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024?	O1: Describir el nivel de adaptación conductual en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024	H1: Existe relación entre la dimensión personal de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024			
P2: ¿Cuáles son los niveles de estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024?	O2: Describir el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024	H2: Existe relación entre la dimensión familiar de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024			
P3: ¿Cuál es la relación entre la dimensión personal de la adaptación conductual y	O3: Identificar la relación de la adaptación	H3: Existe relación entre la dimensión educativa de la adaptación conductual y estrés			

```

graph TD
    M --> V1
    M --> V2
    V1 --- r --- V2
    
```

**Donde:**  
**M** = Muestra  
**V1** = Variable 1 Adaptación Conductual  
**V2** = Variable 2 Estrés Académico  
**r** = Correlación entre variable V1 y V2

**Población:**  
Estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública del Cusco, 2024.

**Muestra:**  
238 estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública del Cusco, 2024.

**Tipo de muestra:**

<p>estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024?</p> <p>P4: ¿Cuál es la relación entre la dimensión familiar de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024?</p> <p>P5: ¿Cuál es la relación entre la dimensión educativa de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024?</p> <p>P6: ¿Cuál es la relación entre la dimensión social de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024?</p>	<p>conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024</p> <p>O4: Identificar la relación entre la dimensión familiar de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024.</p> <p>O5: Identificar la relación entre la dimensión educativa de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024</p> <p>O6: Identificar la relación entre la dimensión social de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024</p>	<p>académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024</p> <p>H4: Existe relación entre la dimensión social de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024</p>	<p>Muestreo Probabilístico estratificado o por estratos. Hernández - Sampieri y Mendoza (2018).</p> <p><b>Instrumentos:</b>          Inventario de adaptación de conducta (IAC) De la Cruz, M.V., C. A. (1990), adaptado al Perú por Ruiz, A., C., Universidad Nacional Mayor de San Marcos (1995) y por Asto Garcia, Karla G. (2016) en Huamachuco, Universidad Cesar Vallejo. Escuela Profesional de Psicología, Psicometría Perú.</p> <p>Inventario SISCO de estrés académico, Barraza, A. (2006), adaptado al Perú por Quito Rojas, Naomy J. E. (2019) en Breña – Lima, Universidad Cesar Vallejo. Escuela Profesional de Psicología, Psicometría.</p>
---	--	--	--

*Nota.* En la presente tabla se observa la matriz de consistencia.

## Capítulo V

### Resultados

Este capítulo da a conocer los resultados sociodemográficos, descriptivos e inferenciales obtenidos a partir de la investigación.

#### 5.1 Descripción Sociodemográfica de la Investigación

**Tabla 10**

*Distribución de la Muestra por Edades*

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	12	48	20%
	13	43	18%
	14	33	14%
	15	65	27%
	16	45	19%
	17	4	2%
<b>Total</b>		<b>238</b>	<b>100%</b>

*Nota.* La tabla muestra En la tabla se observa mayor porcentaje de estudiantes de 15 años, el cual representa el 27% de la muestra de estudio.

En la Tabla 10, se visualiza la muestra de estudio según edades, donde el 27% (65) de las estudiantes tienen 15 años, seguido del 20% (48) que tienen 12 años, el 19% (45) con 16 años, el 18% (43) con 13 años, el 14% (33) con 14 años y por último el 2% (4) representado por las estudiantes que tienen 17 años.

**Tabla 11***Distribución de la Muestra por Grados*

		Frecuencia	Porcentaje
Grado	1er grado	49	21%
	2do grado	52	22%
	3er grado	46	19%
	4to grado	48	20%
	5to grado	43	18%
	<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100%</b>

*Nota.* La tabla evidencia que el 22% (52) de las estudiantes de la muestra de estudio son del 2do grado de secundaria.

La Tabla 11, contiene la distribución de la muestra por grados, donde el 22% (52) pertenece al 2do grado de secundaria, seguido del 21% (49) de primer grado de secundaria, el 20% (48) son de 4to grado de secundaria, el 19% (46) pertenece al 3er grado de secundaria, finalmente el 18% (43) corresponde al 5to grado de secundaria.

**Tabla 12***Tipo de Familia*

		Frecuencia	Porcentaje
Tipo de Familia	Nuclear	125	53%
	Extensa	24	10%
	Monoparental	46	19%
	Padres Separados	16	7%
	Reconstituida	24	10%
	De Acogida	3	1%
	<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100%</b>

*Nota.* La presente tabla muestra la distribución del tipo de familia de las estudiantes, evidenciando que el 53% de las estudiantes provienen de una familia nuclear.

En la Tabla 12, se observa que el tipo de familia predominante es la Familia Nuclear con un 53% (125), seguido por el tipo de Familia Monoparental con un 19% (46), Familia

Extensa con un 10% (24) al igual que Familia Reconstituida con un 10% (24), Familia de Padres Separados con un 7% (16) y por último Familia de Acogida con un 1% (3).

## 5.2 Estadística Descriptiva Aplicada al estudio

Los resultados descriptivos se dan en función a los objetivos planteados en el presente estudio.

### 5.2.1 Estadística Descriptiva de la Variable Adaptación Conductual

**Tabla 13**

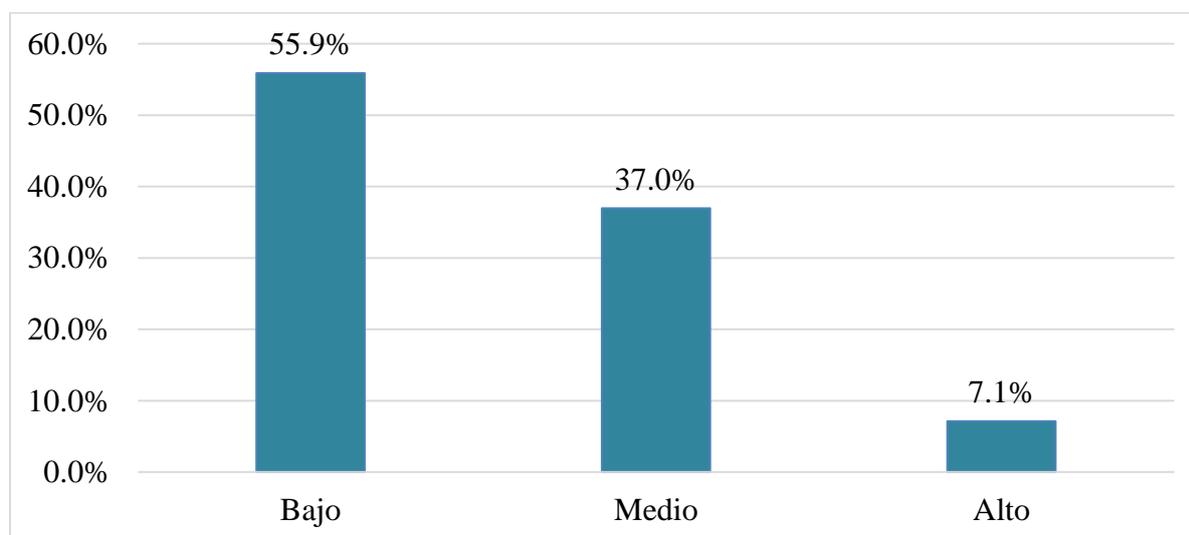
*Nivel de Adaptación Conductual en Estudiantes del Nivel Secundario*

	f	%
Bajo	133	55.9%
Medio	88	37.0%
Alto	17	7.1%
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100.0%</b>

*Nota.* Elaboración propia.

**Figura 2**

*Nivel de Adaptación Conductual en Estudiantes del Nivel Secundario*



*Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 13 y Figura 2, se visualiza que el 55.9% de las alumnas presentan adaptación conductual en un nivel bajo, seguido del 37.0% que muestra una adaptación conductual media y el 7.1% una adaptación conductual en nivel alto. Lo cual indica que, al

tener un nivel bajo de adaptación conductual, las estudiantes presentan dificultades para aceptar su aspecto físico, obtener la autonomía emocional respecto a sus padres y/o cuidadores y dificultades para interactuar con su entorno escolar y social.

**Tabla 14**

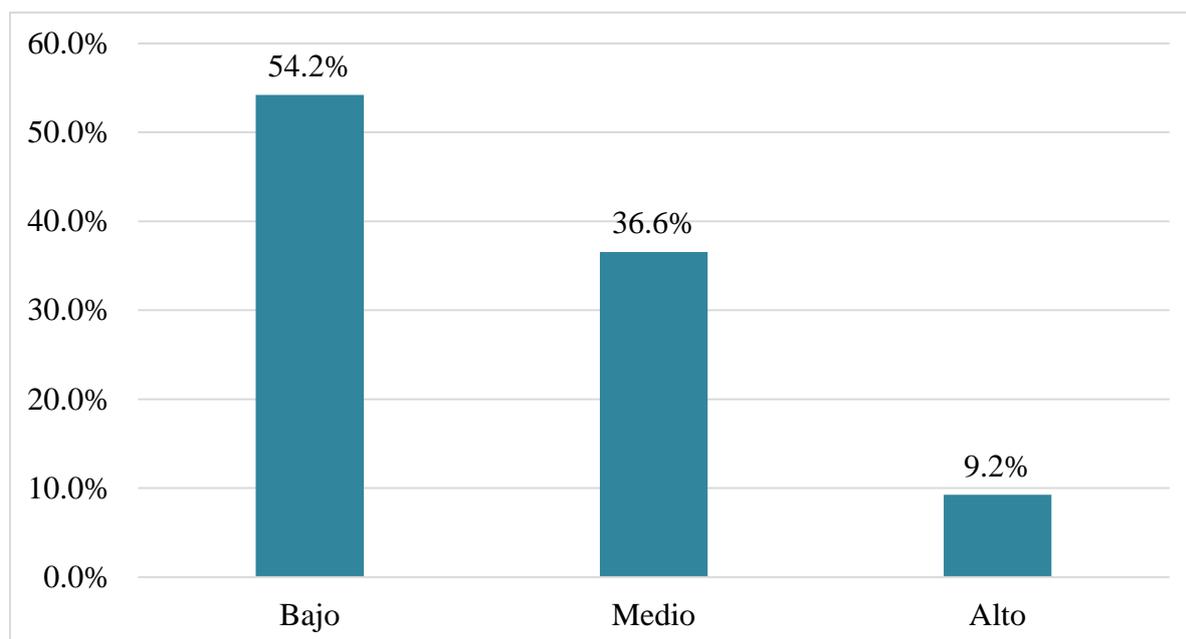
*Dimensión Personal de la Variable Adaptación Conductual*

	f	%
Bajo	129	54.2%
Medio	87	36.6%
Alto	22	9.2%
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100.0%</b>

*Nota.* Elaboración propia

**Figura 3**

*Dimensión Personal de la Variable Adaptación Conductual*



*Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 14 y Figura 3, se visualiza que el 54.2% de las estudiantes presentan adaptación personal en un nivel bajo, seguido del 36.6% con una adaptación media y el 9.2% con un nivel alto de adaptación personal. El presentar un nivel bajo de adaptación personal

indica que las estudiantes, muestran inseguridad, autopercepción frágil, preocupación respecto a su organismo y frente a los cambios a nivel corporal.

**Tabla 15**

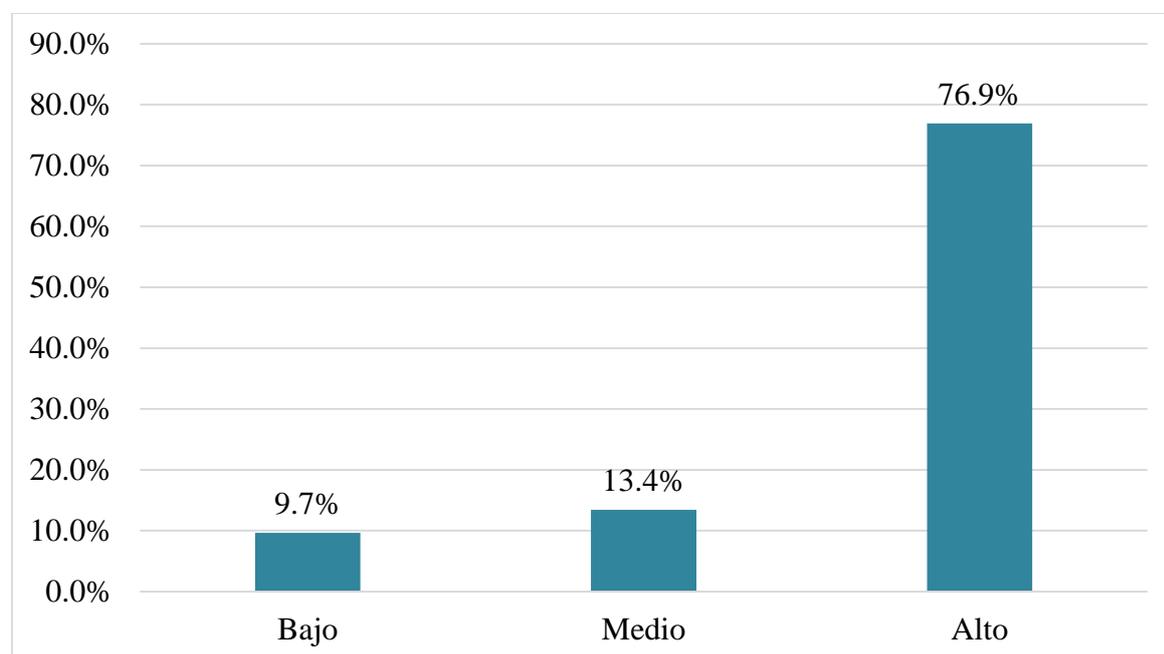
*Dimensión Familiar de la Variable Adaptación Conductual*

	f	%
Bajo	23	9.7%
Medio	32	13.4%
Alto	183	76.9%
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100.0%</b>

*Nota.* Elaboración propia

**Figura 4**

*Dimensión Familiar de la Variable Adaptación Conductual*



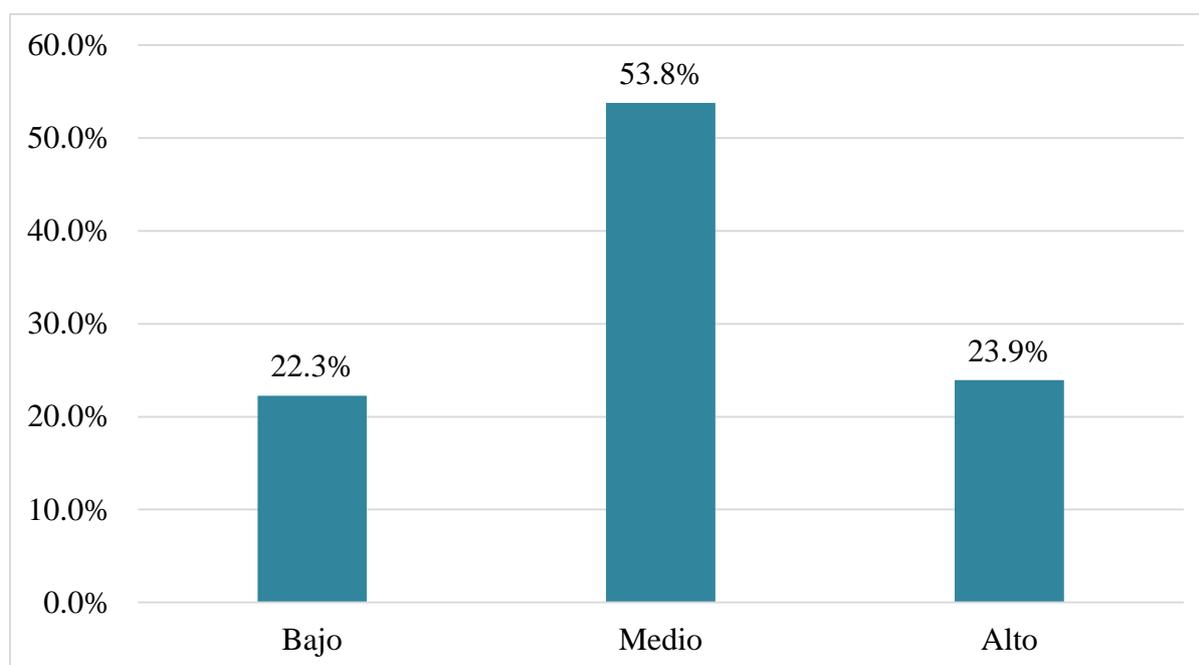
*Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 15 y Figura 4, se observa un nivel alto de adaptación familiar con un 76.9%, seguido de una adaptación familiar media con un 13.4% y un 9.7% con bajo nivel de adaptación familiar. Donde el nivel alto de adaptación familiar indica que las estudiantes tienen buenas relaciones familiares, apoyo y comprensión.

**Tabla 16***Dimensión Educativa de la Variable Adaptación Conductual*

	f	%
Bajo	53	22.3%
Medio	128	53.8%
Alto	57	23.9%
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100.0%</b>

*Nota.* Elaboración propia

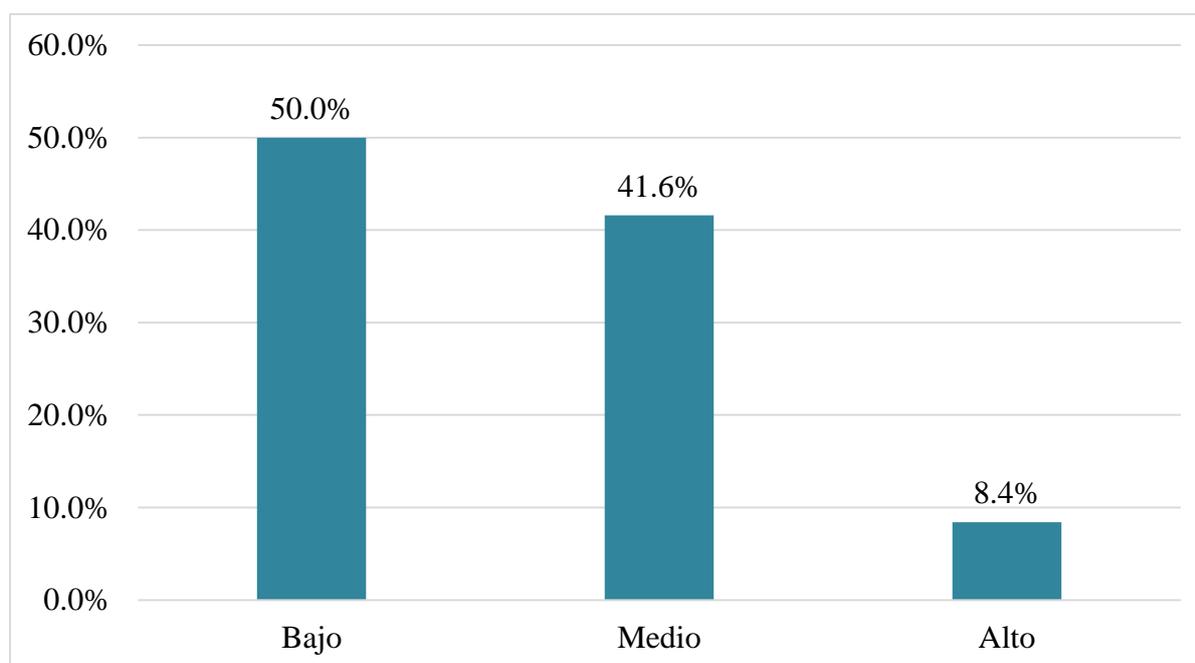
**Figura 5***Dimensión Educativa de la Variable Adaptación Conductual*

*Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 16 y Figura 5, se da a conocer que el 53.8% de las estudiantes presentan una adaptación educativa media, siendo esta la predominante, seguido de un 23.9% con adaptación educativa en un nivel alto, por último, un 22.3% muestra una adaptación educativa con un nivel bajo. El nivel medio de adaptación educativa hace referencia a que las estudiantes siguen reglas propias a la institución educativa y buscan mantener un buen trato entre profesores y compañeras.

**Tabla 17***Dimensión Social de la Variable Adaptación Conductual*

	f	%
Bajo	119	50.0%
Medio	99	41.6%
Alto	20	8.4%
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100.0%</b>

*Nota.* Elaboración propia**Figura 6***Dimensión Social de la Variable Adaptación Conductual**Nota.* Elaboración propia

La Tabla 17 y la Figura 6, dan a conocer que el 50.0% de las alumnas presentan un nivel bajo adaptación social, un 41.6% con un nivel medio y un mínimo porcentaje de 8.4% con un nivel alto. El nivel bajo de adaptación social indica que las estudiantes presentan tendencia a aislarse de los demás, inseguridad y poca disposición para relacionarse.

### 5.2.2 Estadística Descriptiva de la Variable Estrés Académico

**Tabla 18**

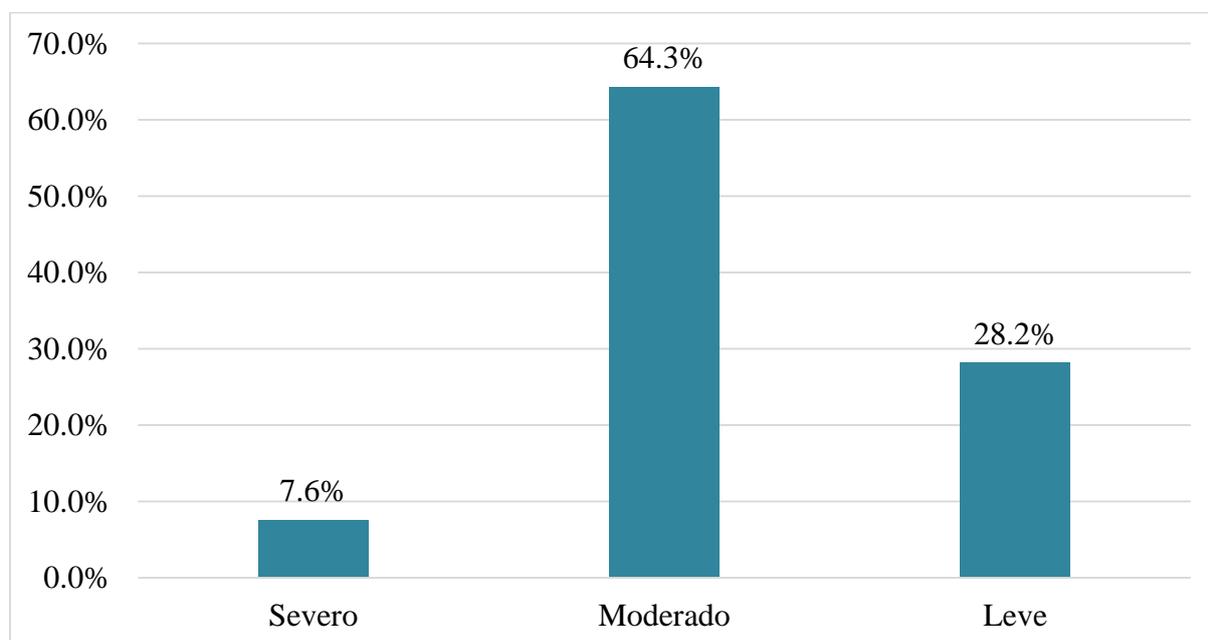
*Nivel de Estrés Académico en Estudiantes del Nivel Secundario*

	f	%
Severo	18	7.6%
Moderado	153	64.3%
Leve	67	28.2%
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100.0%</b>

*Nota.* Elaboración propia

**Figura 7**

*Nivel de Estrés Académico en Estudiantes de Nivel Secundario*



*Nota.* Elaboración propia

La Tabla 18 y la Figura 7, evidencian mayor prevalencia de estrés académico moderado con un 64.3%, seguido de un nivel leve de estrés académico con un 28.2% y un nivel mínimo de estrés académico severo con un 7.6%. La prevalencia del nivel moderado de estrés académico, indica que las estudiantes perciben sobrecarga de tareas y evaluaciones, así también síntomas físicos, como dolor de cabeza, problemas para conciliar el sueño, cansancio, temblores y nerviosismo, por otro lado, los síntomas psicológicos traen consigo

irritabilidad, tristeza y preocupación, además dificultades para afrontar situaciones estresantes.

**Tabla 19**

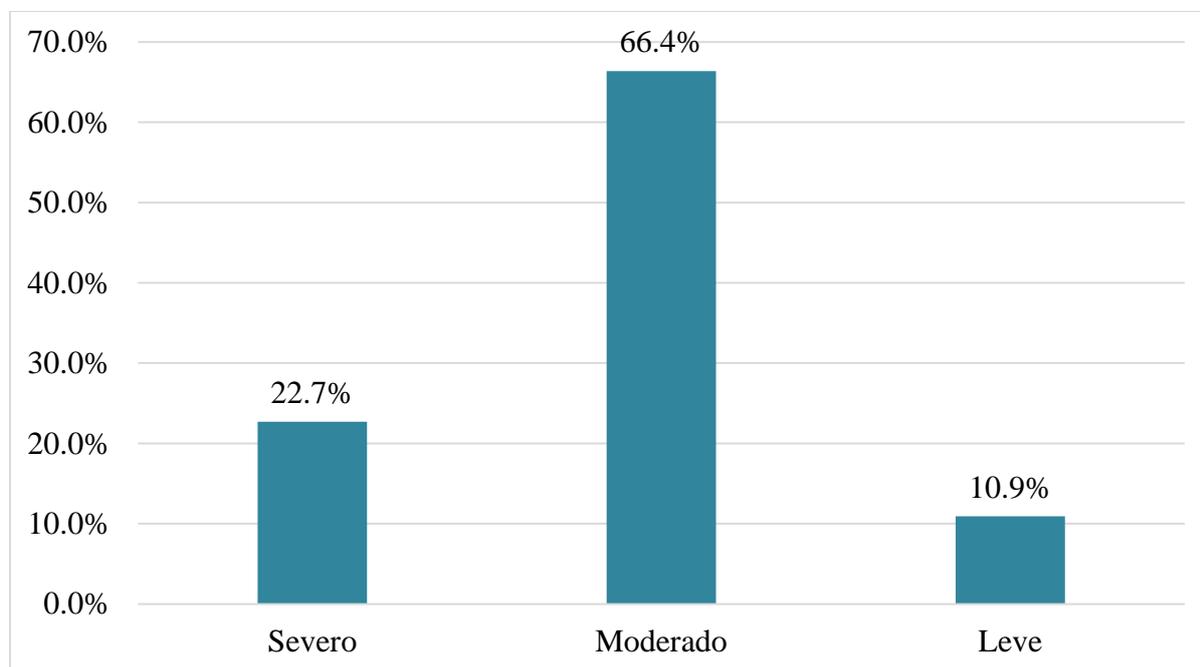
*Dimensión Estresores de la Variable Estrés Académico*

	f	%
Severo	54	22.7%
Moderado	158	66.4%
Leve	26	10.9%
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100.0%</b>

*Nota.* Elaboración propia

**Figura 8**

*Dimensión Estresores de la Variable Estrés Académico*

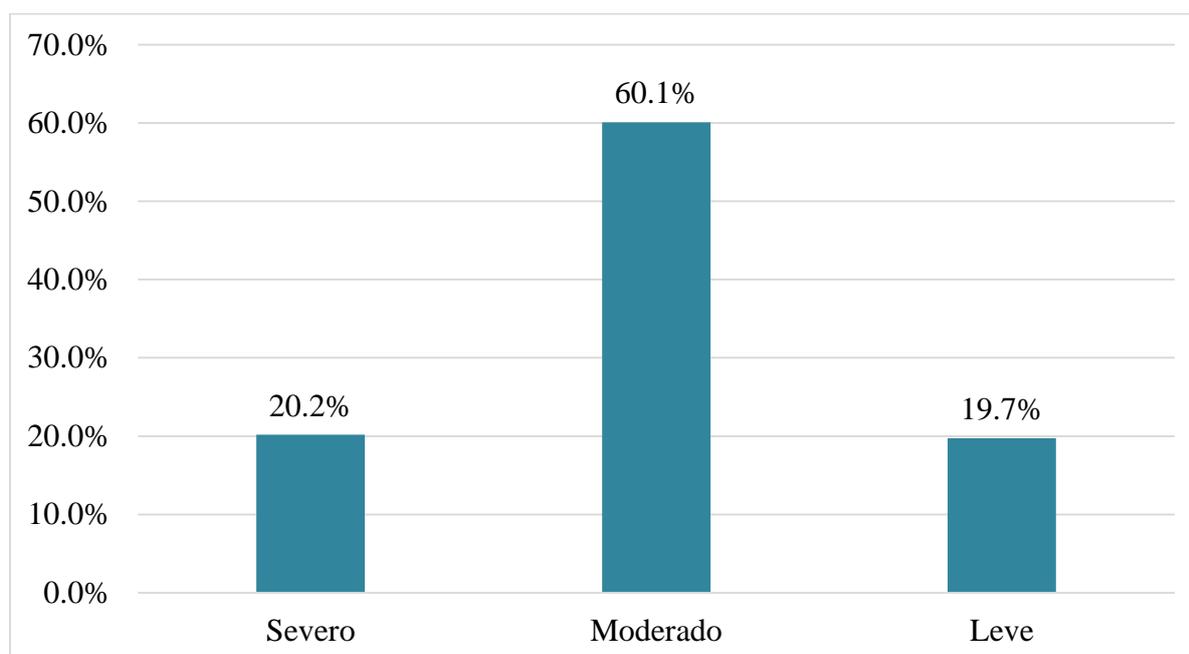


*Nota.* Elaboración propia

En la tabla 19 y la Figura 8, se visualiza mayor porcentaje en el nivel moderado de la dimensión estresores con un 66.4%, el nivel severo con 22.7% y un 10.9% con nivel leve. Es decir que las estudiantes al presentar un nivel moderado, muestran presión respecto a la competitividad grupal, incremento de tareas y dificultades para relacionarse con el profesor y las compañeras.

**Tabla 20***Dimensión Síntomas de la Variable Estrés Académico*

	f	%
Severo	48	20.2%
Moderado	143	60.1%
Leve	47	19.7%
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100.0%</b>

*Nota.* Elaboración propia**Figura 9***Dimensión Síntomas de la Variable Estrés Académico**Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 20 y Figura 9, se da a conocer la presencia de la dimensión síntomas en un nivel moderado con un 60.1%, así mismo se visualiza un nivel severo con un 20.2% y el nivel leve con un 19.7%. Los resultados demuestran que las estudiantes al tener un nivel moderado en la dimensión síntomas, presentan dificultades a nivel físico, psicológico y comportamental. A nivel físico, dolor cabeza, espalda, cansancio, sueño irregular, malestar estomacal, aumento o pérdida de peso, nerviosismo. A nivel psicológico, pesimismo, preocupación, tono de humor depresivo, ansiedad, tristeza, sensación de no ser considerado,

irritabilidad e indecisión. Por último, a nivel comportamental presentan olvidos frecuentes, tendencia a polemizar, aislamiento, ausentismo escolar, escaso interés en la propia persona, desgano, conflictos frecuentes y aumento o reducción de consumo de alimentos.

**Tabla 21**

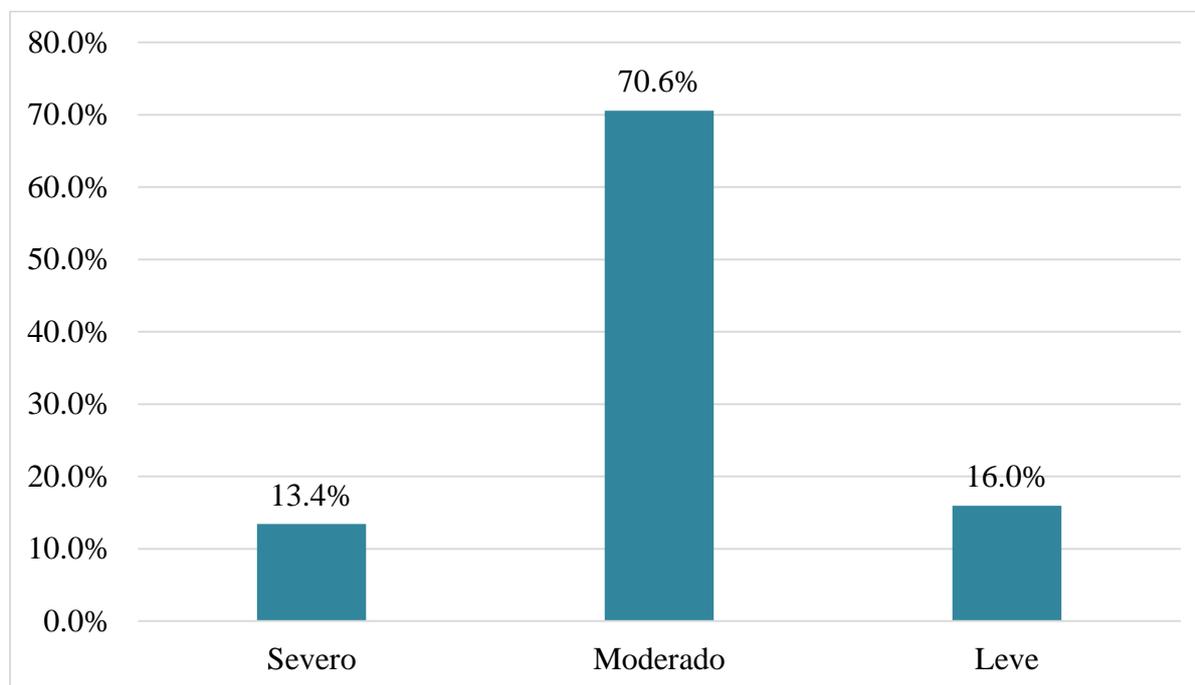
*Dimensión Estrategias de Afrontamiento de la Variable Estrés Académico*

	f	%
Severo	32	13.4%
Moderado	168	70.6%
Leve	38	16.0%
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>100.0%</b>

*Nota.* Elaboración propia

**Figura 10**

*Dimensión Estrategias de Afrontamiento de la Variable Estrés Académico*



*Nota.* Elaboración propia

En la Tabla 21 y Figura 10 se observa que el mayor porcentaje de las estudiantes presentan un nivel moderado de estrés en relación a las estrategias de afrontamiento con un 70.6%, seguido de un nivel leve con un 16.0% y un nivel severo con un 13.4%. Los

resultados muestran que las estudiantes presentan un nivel moderado en la dimensión estrategias de afrontamiento, lo cual indica la dificultad que existe para hacer frente a situaciones estresantes.

### 5.3 Estadística Inferencial Aplicada al estudio

Para determinar el tipo de procedimiento de análisis inferencial entre ambas variables de estudio fue necesario utilizar la prueba estadística Kolmogorov Smirnov, esta prueba permite conocer las puntuaciones de la muestra de estudio e identificar si tienen o no una distribución normal.

**Tabla 22**

*Prueba de Kolmogorov Smirnov*

		Adaptación conductual	Estrés académico
N		238	238
Parámetros normales	Media	63.95	66.67
	Desv. Desviación	18.565	17.187
Sig. asintótica(bilateral)		,200	,038

*Nota.* La tabla muestra una distribución normal y no normal.

La tabla 22, indica que la variable adaptación conductual tiene una distribución normal, puesto que el  $p$ -valor es 0.200, mayor al  $p > 0.05$ . En cuanto a la variable estrés académico se observa una distribución no normal, puesto que el  $p$  - valor es 0.038, siendo menor al  $p < 0.05$ . Frente a estos resultados es más adecuado el uso de la estadística no paramétrica, por tal motivo en la presente investigación se usará el estadístico Rho de Spearman.

### 5.3.1 Correlación entre Adaptación Conductual y Estrés Académico

**Tabla 23**

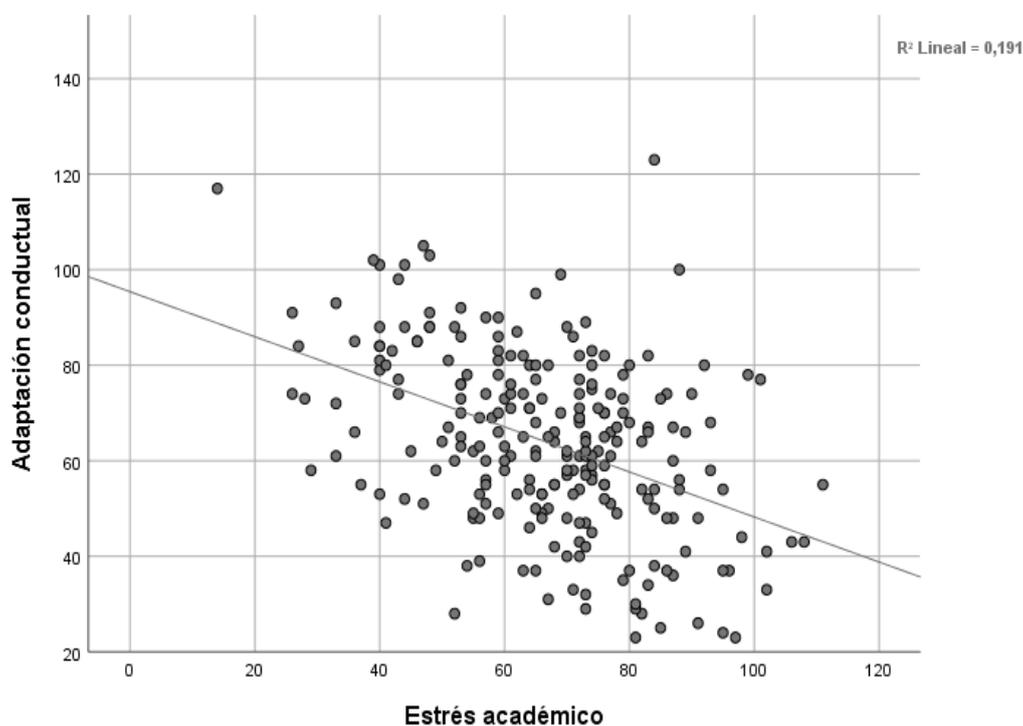
*Correlación Rho de Spearman entre las variables Adaptación Conductual y Estrés Académico*

	Estrés académico		
Rho de Spearman	Adaptación conductual	Coefficiente de correlación	-,407**
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	238

*Nota.* Se visualiza que existe una correlación inversa moderada de -,407

**Figura 11**

*Diagrama de Dispersión entre Adaptación Conductual y Estrés Académico*



*Nota.* En el diagrama de dispersión se observa una correlación negativa

En la Tabla 23 y Figura 11 se evidencia el coeficiente de correlación Rho Spearman entre la variable adaptación conductual y estrés académico, donde muestra que existe una relación inversa moderada y muy significativa ( $Rho = -,407^{**}$ ;  $p = 0.000 < 0.01$ ), de esta manera se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna planteada en el presente

estudio. A partir de ello se entiende que, a menor nivel de adaptación conductual, habrá mayor presencia de estrés académico.

### 5.3.2 Correlación entre las Dimensiones de Adaptación Conductual y Estrés Académico

**Tabla 24**

*Relación entre la Dimensión Personal y Estrés Académico*

		Estrés académico	
Rho de Spearman	Dimensión Personal	Coefficiente de correlación	-405
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	238

*Nota.* La correlación entre la dimensión personal y estrés académico es inversa moderada y muy significativa a un nivel 0.01 (bilateral).

La Tabla 24 se muestra el valor de coeficiente de correlación Rho de Spearman entre la dimensión personal y el estrés académico, indicando que existe una relación inversa moderada y muy significativa ( $Rho = -405$ ;  $p = 0.000 < 0.01$ ), de este modo se comprueba la primera hipótesis específica planteada en la investigación, demostrándose que, a menor presencia de adaptación personal, mayor es la presencia de estrés académico.

**Tabla 25**

*Relación entre la Dimensión Familiar y Estrés Académico*

		Estrés académico	
Rho de Spearman	Dimensión familiar	Coefficiente de correlación	-377
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	238

*Nota.* Se observa una correlación inversa débil y muy significativa a un nivel 0.01 (bilateral) entre la dimensión familiar y estrés académico.

En la Tabla 25 se observa que el coeficiente de correlación Rho de Spearman entre la dimensión familiar y estrés académico, indican que existe relación inversa débil y muy

significativa ( $Rho = -377$ ;  $p = 0.000 < 0.01$ ), de esta manera se comprueba la segunda hipótesis específica planteada en la investigación, demostrando que a mayor presencia de adaptación familiar habrá menor presencia de estrés académico.

**Tabla 26**

*Relación entre la Dimensión Educativa y Estrés Académico*

		Estrés académico	
Rho de Spearman	Dimensión educativa	Coefficiente de correlación	-,384**
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	238

*Nota.* La tabla muestra una correlación inversa débil y muy significativa a un nivel 0.01 (bilateral) entre la dimensión educativa y estrés académico.

En la Tabla 26 se da a conocer el valor de coeficiente de correlación Rho de Spearman entre la dimensión educativa y estrés académico, indicando la existencia de una relación inversa débil muy significativa ( $Rho = -384^{**}$ ;  $p = 0.000 < 0.01$ ), de esta manera se comprueba la tercera hipótesis específica, evidenciando que, a mayor adaptación educativa, menor estrés académico.

**Tabla 27**

*Relación entre la Dimensión Social y Estrés Académico*

		Estrés académico	
Rho de Spearman	Dimensión social	Coefficiente de correlación	-,175**
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	238

*Nota.* Se visualiza una correlación inversa muy débil, muy significativa a un nivel 0.01 (bilateral) entre la dimensión social y estrés académico.

En la Tabla 27 se muestra el coeficiente de correlación de Rho de Spearman entre la dimensión social y estrés académico, donde existe una relación inversa muy débil y muy

significativa ( $Rho = -175^{**}$ ;  $p = 0.000 < 0.01$ ), de esta forma se comprueba la cuarta hipótesis específica de la investigación, indicando que a menor adaptación social mayor será el estrés académico.

## Capítulo VI

### Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo general, determinar la relación entre adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024. A partir del análisis estadístico se tuvo como resultado una relación inversa moderada y muy significativa ( $Rho = -,407^{**}$ ;  $p = 0.000 < 0.01$ ). En base a los resultados obtenidos se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, es decir que, a menor presencia de adaptación conductual, mayor será la presencia de estrés académico. Lo que indica que las estudiantes presentan dificultades para adaptarse a los cambios propios de la adolescencia, para interactuar con su entorno familiar y social, y para afrontar desafíos académicos. Estos aspectos hacen que las estudiantes perciban a las exigencias académicas como estresores, es por ello que al no contar con habilidades para hacer frente a este tipo de situaciones tienden a experimentar, ansiedad, tensión y agotamiento propias al estrés académico.

Es necesario mencionar que se llevó a cabo una amplia búsqueda bibliográfica que relacionen las variables adaptación conductual y estrés académico, en base a ello se encontró solo una investigación que relacionó ambas variables, por tal motivo se consideró investigaciones que guardan cierto grado de similitud con el presente estudio.

Los resultados de la presente investigación coinciden con los encontrados por Saldaña (2022), quien dio a conocer que existe relación inversa moderada entre las variables adaptación conductual y estrés de pandemia, ( $Rho = -0.582$ ,  $p < 0.01$ ), indicando que la adaptación conductual fue menor y mayor el estrés de pandemia.

Así mismo Tafur (2022) investigó la relación entre resiliencia y estrés académico cuyos resultados fueron que existe una relación inversa muy fuerte ( $Rho = -,893$ ,  $p = < 0.01$ ), dando a entender que a mayor resiliencia menor presencia de estrés académico.

Por otro lado, resultados diferentes son presentados por Bonilla (2022) quien realizó un estudio entre estrés académico y autoestima, donde no encontró relación entre ambas variables ( $Rho = -0.027$ ,  $p = 0,754 > 0.05$ ).

De la Cruz & Cordero (2015) mencionan que la adaptación hace referencia al ajuste que realiza el sujeto, a fin de enfrentar los cambios físicos y psicológicos propios de la adolescencia, así como para convivir de manera asertiva, interactuar con figuras de autoridad y cumplir normas. La presente investigación refuerza la idea de que una adaptación conductual adecuada permitirá que las estudiantes logren manejar de mejor manera las demandas propias al ámbito escolar, de tal forma será posible reducir los niveles de estrés académico. Sin embargo, al no adaptarse adecuadamente al medio las estudiantes tendrán un mayor nivel de estrés.

Por su parte Barraza & Ruíz (2020), consideran al estrés académico como un proceso sistémico y adaptativo que se da en tres momentos, Primero, las estudiantes interpretan las exigencias escolares como estresores. Segundo, esos estresores provocan un desequilibrio sistémico, manifestándose a través de síntomas físicos o psicológicos. Por último, en el tercer momento se intenta recuperar el equilibrio, haciendo uso de estrategias de afrontamiento. Los resultados del presente estudio son respaldados por el modelo sistémico cognoscitivista, dando a entender que la falta de adaptación conductual puede incrementar la interpretación de las demandas escolares como estresores, aumentando así el nivel de estrés académico y a su vez un desequilibrio sistémico.

El primer objetivo específico de la presente investigación busca describir el nivel de adaptación conductual en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024. Se encontró que el 55.9% de las estudiantes presentan un nivel bajo de adaptación conductual, seguido de un 37.0% en el nivel medio y por último un 7.1% muestra un nivel alto de adaptación conductual.

Estos datos coinciden con los resultados encontrados por Miranda (2023) quien menciona que el 80.8% de los estudiantes presentan una adaptación conductual baja, seguido de un nivel medio con un 19.2%, y por último un nivel alto de adaptación conductual con un 0%. De igual forma, Caballero (2021) muestra en su investigación que el 53.7% de las estudiantes presentan un nivel bajo de adaptación conductual, seguido de un 44.7% con un nivel medio y un 1.6% con un nivel alto de adaptación conductual. Así también Tello (2020), en su estudio dio a conocer que el 54.3% presenta nivel bajo de adaptación, el 45.2% un nivel medio y por último el 0.5% presenta un nivel alto de adaptación conductual. Del mismo modo, Paredes (2020) encontró niveles bajos de adaptación conductual con un 23.75%, seguido de un nivel medio con un 20% y en un nivel alto de adaptación conductual con un 21.25%. Jaime (2019) identifica en sus resultados un nivel bajo de adaptación conductual representado por un 55.4%, seguido de un 37.5% con un nivel medio y un 7.1% con un nivel alto.

Por otro lado, Perez (2021) resalta un nivel medio de adaptación conductual con un 69.8%, seguido de un 23.6% con un nivel bajo y un 6.5% con un nivel alto de adaptación conductual. De igual modo, Porras (2021) en su estudio evidenció un nivel medio de adaptación conductual con un 56.7%, un nivel alto representado en un 26.0% y un nivel bajo con un 17.3%. Hallazgos similares se muestran en la investigación de Lázaro (2019), donde dio a conocer que el nivel predominante de adaptación conductual, es el nivel medio con un 55%, seguido de un nivel alto con un 25% y por último un nivel bajo con un 19%. Asimismo, Malca (2021) indica que el valor predominante es el 79.2% dando a conocer un nivel medio de adaptación conductual, seguido de un nivel bajo con un 11% y un nivel alto con un 9.7%.

Los resultados mencionados líneas arriba, dan a conocer la presencia de una baja adaptación conductual en la población adolescente, con estos resultados se puede evidenciar que a nivel personal los adolescentes muestran inseguridad frente a los cambios que surgen a

nivel corporal, lo que conlleva a una autopercepción frágil, así mismo reflejan dificultades en la comunicación e integración a nivel familiar. Así también se observa que los adolescentes presentan dificultades para respetar a las autoridades, integrarse a su entorno social y ajustarse a las actividades de la Institución Educativa.

Lo expresado anteriormente es reforzado por Piaget (1990), quien considera que, para lograr una adaptación conductual, será necesario de dos procesos importantes, como es la asimilación y la acomodación, la asimilación está dirigida a modificar los aprendizajes nuevos de manera que se ajusten a los esquemas ya aprendidos. Por otro lado la acomodación, se encarga de la modificación de los esquemas ya existentes, permitiendo, el equilibrio entre el organismo y su medio. De igual manera, Vera (2015), reafirma los hallazgos encontrados, puesto que sostiene que la adaptación conductual es la respuesta que emite la persona a partir de situaciones externas, permitiendo así el equilibrio emocional. Sin embargo, menciona que si las personas no logran ajustarse a su medio de desarrollo, presentarán dificultades a nivel personal y social. Así mismo Papalia y Martorell (2017) mencionan que en la etapa de la adolescencia, el adolescente se ve expuesto a cambios físicos, cognoscitivos, sociales y emocionales, los cuales adquieren distintas formas a la hora de manifestarse en distintos contextos.

En cuanto al segundo objetivo específico, se planteó describir los niveles de estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024, donde resalta el nivel moderado de estrés académico con un 64.3%, seguido de un nivel leve con un 28.0% y por último un nivel severo con un 7.6%.

Estos resultados se refuerzan por investigaciones similares al estudio, es así que, Maque & Mogrovejo (2023), indican que el 60.1% de los estudiantes presentan un nivel de estrés académico moderado, seguido de un 39.3% con un nivel severo y por último un 0.6% en un nivel leve. De igual manera, Quispe (2022) evidencia que el 59% de los adolescentes

presentan un nivel moderado de estrés académico, seguido de un 21% con un nivel severo y un 20% con un nivel leve. Así mismo, Chiluisa & Gaibor (2022) encontraron que el 64.8% posee un nivel de estrés académico moderado, el 32.7% un nivel severo y por último el 12.5% con un nivel leve. Así también, Rivera (2022) en su investigación encontró que un 56.2% presenta un nivel moderado de estrés académico, el 41.0% un nivel severo y el 2.9% con un nivel leve. Siguiendo con este razonamiento, Alvarado (2021) da a conocer que el 57% refleja un nivel de estrés académico moderado, el 33% indica un nivel leve y por último el 10% un nivel severo. De igual forma en la investigación de Castro & Cusi (2021) evidencian un nivel moderado de estrés académico con un 89.2%. Así mismo, Alvarez & Cerrón (2020), encontraron que el 64.77% presentan un nivel moderado de estrés. De esta manera los resultados encontrados por otros autores, respaldan los hallazgos de la presente investigación.

Por otro lado a diferencia de los resultados ya mencionados, Ocampo & Ocampo (2023), mencionan que el 85.0% muestra un nivel de estrés severo, el 10.0% un nivel moderado, y en mínima cantidad con un 5.0% indica un nivel de estrés leve. Coincidiendo así, con Bonilla (2022), quien expone que el 59.3% posee un nivel de estrés académico severo, un 39.3% nivel moderado y con un 1.5% nivel leve de estrés académico. Así también, Davila & Murguía (2022), señalan que el 51.8% representa al nivel severo de estrés académico, seguido de un 43.9% con nivel moderado y un 4.2% con nivel leve. En la misma línea, Tafur (2022), menciona que el 50% de los estudiantes muestran un nivel severo de estrés académico, 20% un nivel moderado, finalizando con un 30% con nivel leve.

Estos resultados reflejan que la mayoría de los estudiantes del nivel secundario presentan un nivel moderado de estrés académico, lo que indica que los estudiantes perciben como estresores a las evaluaciones, intervenciones orales y a la sobrecarga de tareas, sumado a ello los estudiantes presentan síntomas a nivel físico; como cefaleas, problemas para

dormir, cansancio, temblores y nerviosismo, así también, a nivel psicológico presentan irritabilidad, tristeza y preocupación excesiva, en cuanto al comportamiento se evidencian dificultades para aceptar responsabilidades escolares, desgano e incremento o disminución en el consumo de alimentos. Además, los estudiantes presentan dificultades para hacer frente a las situaciones estresantes las cuales son interpretadas como desbordantes.

Estos resultados son reforzados por Lazarus y Folkman (1984, como se citó en, Cassaretto, et al., 2021) reafirman que el estrés se produce a partir de la interacción que existe entre el sujeto y su entorno, es así que la persona identifica las situaciones como estresantes o de difícil afrontamiento.

Así mismo Orlandini (1999, como se cito en, Berrio & Mazo, 2011, p,77) considera que el estrés académico inicia desde la etapa preescolar hasta etapas de aprendizaje superior, ya que al estar en un proceso de aprendizaje la persona se ve expuesta a tensión excesiva.

De igual forma Barraza (2009, como se citó en, Valdivieso, et al.,2020) sostiene que el estrés académico es entendido como un proceso sistémico de carácter adaptativo, el cual se da en tres momentos, el primero se enfoca en las demandas escolares, estas son interpretadas por el estudiante como estresores, el segundo se caracteriza por el desequilibrio sistémico que ocasionan los estresores, finalmente en el tercer momento se buscan estrategias de afrontamiento para alcanzar el equilibrio sistémico.

Respecto al tercer objetivo específico se planteó identificar la relación entre la dimensión personal de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024, donde los resultados muestran que existe una relación inversa moderada y muy significativa ( $Rho = -.405$ ;  $p = 0.000 < 0.01$ ) entre la dimensión personal y la variable estrés académico, indicando así que al presentar dificultades en la adaptación personal las estudiantes perciben mayor estrés académico.

Los resultados obtenidos dan a conocer que las estudiantes presentan dificultades en la adaptación personal, lo que refleja baja autoestima, inseguridad, dificultad para aceptar sus propias características y escaso manejo emocional. Esta baja adaptación personal afecta directamente la forma en que las estudiantes hacen frente a las demandas escolares, ya que carecen de una base interna sólida para responder de forma saludable a las exigencias del medio educativo.

Resultados similares son presentados por Saldaña (2022), quien en su investigación encontró que existe relación inversa muy fuerte entre la dimensión personal y estrés de pandemia ( $Rho = -,956, p < .01$ ).

A diferencia de los resultados obtenidos en la investigación, Bonilla (2022) evidencio que no existe relación entre las variables estrés académico y autoestima ( $Rho = - 0,27; p = 0,754 > 0.01$ ), se tomó cuenta a esta investigación debido a que la variable autoestima evalúa características similares a la dimensión adaptación personal.

Estos resultados son reforzados por De la Cruz y Cordero (2015), quienes sostienen que, si no existe una buena adaptación personal, el adolescente presentará dificultades como; inseguridad, sentimiento de vacío y dificultad para adecuarse a los cambios que ocurren a nivel físico propios de la adolescencia.

Así mismo la Unicef (2021), menciona que la adolescencia es una etapa donde surgen cambios a nivel psicológico orientados a su propia identidad, así también prefieren pasar más tiempo con sus pares y empiezan a cuestionar su futuro vocacional. Por otro lado, el interés por experimentar situaciones nuevas expone a los adolescentes a caer fácilmente a situaciones de riesgo, lo que genera dificultades para una adecuada adaptación personal.

Barraza (2006), considera que el estrés es una tensión interna que surge cuando la persona busca adaptarse a situaciones de difícil afrontamiento, por ello al presentar cambios físicos y psicológicos las adolescentes se ven expuestas a situaciones de tensión.

Respecto al cuarto objetivo específico se planteó Identificar la relación entre la dimensión familiar de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024, donde los resultados muestran que existe una relación inversa moderada y muy significativa ( $Rho = -,377$ ;  $p = 0,000 < 0,01$ ), entre la dimensión familiar y la variable estrés académico, dando a conocer que a mayor adaptación familiar menor será el estrés académico percibido por las estudiantes.

Resultados similares son presentados por Saldaña (2022), quien encontró que existe relación directa moderada entre la dimensión familiar y estrés de pandemia ( $Rho = ,461$ ,  $p < 0,01$ ).

Alvarado (2021), indica que existe relación débil entre funcionamiento familiar y estrés académico  $X^2 (6) = 12,746$ ,  $p < 0,05$ .

Los resultados muestran que las estudiantes en su mayoría vienen de familia de tipo nuclear, es decir que el hogar está constituido por padres e hijos por ello al encontrarse en convivencia con ambas figuras tienden a fortalecer los lazos familiares, a su vez sienten el respaldo por parte de sus padres y se refuerza la comunicación entre padres e hijos, por ello al presentar estas características se ajustan de mejor manera al ámbito familiar disminuyendo el estrés académico.

De la Cruz y Cordero (1990), sostienen que si los adolescentes presentan una adecuada adaptación familiar tendrán mayor sentido de pertenencia, buena comunicación y sentirán apoyo por parte de su familia, así también el establecer normas en el hogar contribuye en la buena convivencia. Así mismo Vera (2015) considera que la adaptación es la respuesta que da el sujeto en diversas situaciones para mantener el equilibrio emocional.

Respecto al quinto objetivo se planteó Identificar la relación entre la dimensión educativa de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024, donde los resultados dan a conocer que

existe una relación inversa débil y muy significativa ( $Rho = -,384, p = 0.000 < 0.01$ ), entre la dimensión educativa y la variable estrés académico, indicando que a menor presencia de adaptación educativa mayor será el estrés académico.

Este hallazgo, da a conocer que, aunque las estudiantes logran adecuarse a las exigencias educativas, continúan experimentando presión y tensión relacionado con las demandas educativas. Es decir, el hecho de que una estudiante se ajuste al contexto educativo no implica que no perciba estrés académico, puesto que pueden existir factores internos, como es la autoexigencia, percepción de carga académica o las expectativas que surgen por parte de familiares, que influyen en el desarrollo del estrés, aún en presencia de una conducta aparentemente ajustada.

Estos resultados son similares a la investigación de Saldaña (2022), quien muestra que existe relación inversa fuerte y muy significativa ( $Rho = -0,615, p < 0.01$ ), entre la adaptación educativa y el estrés académico.

Por otro lado, Tafur (2022), encontró una relación inversa muy fuerte y muy significativa ( $Rho = -0.893, p < 0.01$ ), entre las variables resiliencia y estrés académico, donde se observó que los estudiantes al encontrarse en situaciones problemáticas presentan dificultades para sobreponerse, trayendo consigo desequilibrio físico y emocional, a su vez presentan un nivel alto de estrés académico. Así mismo, Álvarez & Cerrón (2020), dan a conocer que existe relación directa moderada y muy significativa ( $Rho = 0.649, p = 0.000 < 0.01$ ), entre las variables estrés académico y procrastinación, indicando así, que, al presentar conductas de evitación y postergación hacia sus responsabilidades académicas, pese a tener tiempo suficiente para realizarlas, también presentarían un incremento en el estrés académico.

Los resultados de la presente investigación son reforzados por De la Cruz y Cordero (1990), sostienen que si no existe adaptación educativa los adolescentes presentarían cierta dificultad para respetar las normas, jerarquías y a sus compañeros dentro de la institución

educativa. Así también Piaget (1991) considera que la adaptación se da desde etapas tempranas, esta consta de dos procesos como son la asimilación y acomodación, la asimilación se enfoca en adquirir nueva información y agregar a los conocimientos previos, por otro lado, la acomodación implica la modificación de los conocimientos previos para que se acepte la información nueva. Es decir que los adolescentes al no lograr la modificación de los nuevos conocimientos no alcanzarán un ajuste en el ámbito educativo.

Barraza (2006) menciona que el ser humano al ser parte de instituciones educativas está expuesto a demandas escolares, estas demandas (input) se dan a partir de dos niveles, a nivel institucional (respetar el horario, calendario, evaluaciones trimestrales y organización institucional) y a nivel de aula, se toma en cuenta las demandas y exigencias por parte del docente (estilo de enseñanza, personalidad del docente y estrategias de evaluación) así también, se toma en cuenta la relación entre compañeros (rituales, competencias y normas internas de grupo); estas demandas son valoradas de acuerdo a los recursos que posee la persona para poder enfrentarlos, es así que al no tener recursos suficientes provocaran un desequilibrio sistémico.

Finalizando con el sexto objetivo específico se planteó Identificar la relación entre la dimensión social de la adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024, donde los resultados indican que existe relación inversa muy débil y muy significativa ( $Rho = -,175$ ,  $p = 0.000 < 0.01$ ), entre la dimensión social y estrés académico, dando a conocer que a menor presencia de adaptación social mayor será el estrés académico.

Estos hallazgos reflejan, que la presencia de dificultades de adaptación social en las estudiantes no solo impacta en la convivencia escolar, sino también en la capacidad que tiene la estudiante para afrontar de manera adecuada el estrés académico. Es decir, aunque el estrés no alcanza niveles severos, la ausencia de habilidades sociales limita los recursos de

afrontamiento y aumenta la vulnerabilidad emocional de las estudiantes frente a situaciones escolares exigentes.

Saldaña (2022), realizó una investigación similar al presente estudio donde encontró que existe relación directa y muy significativa ( $Rho = 0.969$ ,  $p < 0.01$ ), entre las variables adaptación conductual y estrés de pandemia.

Por otro lado, al encontrar un vacío en la literatura se tomó en cuenta investigaciones que contengan características similares al estudio es así que, Davila & Murguía (2022), sostiene que existe relación directa ( $Rho = 0.401$ ,  $p = 0.000 < 0.01$ ), entre las variables estrés académico y agresividad. Así mismo Rivera (2022) da a conocer que existe relación directa y muy significativa ( $r = 0.574$ ,  $p = 0.000 < 0.01$ ), entre las variables estrés académico y agresividad, es decir que si los adolescentes al encontrarse en situaciones hostiles entendidas como estrés desencadenan conductas agresivas de tipo físico y verbal.

De la Cruz y Cordero (1990), afirman que la adaptación conductual es el ajuste que realiza la persona de acuerdo a la percepción que tiene del entorno puesto que, al aceptar las normas establecidas a nivel, personal, familiar, escolar y social, traerá consigo el desarrollo de habilidades sociales, cognitivas y emocionales, sin embargo, al no ajustarse al entorno social presentaran actitudes críticas, inseguridad y aislamiento.

De igual manera Bandura (como se citó en Papalia & Martorell, 2017, p 29), sostiene que el aprendizaje se da a partir de la interacción entre la persona y el entorno mediante la observación e imitación de modelos, estos modelos deben ser atractivos para el sujeto puesto que a través de este proceso el sujeto aprenderá a comunicarse, gestionar sus emociones y seguir normas, sin embargo si la persona sigue un modelo poco adecuado para su desarrollo es probable que caiga en situaciones desagradables.

Así mismo Lazarus y Folkman (1984) consideran que el estrés surge a partir de la interacción entre la persona y su entorno, ya que al percibir a las situaciones como difíciles de afrontar, el sujeto buscará adaptarse.

## Capítulo VII

### Conclusiones y Recomendaciones

#### 7.1 Conclusiones

Primera, se comprobó la hipótesis general alterna, la cual acepta la relación altamente significativa, de tipo inversa moderada ( $p < 0.001$ ;  $Rho = -, 407$ ), entre las variables adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024; lo que indica que a menor nivel de adaptación conductual mayor nivel de estrés académico.

Segunda, en cuanto a la adaptación conductual se encontró mayor presencia de nivel bajo, seguido de un nivel medio y escaso nivel alto; lo que demuestra dificultad en la integración y ajuste a nivel personal, familiar, social y educativo en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024.

Tercera, respecto al estrés académico se halló que existe niveles moderados con mayor presencia, seguido de niveles leves y escasos niveles severos; lo que indica la presencia de un desequilibrio sistémico frente a situaciones de tensión en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024.

Cuarta, se comprobó que existe relación inversa moderada y muy significativa ( $p < 0.01$ ;  $Rho = -,405$ ) entre la dimensión personal de la variable adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024.

Quinta, se encontró que existe relación inversa débil y muy significativa ( $p < 0.01$ ;  $Rho = -,377$ ), entre la dimensión familiar de la variable adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024.

Sexta, se encontró que existe relación inversa débil y muy significativa ( $p < 0.01$ ;  $Rho = -.384$ ), entre la dimensión educativa de la variable adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024.

Séptima, se encontró que existe relación inversa muy débil y muy significativa ( $p < 0.01$ ;  $Rho = -.175$ ), entre la dimensión social de la variable adaptación conductual y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Cusco, 2024.

## 7.2 Recomendaciones

1. A la institución educativa, incorporar un programa de intervención orientado a promover habilidades de adaptación conductual en las estudiantes, enfocándose en mejorar las relaciones sociales, manejo de normas y la capacidad de resolver conflictos, para de esta manera reducir los niveles de estrés académico. Así también se sugiere contar con un Psicólogo de planta que brinde apoyo constante a las estudiantes. La propuesta de programa se encuentra en el **Anexo 13**.
2. Para la institución educativa, promover talleres orientados a la integración y ajuste de las estudiantes a nivel personal, familiar, educativo y social, tomando en cuenta temas como habilidades sociales y emocionales que mejoren la capacidad de ajuste a los cambios y dificultades que se presentan en su medio de desarrollo. Así mismo trabajar de manera conjunta con familiares, docentes y tutores.
3. A la institución educativa, implementar talleres y/o charlas de gestión del estrés académico que brinde a las estudiantes herramientas para manejar situaciones de tensión de manera adecuada, estos talleres podrían incluir técnicas de relajación, mindfulness, y estrategias para gestionar el tiempo. Así mismo se sugiere a próximos investigadores seguir estudiando las variables adaptación conductual y estrés académico debido a que no existen investigaciones con ambas variables, además de otras variables externas al estudio.
4. Al Centro de Salud CLAS Ttio, brindar campañas preventivo promocionales de la salud mental, dirigido a las estudiantes del nivel secundario de la institución educativa. Estas acciones podrían incluir talleres psicoeducativos sobre afrontamiento del estrés, regulación emocional y fortalecimiento de habilidades sociales, contribuyendo así a mejorar la adaptación conductual y reducir el estrés académico.

5. A la institución educativa, incrementar escuela de padres que fortalezcan el vínculo entre la familia y el ámbito académico, generando un ambiente más equilibrado para las estudiantes, es importante que la familia se involucre en el desarrollo emocional y académico de las adolescentes fomentando así un diálogo y apoyo constante para reducir el estrés académico.
6. A la institución educativa crear un ambiente de aprendizaje inclusivo y colaborativo, incorporando grupos de estudio y apoyo entre compañeras, así mismo contratar a un Psicólogo Educativo para realizar capacitaciones a los docentes con el objetivo de innovar sus metodologías de enseñanza para la participación activa de los estudiantes e incorporar actividades que desarrollen habilidades socioemocionales para mejorar la adaptación educativa y reducir el estrés académico.
7. Para la institución educativa, promover actividades que fomenten la interacción social y el apoyo entre compañeras, incluyendo talleres y actividades extracurriculares que fortalezcan el trabajo en equipo, de esta manera habrá una mejora en la adaptación social de las estudiantes y, en consecuencia, reducir el estrés académico.

## Referencias

- Alarcón, R. (2013). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento. 2da. Edición.* Universidad Ricardo Palma.
- Alvarado Garzón, A. L. (2021). *El funcionamiento familiar y su influencia en el desarrollo del estrés académico en estudiantes de bachillerato.* Repositorio institucional. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/32521>
- Alvarez Romo, K. A., & Cerrón Ramos, N. D. (2020). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas con jornada escolar completa de la provincia de Lircay - Huancavelica [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental].* Repositorio Institucional, Huancayo. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12394/8378>
- Araujo Vega, J. E. (2019). *Adaptacion de conducta en adolescentes de dos instituciones, segun tipo de gestion educativa - Trujillo [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego].* Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12759/4924>
- Armijo, I., Aspillaga, C., Bustos, C., Calderón, A., Cortés, C., Fossa, P., . . . Vivanco, A. (2021). *Manual de metodología de investigación 2021.* Universidad del Desarrollo. Obtenido de <https://psicologia.udd.cl/files/2021/04/Metodolog%C3%ADa-PsicologiaUDD-2-1.pdf>
- Asto García, K. G. (2016). *Propiedades Psicométricas del Inventario de Adaptación de Conducta en estudiantes de nivel secundaria de Huamachuco [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo].* Repositorio institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/279>
- Barahona, A. (1983). Darwin y el concepto de adaptación. *Ciencias*, 10 - 13. Obtenido de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/cns/article/view/10831/10160>

- Barraza Macías, A. (2006). *Ficha Técnica Inventario de Estrés Académico SISCO*. Durango - México.
- Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 125. Obtenido de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Barraza Macías, A., & Ruíz Camacho, C. (2020). *Validación del inventario SISCO SV-21 en estudiantes universitarios Españoles*. (C. d. S.C, Ed.) México. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/344853194>
- Barrón Miranda, M. G., & Armenta Zazueta, L. (2021). Efectos del Estrés en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Licenciatura de Psicología. *Revista de Investigación Académica sin Fronteras*. doi:10.46589/rdiasf.vi36.388
- Benarous, X., & Mazet, P. (Marzo de 2020). Trastornos psíquicos en la adolescencia. *ELSEVIER*, 24(1), 1-5. doi:[https://doi.org/10.1016/S1636-5410\(20\)43347-1](https://doi.org/10.1016/S1636-5410(20)43347-1)
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 68. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Bonilla Aldas, A. P. (2022). *El estrés académico y su relación con la autoestima en adolescentes [Tesis para optar el grado académico de Licenciado, Universidad Técnica de Ambato]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/36716>
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Erick Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Redalyc.org*, 2(2), 50-63. doi:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69520210>
- Caballero Jauja, M. S. (2021). *Nivel de adaptación conductual en alumnas de segundo y tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner -*

- Cusco, 2018 [*Tesis para optar el grado academico de Licenciada, Universidad Andina del Cusco*]. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12557/3891>
- Carrasco Cruz, A. (2018). *Clima social escolar y adaptación de conducta en adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo [Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipan]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12802/5338>
- Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). VIGOTSKY: ENFOQUE SOCIOCULTURAL. *redalyc*, 5(13), 41-44. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35601309>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: Importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *SciELO Perú*, 27(2).  
doi:<http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Castilla Pérez, M. F. (2014). *La teoría del desarrollo cognitivo de Piaget aplicada en la clase de primaria*. Universidad de Valladolid. Obtenido de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/5844>
- Castro Cruzado, L. P., & Soto Soler, G. R. (2022). *Inteligencia emocional percibida y estrés en familiares del personal militar activo de Lima Metropolitana [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.14138/5717>
- Castro Rojas, A. M., & Cusi Leguía, G. L. (2021). *Estres académico en estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegria 037 - San Juan de Lurigancho, 2021 [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]*. Repositorio institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/92104>

- Chacaliaza Quispe, E. d., & Quintana Marquez, J. L. (2023). *Estrés académico y procrastinación en universitarios de una universidad privada, Cusco-2022 [Tesis de Licenciatura, Universidad Continental]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12394/13070>
- Chiluisa Flores, E. G., & Gaibor Gonzalez, I. Á. (5 de Mayo de 2022). Dependencia a los videojuegos y su relacion con el estrés académico en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3).  
doi:[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i3.2305](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2305)
- Choque Yupanqui, F. A., & Quispe Huillca, J. G. (2022). *Percepción de la educación virtual y estrés académico en estudiantes de la I. E. Secundaria José Gabriel Condorcanqui, provincia de Canas, Cusco, 2021 [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12918/6338>
- Coletti Escobar, G. (2018). Relación entre el clima familiar y la adaptación de la conducta de adolescentes. *Revista Científica Investigación Valdizana* , 11(1).  
doi:<https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/riv/article/view/88>
- Córdova Granda, Y. O. (2022). *Estrés académico y procrastinación en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria del colegio matemático Harry Sullivan, Lima, 2021 [Tesis para optar el grado de Licenciado, Universidad Peruana de las Americas]*. Renati. Obtenido de <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3338058>
- Corral Guerrero, A. V. (2018). *Efectos del Estrés en el Rendimiento Académico de los Alumnos de Nuevo Ingreso del Instituto Tecnológico de Hermosillo [Tesis de Maestría, Instituto Tecnológico de Hermosillo]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://rinacional.tecnm.mx/jspui/handle/TecNM/5410>

- Cortés, N. (2019). La cara menos saludable de la vuelta al cole: un 30% de los jóvenes sufre demasiado estrés escolar. *ConSalud.es*. Obtenido de [https://www.consalud.es/pacientes/la-cara-menos-saludable-de-la-vuelta-al-cole-un-30-de-los-jovenes-sufre-demasiado-estres-escolar\\_68343\\_102.html](https://www.consalud.es/pacientes/la-cara-menos-saludable-de-la-vuelta-al-cole-un-30-de-los-jovenes-sufre-demasiado-estres-escolar_68343_102.html)
- Cruz Charaja, M. A. (2022). *Nivel de estrés académico en estuvidantes de V y VII ciclo de la carrera profesional de Psicología de la Universidad José Carlos Mariátegui, 2021 [Tesis de Licenciatura, Universidad José Carlos Mariátegui]*. Repositorio Institucional, Moquegua. Obtenido de [https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/1543/Maricielo\\_tesis\\_titulo\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/1543/Maricielo_tesis_titulo_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Curasma Ramos, A. C., & Ramos Loayza, V. (2023). *Estudio comparativo sobre el nivel de estres academico en estudiantes de 5° grado de secundaria de una I. E. en Ayacucho [Tesis para optar el grado de segunda especialidad, Universidad Nacional de Huancavelica]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repositorio.unh.edu.pe/handle/unh/5615>
- Dahad, J., Rivadeneira, C., & Minici, A. (Marzo de 2010). El enfoque cognitivo - transaccional del estrés. *Revista de Terapia Cognitivo Conductual*(18). Obtenido de <https://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enfoque-cognitivo-transaccional-del-estres.pdf>
- Davila Febres, A. P., & Murguía Neyra, C. Y. (2022). *Estrés académico y agresividad en estudiantes de secundaria en una Institucion Educativa de un distrito de Arequipa, 2022 [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/89022>
- De la Cruz, V., & Cordero, A. (1990). *Inventario de Adaptacion de Conducta (IAC)*. Madrid, España: TEA Ediciones. Obtenido de

<https://es.scribd.com/document/413668744/Inventario-de-Adaptacion-de-Conducta-Iac>

De la Cruz, V., & Cordero, A. (2015). *Inventario de Adaptación de Conducta* (Vol. 7). TEA Ediciones. Obtenido de <https://selcap.cl/wp-content/uploads/2019/11/IAC-Manual-EXTRACTO.pdf>

Delgado, P. (9 de Diciembre de 2019). *Instituto para el Futuro de la Educación Tecnológico de Mpnterrey*. Obtenido de <https://observatorio.tec.mx/edu-news/teoria-del-aprendizaje-social/>

García García, J. A., Redín Bernal, A., & López Alvarenga, J. C. (Octubre-Diciembre de 2013). Cálculo del tamaño de la muestra en investigación en educación médica. *Investigación en Educación Médica*, 2(8), 217-224. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733226007>

García Pérez, M., & Magaz Lago, A. (2011). *EMA Escalas Magallanes de Adaptación: Familiar, Escolar, Social y Personal*. Obtenido de <https://www.gac.com.es/editorial/INFO/Manuales/emaMANU.pdf>

González Moreno, A., & Molero Jurado, M. d. (22 de setiembre de 2021). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(1), 3. doi:<https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.15111>

Gutierrez Coronado, C. S. (2019). *Adaptación conductual y motivación académica en alumnos de primer y tercer año de secundaria de una Institución Educativa parroquial de Pachacamac [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12866/7311>

- Hernández Parra, Y. G. (2020). *Diferencias y Similitudes del Estrés Laboral en Docentes entre un Colegio Público y Privado [Tesis de Licenciatura, Universidad de Pamplona]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/4713>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Mc Graw Hill Education. Obtenido de <https://repositoriobibliotecas.uv.cl/handle/uvsc1/1385>
- Huayas Bilbao, E. E., & Miñano Mendoza, J. J. (2022). *Miedo al covid-19 y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana [Tesis de Licenciatura, Universidad de San Martín de Porres]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12727/11476>
- Jaime Morales, Y. G. (2019). *Adaptación de conducta en estudiantes de secundaria de escasos recursos de una institución educativa pública del distrito de Ventanilla [Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.11818/4517>
- Jara Chalán, M. J., Olivera Orihuela, M. V., & Yerrén Huiman, E. J. (2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. *Revista de Investigación de estudiantes de Psicología "JANG"*, 7(2), 22-35. doi:<https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/jang/article/view/1510>
- Kloster Kantlen, G. E., & Perrotta, F. D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Argentina]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-cesar-vallejo/psicologia-organizacional/estres-academico-en-estudiantes-universitarios-de-la-ciudad-de-parana/41080163>

La Republica. (28 de Marzo de 2018). *La República*. Obtenido de

<https://larepublica.pe/sociedad/1218645-el-estres-ese-enemigo-silencioso-que-afecta-al-80-de-peruanos>

Lázaro Castro, D. C., Orozco Manrique, Z. L., & Vera Rey, S. D. (2019). Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) en estudiantes de bachillerato de Floridablanca - Santander [Universidad Cooperativa de Colombia]. *Repositorio institucional*.

Obtenido de <https://repository.ucc.edu.co/items/6c5c05a9-1527-4d0c-b50a-a2a5332bcda0>

Linares Rios, C. E. (2021). *Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas publicas en periodo de pandemia, Lima 2020 [Tesis de Maestria, Universidad César Vallejo]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/59967>

Malca Guzmán, R. F. (2021). *Valores interpersonales y Adaptación de Conducta en Estudiantes de 3ero a 5to de Secundaria de un Colegio Particular del Distrito de San Miguel [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1869>

Maque Valdivia, A. M., & Mogrovejo Gonzales, F. (2023). *Características del estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institucion Educativa Faraday, Arequipa-Perú 2022 [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]*. Repositorio institucional. Obtenido de <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/12717>

Martinez, E., Montero, G., & Zambrano, R. (10 de Diciembre de 2020). El embarazo adolescente como un problema de salud publica en Latinoamerica. *Revista ESPACIOS*, 41, 1-10. doi:DOI: 10.48082/espacios-a20v41n47p01

- Martinez, J. (12 de Abril de 2023). *Slideshare a Scribd company*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/JohannaMartinez622906/desarrollo-cognitivo-de-piagetpdf>
- Meece, J. (2000). Teoría del desarrollo cognoscitivo de Piaget. En J. Meece, *Desarrollo del niño y del adolescente. Compendio para educadores* (págs. 101 - 127). Obtenido de <https://www.guao.org/sites/default/files/portafolio%20docente/Teor%C3%ADa%20del%20desarrollo%20de%20Piaget.pdf>
- MINSA. (14 de Enero de 2024). *gob.pe Plataforma digital única del Estado Peruano*. Obtenido de <https://www.gob.pe/23213-paquete-basico-de-cuidado-integral-para-el-adolescente>
- Miranda Arredondo, J. M. (2023). *Clima social familiar y adaptación conductual en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa San Francisco de Borja - Cusco, 2021 [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12918/7454>
- Miranda Colque, K. D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018 [Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilazo de la Vega]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3721>
- Ocampo Marin, E. K., & Ocampo Marin, J. C. (2023). *Estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de la I. E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera Cusco - 2021 [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]*. Repositorio institucional. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12918/8392>

- Organización Mundial de la Salud. (17 de Noviembre de 2021). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Papalia, D., & Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (Vol. 13). (M. Rocha, Ed.) México.
- Paredes Miranda, K. V. (2020). *Inteligencia emocional y adaptación conductual en adolescentes con riesgo de callejización [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]*. Repositorio PUCESA. Obtenido de <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2957>
- Pérez Peralta, O. D. (2021). *Resiliencia y Adaptacion de conducta en adolescentes de una Institucion Educativa Pública de Trujillo [Tesis para optar el grado de Licenciado, Universidad Privada Antenor Orrego]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12759/8248>
- Porras Moreno, C. A. (2021). *La motivación en la adaptación conductual de estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública, Madre de Dios, 2021 [Tesis de Maestria, Universidad César Vallejo]*. Repositorio institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/68205>
- Quispe Huamani, N. R. (2021). *Estrés Académico en estudiantes de secundaria de una I. E. Pública, Cusco-2021 [Tesis de Livenciatura, Universidad Autónoma de Ica]*. Repositorio institucional. Obtenido de <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/autonmadeica/1699>
- Regueiro, A. (2018). *Conceptos basicos: ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?* Obtenido de <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Rivera Lascano, D. A. (2022). *El estrés académico y su relación con la agresividad en estudiantes de bachillerato general unifico [Tesis de Licenciatura, Universidad*

- Técnica de Ambapo*]. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/36744>
- Rivero Castro, D. L. (2020). *Estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de primero de secundaria de una institución privada de Lima Metropolitana [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/16963>
- Romaní Chávez, G. C. (2022). *Estrés académico y adicción a facebook en estudiantes de instituciones educativas de educación superior [Tesis de Licenciatura, Universidad Federico Villarreal]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5711>
- Saavedra, C. (2023). Eustrés y Distrés: Revisión Sistemática de la Literatura. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 22(2), 2. doi:10.18270/chps.v22i2.4415
- Saldaña Yabar, L. M. (2022). *Adaptación Conductual y Estrés de Pandemia en estudiantes de secundaria que realizan clases virtuales en una Institución Pública de Mazamari [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.14005/12081>
- Sánchez Carlessi, H., & Reyes Meza, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima, Perú: Business Support Aneth SRL. Obtenido de [https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%C3%8DA\\_Y\\_DISE%C3%91OS\\_EN\\_LA\\_INVESTIGACI%C3%93N\\_CIENT%C3%8DFICA](https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%C3%8DA_Y_DISE%C3%91OS_EN_LA_INVESTIGACI%C3%93N_CIENT%C3%8DFICA)
- Sarason, I., & Sarason, B. (2006). *PSICOPATOLOGÍA Psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada*. PEARSON EDUCACIÓN. Obtenido de <https://tuvntana.files.wordpress.com/2019/08/texto-psicopatolog3ada-psicolog3ada-anormal-el-problema-de-la-conducta-indaptada.pdf>

- Sistema de Naciones Unidas en en Perú. (2018). *DESAFÍOS Y PRIORIDADES: política de adolescentes y jóvenes en el Perú* (Vol. 1). (O. Perú, Ed.) Lima, Perú. Obtenido de [https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Desafios\\_y\\_prioridades\\_politica\\_de\\_adolescencia\\_y\\_jovenes\\_Peru\\_-\\_ONU.pdf](https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Desafios_y_prioridades_politica_de_adolescencia_y_jovenes_Peru_-_ONU.pdf)
- Tafur Rojas, C. L. (2022). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de la Institucion Educativa Elina Vincas Llanos de Túcume [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/78878>
- Tello Illa, V. R. (2020). *Niveles de adaptacion de conducta en estudiantes de nivel secundario de una Institucion Educativa Publica de la Provincia de Urubamba, Cusco 2017 [Tesis de Licenciatura, Universidad Andina del Cusco]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12557/3852>
- Tueros Capurro, M. F. (2021). *Influencia del estrés laboral en el desempeño de trabajadores de la empresa constructora T&T Arquitectos SAC [Tesis de Licenciatura, Universidad de Lima]*. Repositorio Institucional. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12724/16349>
- Unicef para cada infancia. (Julio de 2021). ASOLESCENTES. *Unicef*. Obtenido de <https://www.unicef.org/uruguay/media/5416/file/Ficha%201%20-%20Caracter%C3%ADsticas%20de%20la%20adolescencia.pdf>
- Valdivieso León, L., Lucas Mangas, S., Tous Pallarés, J., & Espinoza Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil - Primaria. *Universidad Nacional de Educación a distancia*, 23(2), 166-186. doi:<https://doi.org/10.5944/educXX1.25651>
- Vera García, R. (2015). *Vertices psicólogos*. (D. d. Psicología, Productor) Obtenido de <http://www.verticespsicologos.com/sites/default/files/Diccionario-de-psicologia.pdf>





## Anexo 3

## Solicitud y Autorización para la Aplicación de la Prueba Piloto

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

INSTITUCION EDUCATIVA SAGRADO CORAZON DE JESUS MESA DE CONTROL	
EXP. N°: 1299	FOLIO: 01
22 MAYO 2024	FECHA: .....
.....	FIRMA: .....

SOLICITO: Permiso para la aplicación de instrumentos psicológicos a estudiantes del nivel secundario del turno mañana de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús.

Señor  
Armando Orcosupa Paucar  
Sub Director de la Institución Educativa Sagrado Corazón de Jesús

Yo CHOQUE MEZA GLADIS, Bachiller en Psicología, identificada con DNI N° 77102329 domiciliada en APV Villa los andes H-3, distrito de San Jerónimo - Cusco, y HUILLCA ARMEJO LISSET MARITZA, Bachiller en Psicología, identificada con DNI N° 72668115 domiciliada en APV Agua Buena S-N distrito de San Sebastián - Cusco, ante Ud respetuosamente nos presentamos y exponemos

Que, habiendo culminado la carrera profesional de Psicología en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, nos vemos en la responsabilidad de realizar un trabajo de investigación para optar el título profesional de Licenciadas en Psicología, por ello solicitamos a su digna persona el permiso correspondiente para realizar una prueba piloto, la cual contribuirá en la investigación titulada, “Adaptación Conductual y Estrés Académico en Estudiantes del Nivel Secundario de una Institución Educativa Pública de Cusco, 2024” donde se aplicará el Inventario de Adaptación Conductual IAC y el Inventario de Estrés Académico SISCO, instrumentos psicológicos relacionados a las variables de estudio, estas deberán ser llenadas honestamente basándose en su realidad actual, como futuras profesionales nos comprometemos a cumplir con las buena práctica de investigación, ética y confidencialidad, guardando siempre el respeto y responsabilidad que este proceso amerita

Nos despedimos, agradeciéndole de antemano por la oportunidad de crecer académicamente con el desarrollo de esta investigación y quedando a la espera de su

## POR LO EXPUESTO:

Ruego a usted acceder a mi solicitud

Cusco, 22 de mayo del 2024

Bach. Choque Meza Gladis  
DNI N° 77102329

Bach. Huillca Armejo Lisset Maritza  
DNI N° 72668115

SE AUTORIZA LA APLICACION DE INSTRUMENTO DE RECALECCION DE DATOS.

27/05/2024.



## Anexo 4

## Autorización para la Aplicación de Instrumentos Psicológicos

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"



Cusco, 25 de junio del 2024

## SEÑOR:

Edwin José Zafra Poso  
Director de la Institución Educativa Uriel García

ASUNTO: Aplicación de Instrumentos Psicológicos

Es grato dirigirme a Ud., con la finalidad de darle a conocer que la primera semana de julio del presente año se realizara la aplicación de Instrumentos Psicológicos en la Institución Educativa Uriel García – Turno mañana, para lo cual es necesario la entrega de la ficha sociodemográfica, consentimiento y asentimiento informado previo a la aplicación de instrumentos psicológicos.

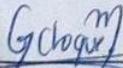
Por otro lado, informarle que ya culminó la jornada de talleres preventivos promocionales dirigido a las estudiantes, los cuales fueron realizados en octubre y noviembre del 2023, así mismo se continuó con los talleres en el mes de junio del 2024, respondiendo así al compromiso realizado conjuntamente con la Institución Educativa Uriel García y esperando el apoyo correspondiente por parte de la Institución Educativa.

Nos despedimos, agradeciéndole de antemano por la oportunidad de crecer académicamente con el desarrollo de esta investigación y quedando a la espera de su pronta respuesta.

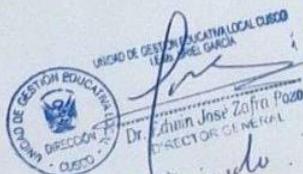
Atentamente



Coordinar con TOE  
la fecha de  
aplicación de  
instrumentos  
de invest.

  
Gladis Choque Meza  
77102329

  
Lisset Maritza Huilca Armejo  
72668115



Fecha de aplicación  
de instrumentos de  
investigación día,  
Jueves 01-07-24.  
Hora: 08:00-08:40 am

## Anexo 5

## Validación del Inventario de Adaptación de Conducta (IAC) por Juicio de Expertos

MATRIZ DE CONSISTENCIA

DIMENSIONES / ítems		Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		1	2	3	4	5	6	
	<b>DIMENSIÓN 1: Adaptación Personal</b>	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Suelo tener mala suerte en todo.	X		X		X		
2	Me equivoco muchas veces en lo que hago.	X		X		X		
3	Encuentro pocas ocasiones de demostrar lo que valgo.	X		X		X		
4	Si fracaso en algo una vez, es difícil que vuelva a intentarlo.	X		X		X		
5	Sinceramente, el porvenir (futuro) me da miedo.	X		X		X		
6	Envidia a los que son más inteligentes que yo.	X		X		X		
7	Estoy satisfecho(a) con mi estatura.	X		X		X		
8	Si eres chico: preferirías ser una chica. Si eres chica: preferirías ser un chico.	X		X		X		
9	Mis padres me tratan como si fuera un niño(a) pequeño(a).	X		X		X		
10	Me distancio de los demás.	X		X		X		

116	Te gusta organizar los planes y actividades de tu grupo de amigos(as).	X		X		X		
117	Te gusta participar en excursiones con mucha gente.	X		X		X		
118	Organizas reuniones con cualquier pretexto.	X		X		X		
119	En las fiestas te unes al grupo más animado.	X		X		X		
120	Cuando vas de viaje entablas conversación fácilmente con las personas que van a tu lado.	X		X		X		
121	Te gusta estar sola mucho tiempo.	X		X		X		
122	Prefieres quedarte en tu cuarto leyendo u oyendo música a reunirte con tu familia a ver la televisión o comentar cosas.	X		X		X		
123	Te molesta no tener libertad y medios para vivir de otra forma.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Es suficiente

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

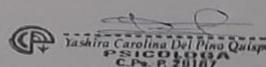
Apellidos y nombres del juez validador:

Yashira Carolina Del Pino Quispe

DNI: 46010172

Especialidad del validador: Psicología Educativa

Cusco, 03 de Junio del 2024

  
Yashira Carolina Del Pino Quispe  
PSICÓLOGA  
C.P. P. 20187

Firma del experto Informante

1. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2. **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
3. **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Ninguna

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

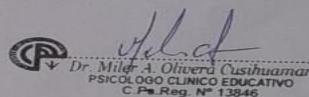
Apellidos y nombres del juez validador:

Miler A. Olivera Cusihoaman

DNI: 43145800

Especialidad del validador: Psicólogo Clínico Educativo

Cusco, 03 de Junio del 2024

  
Dr. Miler A. Olivera Cusihoaman  
PSICÓLOGO CLÍNICO EDUCATIVO  
C.P. Reg. N° 13846

Firma del experto Informante

1. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2. **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
3. **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

## Anexo 6

## Validación del Inventario SISCO de Estrés académico por Juicio de Expertos

MATRIZ DE CONSISTENCIA

DIMENSIONES / items		Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		1		2		3		
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Durante el transcurso del año académico ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?	X		X		X		
	ITEM (INTENSIDAD)							
2	Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 marque con un "X" tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.	X		X		X		
	ITEMS (FRECUENCIA)							
3	DIMENSIÓN: ESTRESORES	X		X		X		
3.1	La competencia con los compañeros del grupo.	X		X		X		
3.2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	X		X		X		
3.3	La personalidad y el carácter del profesor	X		X		X		
3.4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		

5.5	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X		X		X		
5.6	Búsqueda de información sobre la situación	X		X		X		
5.7	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	X		X		X		
5.8	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Si es suficiente

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

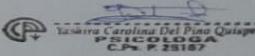
Apellidos y nombres del juez validador:

Yachira Carolina Del Pino Quispe

DNI: 45010122

Especialidad del validador: Psicología Educativa

Cusco 03 de Junio del 2024



Firma del experto (a)  
pPInformante

1. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2. **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
3. **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Ninguna

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

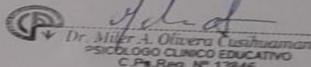
Apellidos y nombres del juez validador:

Olivera CusiHuaman Miler

DNI: 43145800

Especialidad del validador: Psicólogo Clínico Educativo

Cusco, 03 de Junio del 2024



Firma del experto Informante

1. **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
2. **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
3. **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

## Anexo 7

## Inventario de Adaptación de Conducta Resuelto por una Participante

EDAD:           GRADO:           

- |     |               |              |               |     |               |              |               |      |               |              |               |
|-----|---------------|--------------|---------------|-----|---------------|--------------|---------------|------|---------------|--------------|---------------|
| 1.  | SI            | ?            | <del>NO</del> | 42. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 83.  | SI            | ?            | <del>NO</del> |
| 2.  | SI            | ?            | <del>NO</del> | 43. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 84.  | SI            | ?            | <del>NO</del> |
| 3.  | <del>SI</del> | ?            | NO            | 44. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 85.  | SI            | ?            | <del>NO</del> |
| 4.  | SI            | ?            | <del>NO</del> | 45. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 86.  | <del>SI</del> | ?            | NO            |
| 5.  | SI            | ?            | <del>NO</del> | 46. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 87.  | SI            | ?            | <del>NO</del> |
| 6.  | <del>SI</del> | ?            | NO            | 47. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 88.  | <del>SI</del> | ?            | NO            |
| 7.  | SI            | ?            | <del>NO</del> | 48. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 89.  | <del>SI</del> | ?            | NO            |
| 8.  | SI            | ?            | <del>NO</del> | 49. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 90.  | SI            | <del>?</del> | NO            |
| 9.  | SI            | ?            | <del>NO</del> | 50. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 91.  | SI            | ?            | <del>NO</del> |
| 10. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 51. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 92.  | SI            | <del>?</del> | NO            |
| 11. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 52. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 93.  | <del>SI</del> | ?            | NO            |
| 12. | SI            | <del>?</del> | NO            | 53. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 94.  | <del>SI</del> | ?            | NO            |
| 13. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 54. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 95.  | <del>SI</del> | ?            | NO            |
| 14. | SI            | <del>?</del> | NO            | 55. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 96.  | <del>SI</del> | ?            | NO            |
| 15. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 56. | SI            | <del>?</del> | NO            | 97.  | <del>SI</del> | ?            | NO            |
| 16. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 57. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 98.  | SI            | <del>?</del> | NO            |
| 17. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 58. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 99.  | <del>SI</del> | ?            | NO            |
| 18. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 59. | SI            | <del>?</del> | NO            | 100. | <del>SI</del> | ?            | NO            |
| 19. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 60. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 101. | SI            | <del>?</del> | NO            |
| 20. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 61. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 102. | <del>SI</del> | ?            | NO            |
| 21. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 62. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 103. | SI            | ?            | <del>NO</del> |
| 22. | SI            | <del>?</del> | NO            | 63. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 104. | <del>SI</del> | ?            | NO            |
| 23. | SI            | <del>?</del> | NO            | 64. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 105. | SI            | <del>?</del> | NO            |
| 24. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 65. | SI            | <del>?</del> | NO            | 106. | SI            | ?            | <del>NO</del> |
| 25. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 66. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 107. | SI            | <del>?</del> | NO            |
| 26. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 67. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 108. | <del>SI</del> | ?            | NO            |
| 27. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 68. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 109. | SI            | <del>?</del> | NO            |
| 28. | SI            | <del>?</del> | NO            | 69. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 110. | SI            | <del>?</del> | NO            |
| 29. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 70. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 111. | <del>SI</del> | ?            | NO            |
| 30. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 71. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 112. | SI            | ?            | <del>NO</del> |
| 31. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 72. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 113. | SI            | <del>?</del> | NO            |
| 32. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 73. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 114. | <del>SI</del> | ?            | NO            |
| 33. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 74. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 115. | SI            | <del>?</del> | NO            |
| 34. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 75. | SI            | <del>?</del> | NO            | 116. | SI            | ?            | <del>NO</del> |
| 35. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 76. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 117. | SI            | ?            | <del>NO</del> |
| 36. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 77. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 118. | SI            | ?            | <del>NO</del> |
| 37. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 78. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 119. | SI            | <del>?</del> | NO            |
| 38. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 79. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 120. | SI            | ?            | <del>NO</del> |
| 39. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 80. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 121. | <del>SI</del> | ?            | NO            |
| 40. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 81. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 122. | <del>SI</del> | ?            | NO            |
| 41. | SI            | ?            | <del>NO</del> | 82. | <del>SI</del> | ?            | NO            | 123. | <del>SI</del> | ?            | NO            |

## Anexo 8

## Inventario SISCO de Estrés Académico Resuelto por una Participante

## Inventario SISCO del Estrés Académico

Grado: Edad: 

1.- Durante el transcurso del año académico ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Sí  No

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

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

1	2	3	4	5
			X	

## 3.- DIMENSIÓN ESTRESORES

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

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

#### 4.- DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Subdimensión: <i>Síntomas o Reacciones físicas</i>		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
4.1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)			X		
4.2	Fatiga crónica (cansancio permanente)				X	
4.3	Dolores de cabeza o migrañas			X		
4.4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		X			
4.5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
4.6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					X
Subdimensión: <i>Síntomas o reacciones psicológicas</i>		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
4.7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)				X	
4.8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)			X		
4.9	Ansiedad, angustia o desesperación.				X	
4.10	Problemas de concentración				X	
4.11	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad			X		
Subdimensión: <i>Síntomas o reacciones comportamentales</i>		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
4.12	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir				X	
4.13	Aislamiento de los demás			X		
4.14	Desgano para realizar las labores escolares		X			
4.15	Aumento o reducción del consumo de alimentos					X
Otra	_____ (Especifique)					

### 5.- DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

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

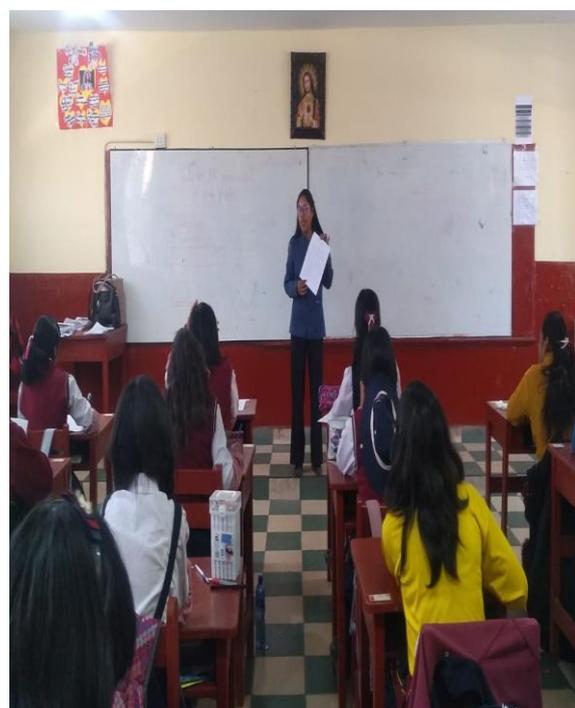
		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
5.1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)			X		
5.2	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas				X	
5.3	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa				X	
5.4	Elogios a sí mismo				X	
5.5	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	X				
5.6	Búsqueda de información sobre la situación			X		
5.7	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa				X	
5.8	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).			X		
Otra	_____ (Especifique)					

**¡Muchas gracias por tu participación!**

## Anexo 9

## Ficha Sociodemográfica

Ficha Sociodemográfica																	
Marca con una "X" y responde según corresponda.																	
Fecha	: 27-06-2024																
Edad	: 13 años																
Lugar de Procedencia (Lugar donde naciste)	: Santiago-Cusco																
¿En qué distrito vives?	: Santiago																
¿Cuál es tu tipo de familia?	<table border="1"> <tr> <td>Nuclear</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Monoparental</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Disfuncional</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Extensa</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Reconstituida</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>De acogida</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Hogar de menores</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Adoptiva</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Nuclear	<input checked="" type="checkbox"/>	Monoparental	<input type="checkbox"/>	Disfuncional	<input type="checkbox"/>	Extensa	<input type="checkbox"/>	Reconstituida	<input type="checkbox"/>	De acogida	<input type="checkbox"/>	Hogar de menores	<input type="checkbox"/>	Adoptiva	<input type="checkbox"/>
Nuclear	<input checked="" type="checkbox"/>	Monoparental	<input type="checkbox"/>	Disfuncional	<input type="checkbox"/>	Extensa	<input type="checkbox"/>										
Reconstituida	<input type="checkbox"/>	De acogida	<input type="checkbox"/>	Hogar de menores	<input type="checkbox"/>	Adoptiva	<input type="checkbox"/>										
¿Cuántos hermanos(as) tienes?	: 3 hermanos																
¿Qué lugar de hermano que ocupas?	: Soy la 3ra hermana																
¿Con quienes vives?	: Con mis papas y hermanos																
¿En que trabaja tu mamá?	: Ama de casa																
¿En que trabaja tu papá?	: Carpintería																
¿En que trabaja tu apoderado(a)?	: No apoderado																
¿Tú trabajas?	<table border="1"> <tr> <td>Si</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>No</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Especifique:</td> </tr> </table>	Si	<input type="checkbox"/>	No	<input checked="" type="checkbox"/>	Especifique:											
Si	<input type="checkbox"/>	No	<input checked="" type="checkbox"/>	Especifique:													
Clasificación socioeconómica	<table border="1"> <tr> <td>No pobre</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Pobre</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>Pobre extremo</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	No pobre	<input checked="" type="checkbox"/>	Pobre	<input type="checkbox"/>	Pobre extremo	<input type="checkbox"/>										
No pobre	<input checked="" type="checkbox"/>	Pobre	<input type="checkbox"/>	Pobre extremo	<input type="checkbox"/>												
Estado sentimental	<table border="1"> <tr> <td>Soltera</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td>Con pareja (enamorado)</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>En convivencia</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Soltera	<input checked="" type="checkbox"/>	Con pareja (enamorado)	<input type="checkbox"/>	En convivencia	<input type="checkbox"/>										
Soltera	<input checked="" type="checkbox"/>	Con pareja (enamorado)	<input type="checkbox"/>	En convivencia	<input type="checkbox"/>												
¿Tienes hijos?	<table border="1"> <tr> <td>Si</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>No</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Si	<input type="checkbox"/>	No	<input checked="" type="checkbox"/>												
Si	<input type="checkbox"/>	No	<input checked="" type="checkbox"/>														
¿Alguna vez acudiste a un centro de salud mental (consultorio psicológico)?	<table border="1"> <tr> <td>Si</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>No</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> <td>¿Cuál fue la razón?:</td> </tr> </table>	Si	<input type="checkbox"/>	No	<input checked="" type="checkbox"/>	¿Cuál fue la razón?:											
Si	<input type="checkbox"/>	No	<input checked="" type="checkbox"/>	¿Cuál fue la razón?:													

**Anexo 10****Evidencia de la Aplicación de Instrumentos de Recogida de Datos Prueba Piloto**

### Anexo 11

### Evidencia de la Aplicación de los Instrumentos para la presente Investigación



### Anexo 12

### Evidencia de Talleres Durante el Voluntariado



## **Anexo 13**

### **Propuesta del Programa de Intervención Psicológica**

La propuesta del programa se elaboró en base a los resultados encontrados en la presente investigación.

#### **Objetivos del programa**

##### **➤ Objetivo General**

Promover una mejor adaptación conductual y reducir el estrés académico en estudiantes del nivel secundario mediante el fortalecimiento de habilidades sociales, emocionales y cognitivas.

##### **➤ Objetivos Específicos**

- Mejorar la autoestima y la percepción de autoeficacia en el contexto académico
- Fortalecer lazos familiares.
- Desarrollar habilidades de afrontamiento para mejorar las demandas académicas y los estresores escolares.
- Fomentar la interacción asertiva con compañeras y figuras de autoridad.
- Promover el desarrollo de estrategias de autorregulación emocional y conductual.

**Población Objetivo:** Estudiantes del nivel secundario – turno mañana.

**Número de Sesiones:** 9 sesiones con una duración aproximada de 90 minutos (en el horario de tutoría).

<b>Estructura</b>	<b>Sesión</b>	<b>Nombre de la sesión</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales</b>
<b>Introducción</b>	1ra sesión	Presentación del programa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer metas individuales y grupales para el programa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica de presentación y construcción de un ambiente de confianza.</li> <li>• Reflexión grupal sobre las principales dificultades que enfrentan en la escuela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizarras y marcadores para el establecimiento de metas grupales.</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	2da sesión	Introducción a la gestión del estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñar a las estudiantes a reconocer los síntomas físicos y emocionales del estrés.</li> <li>• Introducir técnicas básicas de relajación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Charla interactiva sobre el estrés académico: causas y consecuencias.</li> <li>• Ejercicios de respiración y relajación muscular progresiva.</li> <li>• Registro de situaciones estresantes y respuestas emocionales durante la semana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas bond.</li> <li>• Guía de ejercicios de relajación.</li> </ul>
	3ra sesión	Desarrollando habilidades de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proveer a las estudiantes herramientas de afrontamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller sobre estrategias de afrontamiento: resolución de problemas, reestructuración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• Diapositivas</li> <li>• Videos</li> </ul>

			positivo frente a situaciones académicas estresantes.	cognitiva, y técnicas de planificación y organización. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio práctico: Registro de pensamientos negativos que surgen en situaciones académicas.</li> <li>• Juego de roles: cómo afrontar situaciones de estrés escolar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejemplos de situaciones académicas estresantes para el ejercicio de roles.</li> </ul>
	4ta sesión	Mejora de la adaptación conductual en el entorno escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar el desarrollo de habilidades sociales para mejorar la interacción con compañeras y figuras de autoridad en la escuela.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica grupal sobre la importancia de la adaptación a las normas escolares.</li> <li>• Taller de habilidades sociales: asertividad, empatía y trabajo en equipo.</li> <li>• Reflexión sobre experiencias de conflicto y cómo solucionarlos de manera constructiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• Sonido</li> <li>• Hojas de color</li> <li>• Plumones</li> </ul>
	5ta sesión	Fomentando la autoeficacia y el manejo del tiempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar la autoconfianza de las estudiantes en su capacidad de afrontar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller sobre autoeficacia: identificación de logros y establecimiento de metas alcanzables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes</li> <li>• Plumones</li> </ul>

			<p>las demandas académicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducir técnicas de gestión del tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio práctico de gestión del tiempo: crear un horario académico y de ocio.</li> <li>• Reflexión sobre el equilibrio entre estudio y descanso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejemplos de planificación del tiempo.</li> </ul>
6ta sesión	Apoyo emocional y validación del esfuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar estrategias de autocompasión y validación emocional para manejar la frustración y el fracaso académico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexión sobre la importancia del autocuidado y la validación de las emociones.</li> <li>• Ejercicio práctico de autoafirmaciones positivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de color</li> <li>• Pizarras para la dinámica grupal.</li> <li>• Plumones</li> </ul>	
7ma sesión	Resolución de problemas y toma de decisiones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalecer la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones informadas en situaciones académicas desafiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller sobre el modelo de resolución de problemas (definir el problema, generar soluciones, evaluar consecuencias y tomar decisiones).</li> <li>• Juego de decisiones: enfrentarse a situaciones académicas y tomar decisiones efectivas.</li> <li>• Trabajo en equipo para la resolución de casos prácticos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• Diapositivas</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Plumones</li> </ul>	

	8va sesión	Reforzando los lazos familiares	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la comunicación asertiva.</li> <li>• Identificar y trabajar en base a las dificultades de adaptación familiar.</li> <li>• Promover la empatía y el respeto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reunir a padres e hijas en el auditorio.</li> <li>• Promover la expresión honesta y asertiva entre padres e hijas.</li> <li>• Reconocer los roles dentro de la familia</li> <li>• Dinámica “Intercambio de zapatos”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop</li> <li>• Diapositivas</li> <li>• Hojas bond</li> </ul>
<b>Cierre</b>	9na sesión	Evaluación final y cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar los progresos en adaptación conductual y reducción del estrés académico.</li> <li>• Reflexionar sobre las herramientas adquiridas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará un compartir entre las participantes.</li> <li>• Retroalimentación grupal sobre el cambio y logros alcanzados.</li> <li>• Planificación de metas a largo plazo: cómo continuar aplicando las estrategias aprendidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snacks</li> <li>• Globos</li> <li>• Hoja bond</li> <li>• Tarjetas para la elaboración de metas a largo plazo.</li> </ul>