

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Autoestima y estrés percibido en adolescentes de nivel secundario
de una institución educativa en Tarma - 2023

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

AUTORES

Neilss Pablo Fernandez Navarro

Fabricio Jesus Quispe Salas

ASESOR

Alejandro Brian Inostroza Altamirano

Tarma, Perú

2025

METADATOS COMPLEMENTARIOS**Datos de los Autores****Autor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 3

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 4

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Datos de los Asesores**Asesor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Asesor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Datos del Jurado

Presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

***Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**



**UNIVERSIDAD
CATÓLICA
SEDES SAPIENTIAE**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA
SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA**

ACTA N° 039-2026

En la ciudad de Tarma, a los veintisiete días del mes de Febrero del año dos mil veintiséis, siendo las 09:05 horas, los Bachilleres Neilss Pablo Fernandez Navarro y Fabricio Jesus Quispe Salas, sustentan su tesis denominada **“Autoestima y estrés percibido en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023”** para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, del Programa de Estudios de Psicología.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|--|--------------------|
| 1.- Prof. Victoria Paula Sandoval Medina | APROBADO : BUENO |
| 2.- Prof. Roger Joaquin Angulo Salas | APROBADO : REGULAR |
| 3.- Prof. Elias David Rojas Padilla | APROBADO : REGULAR |

Se contó con la participación del asesor:

- 4.- Prof. Alejandro Brian Inostroza Altamirano

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 09:57 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO: REGULAR

Es todo cuanto se tiene que informar.


Prof. Victoria Paula Sandoval Medina
Presidente


Prof. Roger Joaquin Angulo Salas


Prof. Elias David Rojas Padilla


Prof. Alejandro Brian Inostroza Altamirano

Tarma, 27 de Febrero del 2026

Anexo 2

CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Ciudad de Tarma, 08 de Abril de 2026

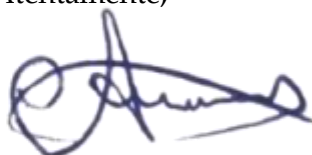
Doctor,
Yordanis Enriquez Canto
Jefe del Departamento de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Católica Sedes Sapientiae

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis bajo mi asesoría, con título: Autoestima y estrés percibido en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023, presentado por Neills Pablo Fernandez Navarro (código de estudiante: 2020100277 y DNI 72107041) y Fabricio Jesus Quispe Salas (código de estudiante: 2020101165 y DNI 72890761), para optar el título profesional de Licenciado en Psicología ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser publicado en el Repositorio Institucional Digital.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 8 %** (ocho por ciento).* Por tanto, en mi condición de asesor(a), firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,



Alejandro Brian Inostroza Altamirano
DNI N°: 71666067
ORCID: 0009-0002-5219-7469
Facultad de Ciencias de la Salud

* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

Autoestima y estrés en adolescentes de nivel secundario de una
institución educativa en Tarma - 2023

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a nuestras familias, por su apoyo constante y por acompañarnos a lo largo de este proceso académico. A todas las personas que, con su presencia y confianza, contribuyeron a mantenernos motivados.

A nuestros docentes, en especial a la Psi. Rocío Magaly Goyas Baldoceo, por su guía y compromiso en nuestra formación profesional, y a nuestro asesor de tesis, el Psi. Alejandro B. Inostroza A.

Y, finalmente, a nosotros mismos, por la disciplina, el esfuerzo y la determinación demostrada para culminar esta etapa.

AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestro sincero agradecimiento a nuestras familias, cuyo apoyo incondicional, comprensión y acompañamiento hicieron posible el desarrollo de este trabajo. Su confianza fue un motor fundamental para continuar incluso en los momentos más desafiantes.

Agradecemos también a nuestros docentes, quienes contribuyeron a nuestra formación con su dedicación y profesionalismo. En especial, extendemos nuestro reconocimiento a la Psi. Rocío Magaly Goyas Baldoceo por su orientación constante, y a nuestro asesor de tesis, el Psi. Alejandro B. Inostroza A., por brindarnos su experiencia, tiempo y valiosas recomendaciones durante cada etapa del proceso.

Finalmente, agradecemos a cada uno de nosotros por la perseverancia, disciplina y compromiso demostrados. Este logro representa el fruto de nuestro esfuerzo y la convicción de culminar con éxito esta importante etapa académico

RESUMEN

El objetivo general del presente estudio fue determinar la relación entre autoestima y estrés percibido en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023. Para alcanzar su propósito, se empleó una metodología de enfoque cuantitativo, con un alcance correlacional, de tipo básico, diseño no experimental y con un corte transversal. La investigación abordó a 181 estudiantes; sin embargo, solo se encuestó 168 al aplicarse los criterios de exclusión. Para la recolección de datos se empleó el Inventario de Autoestima Escolar y la Escala de Percepción Global del Estrés. Como resultado, se encontró que autoestima y estrés percibido no se asociaron ($p=0,060$), mientras que autoestima se asoció con los factores sociodemográficos sexo ($0,012$) y vivienda ($0,023$); a su vez, el estrés percibido se vinculó con los factores sexo ($0,015$) y el número de hermanos ($p=0,009$). Lo descriptivo denotó que 58,33% de los adolescentes tenían autoestima baja y 66,07% estrés bajo. Finalmente, se concluye que existe relación entre autoestima y estrés percibido en los adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma – 2023.

Palabras clave: Autoestima, Estrés, Adolescentes, Educación secundaria.

ABSTRACT

The overall objective of this study was to determine the relationship between self-esteem and perceived stress in secondary school students at an educational institution in Tarma, Peru, in 2023. This study employed a quantitative, correlational, basic, non-experimental, cross-sectional methodology. The research initially targeted 181 students; however, only 168 were surveyed due to the application of exclusion criteria. Data was collected using the School Self-Esteem Inventory and the Global Perception of Stress Scale. The results showed that self-esteem and perceived stress were not associated ($p=0.060$), while self-esteem was associated with the sociodemographic factors of sex (0.012) and housing (0.023). Perceived stress, in turn, was linked to the factors of sex (0.015) and number of siblings ($p=0.009$). The descriptive analysis indicated that 58.33% of the adolescents had low self-esteem and 66.07% had low stress. Finally, it is concluded that there is a relationship between self-esteem and perceived stress in secondary school students at an educational institution in Tarma – 2023.

Keywords: Self-esteem, Stress, Adolescents, Secondary education.

ÍNDICE

Resumen	v
Índice	vii
Introducción	viii
Capítulo I El problema de investigación	9
1.1.Situación problemática	9
1.2.Formulación del problema	10
1.3.Justificación de la investigación	11
1.4.Objetivos de la investigación	11
1.4.1.Objetivo general	11
1.4.2.Objetivos específicos	11
1.5.Hipótesis	11
Capítulo II Marco teórico	13
2.1.Antecedentes de la investigación	13
2.2.Bases teóricas	15
Capítulo III Materiales y métodos	20
3.1.Tipo de estudio y diseño de la investigación	20
3.2.Población	20
3.2.3.Criterios de inclusión y exclusión	20
3.3.Variables	21
3.3.1.Definición conceptual y operacionalización de variables	21
3.4.Plan de recolección de datos e instrumentos	22
3.5.Plan de análisis e interpretación de la información	24
3.6. Aspectos éticos	25
Capítulo IV Resultados	26
Capítulo V Discusión	29
5.1. Discusión	29
5.2. Ventajas y limitaciones	31
5.3. Conclusión	32
5.4. Recomendaciones	33
Referencias bibliográficas	34
Anexos	

INTRODUCCIÓN

La autoestima, afectada por experiencias negativas, se encuentra en niveles bajos en el 85 % de la población mundial (Shepard, 2022); asimismo, uno de cada siete adolescentes padece algún trastorno mental (OMS, 2025), lo que evidencia la magnitud de este problema en la actualidad. Estudios latinoamericanos informan diferencias por sexo, siendo que un porcentaje importante de mujeres tiene baja autoestima (Cortaza et al., 2022). Además, en Perú existen diferencias regionales, como el 60% de escolares con nivel medio-bajo en la dimensión académica (Pujapat y Kunchikui, 2021). De forma similar, estrés académico es una problemática que aborda a la mayor cantidad de estudiantes, lo cual se asocia con la exigencia institucional y la carga evaluativa. Es así que 62% de jóvenes colombianas tenía sintomatología severa y moderada (Zapata et al., 2024). Así mismo, Mozombite (2023) denota que aquellos estudiantes con mayor estrés presentan menor autoestima, conectando de esta forma que ambas variables comparten problemática. Es así que esta investigación plantea la pregunta investigativa: ¿Existe relación entre autoestima y estrés percibido? Planteándose como objetivo conocer la asociación existente entre ambas variables, justificándose en el aporte de conocimientos actuales y novedosos en la población estudiada a fin de nutrir las teorías preexistentes y servir como precedente para investigaciones de mayor alcance que se enfoque en mejorar y promover el desarrollo integral del adolescente; sin embargo, las limitaciones que presenta esta investigación a nivel metodológico podrían resultar significativas, dado que, al ser transversal, los datos con el tiempo podrían ir perdiendo relevancia al ser variables atadas a la psique humana que se encuentra en constante cambio y requiriesen de un mayor monitoreo, como los que da un estudio longitudinal.

De este modo, la hipótesis planteada en esta investigación será: existe una relación entre la autoestima y el estrés percibido en adolescentes de educación secundaria de una institución educativa en Tarma - 2023. Autoestima se define como La autovaloración que una persona tiene sobre sí mismo y que diferencia a cada individuo entre sí, haciendo referencia a la aceptación propia de las características personales, emocionales y comportamentales (Coopersmith, 1981), mientras que Lazarus y Folkman (1986) definen al estrés como un aspecto inevitable de la existencia, donde existen diferencias entre cada individuo que es determinado por la manera en la que la persona afronta las dificultades que atraviesa, donde si la capacidad para afrontar la situación se ve sobrepasada, el estrés será mayor

Es así que la presente investigación se conforma de 5 capítulos principales, donde el primero aborda la situación problemática, justificaciones de los distintos niveles, problemas, objetivos e hipótesis de la investigación. Por otra parte, el segundo capítulo aborda el marco teórico, donde se presenta los antecedentes y bases teóricas del estudio. El tercer capítulo aborda la metodología de investigación, presentándose, el alcance, diseño, tipo y enfoque del estudio, población, criterios de inclusión y exclusión, así como las definiciones, tanto operacionales como conceptuales, el procedimiento de aplicación de instrumentos, las características de los mismos y el procesamiento de los datos. El cuarto aborda los resultados del análisis estadístico, presentando los datos en tablas; finalmente, el quinto capítulo incluye la discusión, conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

La autoestima juega un papel fundamental durante la adolescencia, encontrándose íntimamente relacionada con el rendimiento académico, la formación de objetivos, el establecimiento del rumbo vital y la salud mental. Según Rosenberg (1965), la autoestima se manifiesta en términos de aprecio y valoración personal en niveles elevados, mientras que en niveles bajos se asocia con insatisfacción y menosprecio hacia uno mismo, lo que puede suscitar el deseo de cambio o de ser diferente. La baja autoestima está asociada con consecuencias negativas como el abandono escolar, la autolesión, el comportamiento suicida, el embarazo adolescente y problemas económicos, por lo que su atención resulta especialmente importante en esta etapa del desarrollo.

La autoestima puede verse afectada por experiencias adversas o traumáticas, influyendo en la productividad y el bienestar emocional. A nivel global, aproximadamente el 85 % de la población presenta niveles bajos de autoestima que afectan su desempeño y su autopercepción (Shepard, 2022). Por otra parte, aproximadamente uno de cada siete adolescentes entre 10 y 19 años presenta algún tipo de trastorno mental, que es el 15 % de la carga global de morbilidad y mortalidad en este grupo etario (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025)

En el contexto latinoamericano, según Navarro (2021), el 52% de las mujeres colombianas presenta una autoestima por encima del promedio, mientras que el 6% se encuentra por debajo de este nivel. En contraste, el 64 % de los hombres alcanza un nivel de autoestima superior al promedio. A su vez, otra investigación realizada por Cortaza et al. (2022) señala que el 48,1% de los hombres presenta una autoestima alta, mientras que el 29,8 % de las mujeres muestra una autoestima baja. Denotando de esta manera la existencia de una problemática vigente sobre autoestima.

En Perú, en la región Amazonas, particularmente en la comunidad rural Awajún, se realizó una investigación sobre la autoestima en niños de entre 8 y 15 años, encontrándose que el nivel general de autoestima fue, en promedio, alto, aunque el 60 % mostró un nivel medio-bajo en la dimensión escolar (Pujupat y Kunchikui, 2021). Por otro lado, Carrión y Urbina (2023), en su investigación, indican que 87.9% de los participantes en la investigación presentan una autoestima regular en la población perteneciente a Cusco; a su vez, el 65,4% de los participantes en una investigación de Chíncha presentan niveles bajos de autoestima (Daga, 2023).

En este sentido, la autoestima es un constructo que se desarrolla a lo largo del tiempo y que puede verse influido por diversas afecciones o sucesos en la vida de los adolescentes. Uno de los factores más comunes a los que se encuentran expuestos es el estrés, el cual se manifiesta de manera constante en las evaluaciones académicas, en las relaciones sociales que establecen o ante circunstancias externas que superan sus capacidades. Esta situación puede repercutir en su autoestima, generando complejos o limitaciones previamente inexistentes y disminuyendo su capacidad de afrontamiento y análisis; por ello, se convierte en un aspecto clave que debe ser abordado en la formación de los adolescentes.

Mozombite (2023), en un estudio realizado, encontró una relación significativa entre la autoestima y el estrés académico en los estudiantes, evidenciada por un p-valor < 0.05 y un coeficiente de correlación positivo medio de 0.610. Asimismo, se observó que los alumnos presentan niveles medios tanto de autoestima como de estrés académico, con porcentajes del 87 % y 76 %, respectivamente.

Por otra parte, según la OMS (2023) el estrés es una respuesta común que se presenta al afrontar situaciones de presión o sobrecarga. Esta reacción permite mantenernos en estado de alerta y concentrar nuestra atención para poder enfrentar los distintos desafíos. Por lo tanto, el estrés puede definirse como un estado de tensión o preocupación mental que surge frente a una situación difícil. El estrés, concebido como una reacción del cuerpo y la mente ante circunstancias que exceden los recursos personales, ha alcanzado niveles elevados a nivel global. Según Smith y Wesselbaum (2025), el 35,1% de las personas experimenta estrés, siendo más frecuente en mujeres (36,1%) que en hombres (33,6%). Por otro lado, Aguilar et al. (2025) indicaron que el 69,62% de los participantes presentó un nivel severo de estrés, el 26,80% un nivel moderado y el 3,58% un nivel leve. Según Zapata et al. (2024) en un estudio que desarrollaron en dos países de Latinoamérica se evidenció una alta prevalencia de estrés entre los estudiantes. En el caso de Colombia, el 62,23% presentó síntomas moderados o severos, lo que refleja una afectación significativa en su bienestar emocional. De manera similar, en México se reportaron porcentajes elevados, con un 61,73% y 48,23% respectivamente. En el ámbito nacional Pauca (2024) señaló que los principales factores de estrés fueron la sobrecarga de tareas, las exigencias evaluativas, el tiempo limitado para cumplirlas y los métodos de enseñanza utilizados por el docente. En el ámbito físico, el 38,3 % presentó fatiga o cansancio crónico y el 33,9 % sudoración en las manos; mientras que, en el plano conductual, el 37,6% mostró cambios de humor constantes y el 35,3% manifestó deseos de gritar, golpear o insultar.

Abordar de forma integral las variables de autoestima y estrés en los adolescentes resulta esencial desde una perspectiva preventiva y de promoción de la salud mental. La autoestima funciona como un factor protector frente al surgimiento de problemas psicológicos, siendo especialmente relevante durante la adolescencia, periodo caracterizado por transformaciones físicas, cognitivas y sociales que desafían la percepción que los jóvenes tienen de sí mismos. Es decir, cuando los adolescentes poseen una autoestima sólida, disponen de mayores recursos emocionales para enfrentar las dificultades, además, interpretan el estrés cotidiano de manera menos negativa, muestran una mayor resiliencia ante las críticas y son menos vulnerables a la presión del grupo de pares.

1.2. Formulación del problema

General

¿Existe relación entre autoestima y estrés percibido en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023?

Específicos

¿Cuál es el nivel de autoestima en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023?

¿Cuál es el nivel de estrés percibido en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023?

¿Existe relación entre autoestima y factores sociodemográficos en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023?

¿Existe relación entre estrés percibido y factores sociodemográficos en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023?

1.3. Justificación de la investigación

Teórica

Esta investigación encuentra su justificación teórica en el aporte al conocimiento de las variables, dado que genera resultados novedosos sobre la falta de asociaciones entre las variables principales, así como plantea asociaciones nuevas entre las mismas con factores sociodemográficos, enriqueciendo el panorama investigativo y promoviendo la exploración con una mayor profundidad de estudio. Así mismo, esta investigación sirve para sentar precedentes investigativos que faciliten evaluar a la población adolescente.

Práctica

En lo práctico, este estudio encuentra su justificación en proporcionar data relevante sobre el tema de investigación, facilitando que los adolescentes puedan concientizarse sobre los niveles de autoestima y estrés, recurriendo a los servicios de salud mental planteados por su institución o a los más cercanos a ellos mismos. Además, esta investigación fundamenta y servirá como repaso para futuras investigaciones. Por otro lado, se dejó precedente de los datos descriptivos que faciliten la comparativa entre grupos poblacionales distintos. A su vez, los padres y entidades educativas son capaces de observar los fenómenos presentados.

Metodológica

En lo metodológico se garantizó el rigor científico en el método de estudio, de forma que los resultados brindados son confiables al haber pasado por ese procedimiento; a su vez, se eligió una metodología basada en evidencia y propuesta por investigadores de renombre, diferenciando el tipo, naturaleza, alcance, diseño y corte. Por otro lado, si bien no se propone un nuevo método de estudio, se emplean instrumentos con adecuada validez y confiabilidad, lo que disminuyó el riesgo de posibles sesgos en la recolección de los mismos.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre autoestima y estrés percibido en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023

1.4.2. Objetivos específicos

Conocer el nivel de autoestima en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.

Determinar el nivel de estrés percibido en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.

Conocer la relación entre autoestima y factores sociodemográficos en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.

Determinar la relación entre estrés percibido y factores sociodemográficos en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.

1.5. Hipótesis

General

H_a: Existe relación entre autoestima y estrés percibido en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.

H₀: No existe relación entre autoestima y estrés percibido en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.

Específicos

H₁: Existe relación entre autoestima y factores sociodemográficos en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.

H₂: Existe relación entre estrés percibido y factores sociodemográficos en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

En este apartado se desarrollan los fundamentos que dan soporte a la investigación, incorporando tanto los referentes teóricos como la evidencia empírica disponible. Asimismo, se integran investigaciones previas vinculadas con la temática, las cuales permiten situar el problema dentro de un contexto más amplio y sustentar la pertinencia del estudio. De este modo, se configura un marco conceptual que orienta la interpretación y el análisis del fenómeno examinado.

2.1. Antecedentes de la investigación

La exposición de los antecedentes se estructura en función de su procedencia geográfica. En primer término, se abordan investigaciones realizadas en el ámbito internacional, lo que facilita una visión global y comparativa del tema. En segundo lugar, se consideran estudios desarrollados a nivel nacional, con el propósito de ubicar la investigación dentro de la realidad específica del país. Esta organización favorece un entendimiento gradual del problema, iniciando desde un panorama general hasta alcanzar un enfoque más delimitado y contextual.

Internacionales

Santacruz (2024), en la ciudad de Bogotá, Colombia realizó un estudio con la finalidad de determinar la relación entre la autoestima, la autoeficacia y la resiliencia con las conductas sexuales de riesgo en adolescentes y jóvenes escolarizados en las instituciones educativas públicas de la localidad de Tunjuelito en el sur de Bogotá. El tipo de investigación que empleó la autora fue cuantitativo con un diseño correlacional de corte transversal. La población de estudio que abarcó fue de 458 participantes entre los 15 y 20 años, de 3 diferentes colegios públicos de la localidad. Para la medición de los datos empleó las escalas de autoestima, autoeficacia general, resiliencia y la escala de intención F-M para las conductas sexuales de riesgo. Cuyos resultados indicaron que la media de autoestima de los participantes fue de 62.82, de autoeficacia 67.78, de resiliencia 66.34 y de conductas sexuales de riesgo 36.30. Por otro lado, lo inferencial denotó que autoestima, autoeficacia, resiliencia y conductas sexuales se asociaban entre sí ($p < 0,05$). De forma que concluyó aceptando la hipótesis alterna.

Perugache et al. (2023) en Nariño, Colombia, desarrollaron un estudio para conocer la relación entre estrés percibido y factores sociodemográficos en adolescentes. La metodología empleada fue una de enfoque cuantitativo, no experimental, con corte transversal y correlacional incluyendo a 99 adolescentes de entre 16 a 17 años. Para obtener datos acerca de las variables, los autores emplearon la Escala de estrés percibido y los factores sociodemográficos. Tras analizar los datos, se encontró que el estrés presentó una media total de 40.02 puntos, mientras que lo inferencial indicó que estrés percibido se asoció con edad ($p=0,000$), solución de problemas ($p=0,01$), evitación emocional ($p=0,00$), reacción agresiva ($p=0,00$), reevaluación positiva ($p=0,00$) y expresión de la dificultad de afrontamiento ($p=0,00$), concluyendo de esta manera en que estrés percibido se asocia con ciertas variables sociodemográficas.

Sabe (2023), en Maracaibo, Venezuela, investigó el estrés y autoeficacia en adolescentes, desarrollando su estudio bajo el nivel descriptivo, no experimental, transversal y correlacional, incluyendo a 99 individuos de entre 16 a 17 años, empleando la escala de autoeficacia de Baessler y Schwarzer y la escala de estrés percibido de Benitez et al. Tras obtener los datos y analizarlos, la autora indicó que existió una media de 30.19 puntos para el estrés, mientras que autoeficacia denotó una media de 29.07, a su vez, lo inferencial indicó que ambas variables se asociaron entre sí ($p=0,000$;

$r=0,629$), llevando de esta manera a la autora, a referir que estrés y autoeficacia se asocian entre sí.

Imbaquingo (2023), en la ciudad de Quito, Ecuador, en su estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la autoestima y la dependencia emocional. La población de estudio que abarcó fue de 15,298 individuos y una muestra de 180 sujetos. El tipo de metodología que empleó fue de enfoque cuantitativo, correlacional y un diseño no experimental, transversal, analítico y retrospectivo. La autora utilizó dos instrumentos: el cuestionario de dependencia emocional de Lemos y Londoño y la Escala de Autoestima Rosenberg. Los resultados demostraron que autoestima tenía una media de 24,422 para el sexo femenino y una media de 25,466 para el masculino, mientras que la dependencia emocional denotó un puntaje medio de 54,45 y 61,86 para sexo femenino y masculino respectivamente. Por otro lado, autoestima y dependencia emocional no se asociaron ni en la población masculina, ni en la femenina ($p>0,05$). Concluyendo que existe una discrepancia en términos de género, observándose diferencias en la posesión de mayor o menor dependencia emocional, así como en la medición de la autoestima entre los géneros investigados. Sin embargo, no se evidenció una diferencia significativa en la dependencia emocional en función del género.

Nacionales

Carrión y Yactayo (2025), en la ciudad de Lima, realizaron una investigación para establecer la relación entre la autoestima y el estrés académico. Por lo cual abarcaron un total de 122 estudiantes, a quienes estudió siguiendo los lineamientos de una investigación no experimental, de tipo transversal y con enfoque cuantitativo. Los autores aplicaron la Prueba de Autoestima 25 Adaptada (PA-25) y el Inventario SISCO de Estrés Académico. Cuyos resultados obtenidos, revelaron la existencia de una correlación negativa de magnitud moderada y con significancia estadística entre la autoestima y el estrés académico ($\rho = -0.379$; $p < 0.01$). Asimismo, se identificaron relaciones inversas con las dimensiones estresores ($\rho = -0.330$; $p < 0.01$), síntomas ($\rho = -0.399$; $p < 0.01$) y estrategias de afrontamiento ($\rho = -0.370$; $p < 0.01$). Concluyendo que los niveles altos de autoestima se asocian con una menor incidencia de estrés académico, lo que subraya la importancia de implementar programas educativos enfocados en fortalecer el autoconcepto y las habilidades de regulación emocional en adolescentes.

Alvares y Corrales (2024), en la ciudad de Chiclayo realizaron una investigación para determinar la relación entre autoestima y violencia de género en estudiantes de secundaria. El tipo de investigación que emplearon fue de diseño no experimental, con alcance correlacional, de corte transversal y naturaleza descriptiva. Este estudio abarcó un total de 217 participantes. Los instrumentos empleados fueron Escala de Autoestima de Rossemberg y la Escala de Actitudes hacia la Violencia de Género. Los resultados evidenciaron que el 53% de los estudiantes presentó autoestima alta, el 31% autoestima media y el 16% autoestima baja. En cuanto a violencia de género, el 42% presentó actitud positiva, el 35% actitud negativa y el 23% actitud indiferente. Por otro lado, el análisis de la relación entre dimensiones de ambas variables evidenció una asociación inversa significativa únicamente entre autoestima y la dimensión afectiva de violencia de género. Finalmente, el coeficiente de correlación entre autoestima y violencia de género fue de -0.140 y un p valor de $0,040$, indicando una relación inversa y débil. Concluyendo así que, a mayor autoestima en los estudiantes, predominará una actitud negativa hacia la violencia de género.

Morales (2024), en la ciudad de Lima, investigó sobre la asociación entre autoestima y las dimensiones del estrés académico, bajo una metodología correlacional, cuantitativa

y transversal, incluyendo a 261 estudiantes de ambos sexos del 1° al 5° de secundaria, empleando la Escala de Autoestima de Rosenberg y el Inventario SISCO de estrés académico. Tras analizarse los datos, encontraron que autoestima mostraba un puntaje medio de 23,60, mientras que las dimensiones del estrés denotaron una media de 25,49; 43,47 y 15,94 para estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento respectivamente. Por otra parte, la correlación ente las variables donde la autoestima se asoció a todas las dimensiones de estrés ($r_w = -.39$; $-.36$ y $.22$), de esta manera concluyendo que autoestima y los componentes del estrés presentaban asociaciones entre sí.

Mozombite (2023), en la ciudad de Tarapoto, realizó un estudio para conocer la relación que existe entre la autoestima y el estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria. El tipo de investigación que empleo el autor fue básico, de nivel descriptivo correlacional y diseño no experimental transversal, abarcando un total de 90 adolescentes, quienes respondieron dos cuestionarios. Los resultados que obtuvo en la investigación revelaron que los alumnos manifiestan un nivel medio de autoestima y estrés académico, representado por un 87% y 76%, respectivamente. Por otro lado, las dimensiones de sí mismo y la autoestima social presentan una relación significativa (p -valor = 0.000) con el estrés académico, a excepción de la autoestima familiar. Concluyendo mediante la prueba Pearson que existe relación significativa entre la autoestima y el estrés académico en los estudiantes, dado que se obtuvo un p -valor < 0.05 y un coeficiente de correlación positivo medio equivalente a 0.610.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Autoestima

2.2.1.1. Definición

Según Rosenberg (1965), la autoestima se distingue por el aprecio y la valoración personal en sus niveles más altos, y por la insatisfacción y menor precio hacia la propia persona en sus niveles más bajos, generando el deseo de cambio o ser diferente. La baja autoestima está asociada con consecuencias negativas como el abandono escolar, la autolesión, el comportamiento suicida, el embarazo adolescente y problemas económicos, por lo que su atención resulta especialmente importante en esta etapa del desarrollo.

De acuerdo con Acosta y Alfonso (2004), la autoestima se define como un sentimiento de valoración personal que cada individuo posee sobre sí mismo: quién es, cómo se percibe y qué siente en relación con sus características corporales, mentales y espirituales. Esta valoración está íntimamente relacionada con el desarrollo integral de la personalidad, e involucra dimensiones ideológicas, psicológicas, sociales y económicas.

De igual manera, la autoestima implica la confianza en la propia capacidad para enfrentar los retos de la vida, así como la convicción de tener derecho a ser feliz. Esta confianza genera conductas que tienden a reforzarla, dando lugar a un ciclo de retroalimentación positiva o negativa (Branden, 2010)

2.2.1.2. Características de la autoestima

Alvarez et al. (2023) señala que la autoestima se distingue por:

- Es aprendida dentro del contexto social.
- Se manifiesta y se visualiza de la misma manera en cualquier contexto.
- Es cambiante y modificable.

- Es influenciable por el contexto social.
- Integra aspectos personales y sociales.

2.2.1.3. Dimensiones

Según Coopersmith (1976), la autoestima comprende cuatro dimensiones que se distinguen por su alcance y ámbito de influencia, permitiendo reconocer las siguientes:

Dimensión personal: La valoración que la persona realiza y mantiene sobre sí misma, en función de su imagen corporal y de sus cualidades individuales. Incluyendo la percepción de su capacidad, productividad, importancia y dignidad, llevando implícito un juicio interno que se manifiesta en la actitud que adopta hacia su propia persona.

Dimensión académica: La valoración que el sujeto realiza y conserva acerca de sí mismo en función de su desempeño en el ámbito escolar. Considerando aspectos como su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lo que implica un juicio personal que se refleja en la actitud que adopta hacia sí mismo.

Dimensión familiar: La apreciación que la persona tiene y mantiene sobre sí misma en el marco de sus vínculos e interacciones con los miembros de su familia. Involucra la percepción de sus habilidades, esfuerzo, compromiso y logros académicos, lo que conlleva un juicio personal que se refleja en la actitud y motivación que demuestra frente a sus estudios.

Dimensión social: la autopercepción que el individuo forma y mantiene sobre sí mismo en función de sus vínculos e interacciones con otras personas en diversos entornos sociales. Abarca la forma en que interpreta el papel que cumple dentro de los grupos, el grado de aceptación y reconocimiento que recibe, así como el afecto que experimenta.

2.2.1.4. Componentes de la autoestima

Según Cabrera (2014) son elementos esenciales que deben actuar en armonía para lograr un adecuado funcionamiento personal, lo cual también aplica a la autoestima. A continuación, se describen los principales componentes según la actitud que mantenemos hacia nosotros mismos:

- **Componente cognitivo:** comprende las ideas, creencias y percepciones que tenemos sobre nosotros mismos, conformando el autoconcepto. Este influye directamente en la autoimagen y en la forma en que proyectamos nuestra vida presente y futura.
- **Componente afectivo:** abarca los sentimientos de aceptación, agrado o desagrado hacia uno mismo, resultado de la valoración de nuestras cualidades, limitaciones y la vivencia de nuestros valores.
- **Componente conductual:** se refleja en las acciones y comportamientos orientados a la autoafirmación y al reconocimiento personal y social, evidenciando la manera en que expresamos nuestra autoestima.

2.2.1.5. Factores que influyen en la autoestima

Panesso y Arango (2017) señalan que en la autoestima intervienen diversos factores que pueden fortalecerla o debilitarla, siendo los principales los siguientes:

Vinculación: El ser humano es un ser social que establece vínculos en la familia, la escuela y el trabajo. Estas relaciones pueden reforzar o disminuir la autoestima, ya que el entorno social influye en la seguridad personal y el sentido de aceptación.

Singularidad: Resalta la particularidad y unicidad de cada persona. Cada individuo posee características y formas de pensar propias que determinan cómo se valora y cómo los demás lo perciben en sus relaciones interpersonales.

Poder: Se refiere a la creencia en la propia capacidad para alcanzar metas y afrontar desafíos. Implica confianza en uno mismo y actitud asertiva para superar obstáculos en los distintos ámbitos de la vida.

Modelos a seguir: Destaca la influencia de figuras significativas como familiares, amigos o compañeros. A través de ellas, la persona aprende valores, hábitos y creencias que inciden en la construcción de su identidad y autoestima.

2.2.1.6. Teoría de Carl Rogers

Carl Rogers, pionero de la psicología humanista, afirmó que muchos de los conflictos personales surgen cuando las personas se desvalorizan y se perciben como indignas de amor y aceptación. De acuerdo con Rogers (1992), este rechazo hacia uno mismo impide el desarrollo del “yo auténtico”, el cual, aunque está presente en todo individuo, suele permanecer reprimido e incapaz de manifestarse plenamente. El autor considera que cada ser humano posee una esencia positiva, única y constructiva, y que el propósito fundamental de la existencia es llegar a ser uno mismo. Esta naturaleza interior, enraizada en la biología y en la tendencia natural al crecimiento, es inherente y relativamente constante. Es decir, cuando se le permite expresarse libremente, sin represión ni restricciones, se convierte en la guía principal del comportamiento y favorece un desarrollo psicológico sano y equilibrado. Así mismos, también resalta la importancia de un principio esencial: la tendencia hacia la autorrealización. Es decir, si el entorno proporciona condiciones favorables como aceptación, comprensión y respeto, en donde las personas pueden desplegar su máximo potencial y alcanzar un funcionamiento óptimo. Por el contrario, cuando el ambiente es restrictivo o crítico, este proceso de crecimiento se ve limitado y surgen dificultades en la formación del yo

2.2.1.7. Modelo de Stanley Coopersmith

Coopersmith (1967) dio un papel excepcional del desarrollo de la autoestima, destacando tres condiciones que son de extrema importancia y generalidades en la relación con los hijos: aceptación, límites bien definidos, expectativas de desempeño y respeto. Estructurando con las competencias y la autoestima que se encuentra presente en los padres.

Coopersmith argumenta que la organización de la autoestima consta de una diversidad de extensiones que se manifiestan a un nivel secundario. Estas dimensiones son las siguientes:

Competencias: se refiere a la percepción de éxito en relación con las demandas académicas u otras tareas específicas.

Virtus: hace referencia a la adherencia a normas morales y éticas, y cómo la persona se ve a sí misma en términos de integridad y moralidad.

Fuerza: se relaciona con la habilidad para controlar y ejercer influencia sobre otros, así como la percepción de ser capaz de enfrentar desafíos y obstáculos.

Significado: implica la percepción de aceptación, atención y afecto por parte de otros, y cómo la persona se siente en términos de su conexión emocional con los demás.

Al mismo tiempo, se resaltan cuatro factores fundamentales que influyen en el desenvolvimiento de la autoestima:

La percepción de la valía que el niño experimenta por parte de otros hacia su propio ser, manifestada a través del afecto, el reconocimiento y la gratitud que recibe de su entorno.

Los éxitos del niño, su posición y los privilegios que adquiere al relacionarse con su propio entorno, juegan un papel importante en la construcción de su autoestima.

La interpretación personal que el niño hace de sus experiencias de fracaso, sus sueños, metas, éxito y las demandas que enfrenta, también influye en su autoestima.

Para la formación de su percepción y su valoración existe un factor importante a considerar, como regula el niño esta crítica y feedback negativo.

2.2.2. Estrés percibido

2.2.2.1. Definiciones

Lazarus (1966) define al estrés como un conjunto de relaciones particulares que se dan entre la persona y la situación, valorada por el principio como algo que puede agravarse o superar sus propios recursos de afrontamiento.

Cohen et al. (1983) conceptualizaron el estrés como el grado en que la situación es valorada como incontrolable, impredecible y produce agobio en la persona, percibiendo como demandante al entorno e incontrolable.

Barra (2009) proporciona otra visión sobre el estrés caracterizándola como los síntomas productos de ansiedad, depresión y problemas de salud, que son originados por la exposición a eventos estresantes y producto de la evaluación subjetiva que cada persona realiza sobre su propia capacidad para manejar las demandas.

2.2.1.2. Dimensiones

Las dimensiones del estrés percibido de Canales y García (2021) proponen la existencia de un modelo bifactorial que agrupa las dimensiones del estrés percibido en:

Valoración cognitiva: Es aquel proceso en el que la persona puede codificar y categorizar una situación, percibiéndola y decidiendo si se interpreta como amenaza, pérdida, desafío o algún daño. Esta área se apoya en la evaluación subjetiva, por lo que el estrés no depende del suceso en sí, sino de la manera en que se valora. En esta evaluación, la persona evalúa la situación en términos de lo importante que es para su bienestar y de si la considera controlable o desbordante. Por lo tanto, dos individuos pueden responder de manera diferente ante la misma situación debido a que la interpretan en función de sus propias historias, creencias y recursos internos.

Capacidad de afrontamiento: Esta dimensión hace referencia a la capacidad que tiene la persona para afrontar las situaciones desafiantes, se basa en los recursos de los cuales la persona dispone. Abarca tanto recursos internos, como la autoeficacia, la regulación emocional o la capacidad de toma de decisiones, como externos, como el apoyo social o el acceso a la ayuda. Una mayor capacidad de afrontamiento hace que la persona afronte las situaciones con mayor seguridad, busque alternativas, solucione problemas y disminuya el estrés experimentado.

2.2.1.3. Factores asociados

Existen múltiples factores que pueden afectar al desarrollo del estrés en los adolescentes, cuya etapa se caracteriza por cambios a nivel fisiológico y psicológicos. Los factores neurobiológicos son los cimientos del estrés percibido en esta población. El desarrollo cerebral adolescente es especialmente importante, ya que la corteza prefrontal continúa madurando durante este período. Esta región del cerebro, la que se encarga de las funciones ejecutivas (como el control inhibitorio, la planificación y la toma

de decisiones), está menos desarrollada que los sistemas límbicos más antiguos, generando un desequilibrio neurobiológico que favorece la percepción de estrés (Piekarska, 2020) Los genes y el temperamento influyen en la susceptibilidad al estrés percibido. El neuroticismo es el mejor predictor de estrés percibido en adolescentes. Los adolescentes con alto neuroticismo reaccionan fuertemente ante pequeños estímulos y les cuesta mucho recuperar el equilibrio, lo que aumenta la sensación de estrés. La extroversión también influye en el estrés, pero de un modo más complicado: mientras que algunas facetas de la extroversión (sociabilidad, optimismo) amortiguan el estrés, otras (impulsividad, necesidad de estimulación) lo intensifican (Del Amo, 2018)

Los factores familiares influyen en el estrés percibido adolescente. El clima familiar poco cohesionado, comunicativamente conflictivo y con alta expresividad emocional negativa es un importante factor de riesgo. Así mismo, los adolescentes con conflictos familiares o controles parentales cronificados, caracterizados por la violencia, presentarían niveles más elevados de estrés percibido. Por otro lado, la manera en la que los adolescentes son criados moldeará la forma en la que interpretan y afrontan las situaciones difíciles, donde los estilos autoritarios podrían inducir a sentimientos de incapacidad y los pasivos o complacientes, produciría falta de estrategias para afrontar las diversas situaciones (Viejo y Ortega, 2017)

2.2.1.4. Consecuencias

Las repercusiones del estrés vivido por adolescentes se extienden a diversos ámbitos del funcionamiento, con la posibilidad de alterar el curso del desarrollo. El deterioro académico es una de las primeras consecuencias que se documentan. El estrés altera procesos cognitivos necesarios para el aprendizaje, como la atención, la memoria de trabajo y el procesamiento de la información. El daño a la salud mental es una de las consecuencias más graves y preocupantes. El estrés subjetivo se relaciona con la aparición o empeoramiento de síntomas depresivos. Las alteraciones del sueño son una condición prevalente con impactos significativos en varios sistemas del cuerpo. La falta de sueño por estrés altera el sistema inmunitario, haciéndonos más propensos a las infecciones, deteriora la memoria y el aprendizaje y empeora los síntomas de ansiedad y depresión (Lindholdt et al., 2021)

2.2.1.5. Modelos teóricos

Modelo de Lazarus y Folkman

Este enfoque es propuesto por, Richard Lazarus, pone un énfasis significativo en la relevancia de los factores psicológicos que distinguen entre los estímulos estresantes y las respuestas al estrés. Asigna un papel primordial al individuo como generador del estrés. En este contexto, el concepto central en la teoría interaccional es la evaluación cognitiva, que se refiere a cómo el individuo percibe, interpreta y responde a los estímulos estresantes.

Según Folkman et al. (1986) el estrés surge de las interacciones entre el individuo y su entorno, las cuales el sujeto evalúa como amenazantes, y depende de la manera en que aborda y enfrenta estas situaciones. La evaluación cognitiva es un proceso de evaluación que busca determinar las razones y el grado de estrés asociado a una relación particular o a una serie de relaciones entre el individuo y su entorno.

Por lo que el autor propone 3 tipos de evaluación:

Evaluación Primaria: En esta etapa inicial, el individuo realiza un análisis para determinar si una situación o evento específico posee relevancia y si podría constituir

una fuente potencial de estrés. En otras palabras, se trata de valorar si la situación amenaza las metas, valores o bienestar del individuo.

Evaluación Secundaria: En esta segunda etapa, el individuo lleva a cabo una evaluación de sus recursos personales y habilidades para afrontar la situación estresante. El propósito es determinar si cuenta con la capacidad necesaria para enfrentar la amenaza percibida y cómo lo podría llevar a cabo.

Reevaluación: Por último, se realizan procesos de retroalimentación, lo que nos permitirá corregir las evaluaciones previas.

CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

Enfoque: El enfoque de esta investigación se trató de uno cuantitativo, esto ya que se empleó la aplicación de instrumentos para la recolección de información y se sometió a análisis estadístico para poder expresar el fenómeno de las variables (Hernández et al., 2014)

Tipo: La investigación fue de tipo básico, esto significa que el principal aporte del estudio fue robustecer las teorías previamente establecidas y añadir más conocimiento a las variables de investigación (Hernández y Mendoza, 2018)

Alcance: El alcance del estudio fue correlacional, puesto que se establecieron relaciones entre las variables principales y los factores sociodemográficos, para poder corroborar hipótesis (Hernández et al., 2014)

Corte: El corte de la investigación fue transversal o transaccional, esto debido a que la aplicación de los instrumentos se dio una única vez por cada participante, así como se llevó a cabo en un determinado tiempo específico (Hernández y Mendoza, 2018)

Diseño: El diseño de este estudio fue no experimental, puesto que no se intervino en el estudio de las dos variables investigadas, si no que se abordó al objeto de estudio tal cual se desarrolla en su medio natural (Hernández et al., 2014)

3.2. Población

De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), la población se define como el grupo o conjunto de personas que, entre ellas, comparten ciertas cosas en común que las vuelve candidatos a ser estudiados. La población estuvo constituida por adolescentes de una institución educativa estatal de Tarma, abordándose a todos los grados del 1° al 5°, esta población ascendía a 181 alumnos, de entre 12 y 18 años del nivel secundario, sin exclusión de sexo o etnia; sin embargo, se trabajó con 168 adolescentes los cuales cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión estrictamente. Los demás fueron separados del estudio por no presentar el consentimiento informado, ni el asentimiento antes de la evaluación.

Dada la cantidad limitada de la población se optó por abordarla en su totalidad, en otras palabras, se trabajó de manera censal.

3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión

Estudiantes que presentasen el consentimiento y asentimiento informado.
Alumnado de entre 12 a 18 años de edad.
Adolescentes cuya participación sean libre y voluntarias.

Exclusión

Estudiantes que no completen de manera adecuada los instrumentos.
Alumnado que decida retirarse mientras la aplicación de los instrumentos se desarrolla.
Estudiantes que se ausenten los días programados para la aplicación.

3.3. Variables

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

Autoestima

Definición conceptual

Según Rosenberg (1965), la autoestima se distingue por el aprecio y la valoración personal en sus niveles más altos, y por la insatisfacción y menor precio hacia la propia persona en sus niveles más bajos, generando el deseo de cambio o ser diferente. La baja autoestima está asociada con consecuencias negativas como el abandono escolar, la autolesión, el comportamiento suicida, el embarazo adolescente y problemas económicos, por lo que su atención resulta especialmente importante en esta etapa del desarrollo.

Definición operacional

Variable con naturaleza cualitativa, de tipo politómica y con escala de medición ordinal. De acuerdo a Ramos (2020), se indica la existencia de 4 factores o dimensiones principales que son Sí mismo (1, 2, 3,8, 9, 10, 15, 16, 17, 24, 29, 30, 31, 36, 37, 38, 43, 44, 52, 57, 58), social - pares (4, 11, 18, 25, 39, 53), Hogar-padres (7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56) y Escolar (5, 12, 19, 26, 33, 40, 47, 54), las cuales cuentan con su propia categoría de la siguiente manera:

Dimensiones

Sí mismo: Bajo (16 a 27) Tendencia bajo (28 a 35) Tendencia alto (36 a 41) y Alto (42 a 48)

Social Pares: Bajo (4 a 9) Tendencia bajo (10 a 11) Tendencia alto (12 a 13) y Alto (14 a 16)

Hogar – pares: Bajo (2 a 7) Tendencia bajo (8 a 11) Tendencia alto (12 a 13) y Alto (14)

Escolar: Bajo (4 a 7) Tendencia bajo (8 a 10) Tendencia alto (11 a 12) y Alto (13 a 16)

General

Bajo: (18 a 26)

Tendencia bajo (27 a 32)

Tendencia alto: (33 a 38)

Alto: (39 a 44)

Estrés percibido

Definición conceptual

Cohen et al. (1983) conceptualizaron el estrés como el grado en que la situación es valorada como incontrolable, impredecible y produce agobio en la persona, percibiendo como demandante al entorno e incontrolable.

Definición operacional

La variable estrés percibido es de naturaleza cualitativa, con escala de medición ordinal y de tipo politómica. De acuerdo a lo indicado por Canales y García (2021), esta variable tiene dos dimensiones que se componen de 10 ítems con calificación positiva o negativa. Es así, que se categoriza la variable de la siguiente forma:

General:

Sin estrés (0 a 9)

Estrés bajo (10 a 20)

Estrés medio (21 a 31)

Estrés alto (32 a más)

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

Primer proceso: Como primer proceso para lograr la aplicación y expresión de nuestros datos de investigación, se procedió a la elaboración del proyecto de tesis en colaboración con el asesor designado, corrigiendo las observaciones planteadas por el D.I de Lima, una vez culminado aquello, se procedió a planificar de forma interna la visita a la entidad objetivo a evaluar.

Segundo proceso: Tras la planificación interna, se procedió a realizar una visita a la dirección del centro educativo seleccionado, se solicitó la presencia de la máxima autoridad presente e indicándole la procedencia de los investigadores, así como una breve exposición sobre el estudio a realizarse. Una vez conversado, se procedió a elaborar una carta solicitando el permiso explícito de la autoridad educativa y pidiéndole brindase el número de los tutores para poder aplicar la encuesta.

Tercer proceso: Como tercer procedimiento y tras recibir una respuesta oficial de la institución, se procedió a contactar con los encargados docente de cada año, a fin de cuadrar las fechas que se emplearían para la aplicación, de esa forma, se coordinó realizar la aplicación de los instrumentos en las horas pedagógicas del curso, donde se les brindó, además, el consentimiento y asentimiento informado para que pudiesen raerlo el día correspondiente del estudio.

Cuarto proceso: Tras dar los consentimientos informados, se acudió en la fecha pactada para proceder con la aplicación de los instrumentos a los estudiantes, repartiéndoles todo el material pertinente, además, se brindó las indicaciones de manera clara y concisa, señalando que no se iba a intervenir durante la aplicación.

Quinto proceso: Una vez que se culminó con encuestar, los datos fueron vaciados en una hoja de cálculo para su posterior análisis estadístico con un software especializado, de esa manera, se pudo evidenciar el estado de las variables y se dio por culminada todo el proceso de aplicación.

3.5. Instrumentos

Inventario de autoestima en versión escolar

- **Autor original:** Stanley Coopersmith
- **Año:** 1967
- **Adaptación:** Fany Milusca Ramos Licla

- **Lugar:** Lima
- **Año:** 2020
- **Ítems:** 58 ítems
- **Aplicación:** Individual y colectiva
- **Edad de aplicación:** 15 a 17 años (Ramos, 2020)
- **Tiempo:** 15 a 20 minutos
- **Calificación:** Este instrumento se basa en un cuestionario de respuesta dicotómica, donde se presentan las opciones verdadero y falso, donde verdadero equivale a 1 puntos y falso a 0 puntos, por lo que no existen respuestas correctas o incorrectas.
- **Dimensiones y Cantidad de Ítems por cada dimensión:** Sí mismo (1, 2, 3,8, 9, 10, 15, 16, 17, 24, 29, 30, 31, 36, 37, 38, 43, 44, 52, 57, 58), social - pares (4, 11, 18, 25, 39, 53), Hogar-padres (7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56) y Escolar (5, 12, 19, 26, 33, 40, 47, 54) (Ramos, 2020)
- **Criterios de Medición:** En ese sentido, este cuestionario suma el total de las respuestas brindadas por el estudiante, optando por la categorización correspondiente, tanto para dimensiones, como para la escala general de la siguiente manera (Ramos, 2020):

Dimensiones

Sí mismo: Bajo (16 a 27) Tendencia bajo (28 a 35) Tendencia alto (36 a 41) y Alto (42 a 48)

Social Pares: Bajo (4 a 9) Tendencia bajo (10 a 11) Tendencia alto (12 a 13) y Alto (14 a 16)

Hogar – pares: Bajo (2 a 7) Tendencia bajo (8 a 11) Tendencia alto (12 a 13) y Alto (14)

Escolar: Bajo (4 a 7) Tendencia bajo (8 a 10) Tendencia alto (11 a 12) y Alto (13 a 16)

General

Bajo: (18 a 26)

Tendencia bajo (27 a 32)

Tendencia alto: (33 a 38)

Alto: (39 a 44)

Validez

Ramos (2020) probó la validez de este instrumento a través del juicio de 10 expertos en el tema, los cuales determinaron que el instrumento era aplicable en su totalidad y obtuvo un coeficiente del V de Aiken oscilante entre 0.90 y 1. Denotando de esta forma que el instrumento es aplicable.

Confiabilidad

A su vez, Ramos (2020) realizó la prueba de confiabilidad al instrumento a través del coeficiente del alfa de Cronbach, en el cual la escala general mostró un coeficiente a 0.826, mientras que las dimensiones indicaron valores entre 0.706 y 0.785, denotando alta confiabilidad del constructo.

Escala de estrés percibido (PSS-10)

- **Autor original:** Cohet et al. (1983)

- **Año:** 1983

- **Adaptación:** Canales Yauri, Marycielo y García Pérez, Geraldine Janeth
- **Lugar:** Lima
- **Año:** 2021
- **Ítems:** 10 ítems
- **Aplicación:** Individual y colectiva
- **Edad de aplicación:** 18 años en adelante (Canales y García, 2021)
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Calificación:** El cuestionario se trata de uno de tipo Likert, donde las respuestas oscilan entre Nunca (0 puntos), casi nunca (1), de vez en cuando (2), a menudo (3) y muy a menudo (4), respuestas que se sumarán y se categorizan. Se presentan ítems positivos y negativos, los positivos se calculan de esa forma; sin embargo, en la dimensión percepción del estrés se invierte la calificación (Canales y García, 2021)
- **Dimensiones y Cantidad de Ítems por cada dimensión:** Este instrumento posee dos dimensiones propias las cuales son capacidad de afrontamiento (1,2,3,6,9,10) y percepción del estrés (4,5,7,8) (Canales y García, 2021)
- **Criterios de Medición:** La clasificación de la variable se da como producto de la suma de todas las respuestas brindadas, si bien se indica a detalle los ítems de las dimensiones estas no tienen categoría general, únicamente existiendo la siguiente categoría general (Canales y García, 2021):

General:

Sin estrés (0 a 9)

Estrés bajo (10 a 20)

Estrés medio (21 a 31)

Estrés alto (32 a más)

Validez

Canales y García (2021) validaron este instrumento a través de la opinión de expertos en el tema, donde los 10 consultados indicaron una coincidencia total en la validez del contenido, por otro lado, el análisis factorial confirmatorio presentó índices adecuados, comprobando su validez estructural o de constructo (CFI:0.990, TLI:0.986, RMSEA:0.036 y SRMR:0.037)

Confiabilidad

La confiabilidad la probaron Canales y García (2021) donde a través de una prueba de consistencia interna empleando el alfa y omega, se obtuvo coeficientes de .95 y .96 respectivamente, denotando alta confiabilidad del instrumento.

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Para analizar los datos producto de la recolección de los instrumentos, se empleó el programa estadístico SPSS v25, donde fue trasladado los datos vaciados previamente en una hoja de cálculo de Excel.

Descriptivo: El análisis descriptivo para las variables cualitativas se expresó a través de frecuencias y porcentajes, mientras que las variables cuantitativas consideradas en

esta investigación, se midieron a través de medidas de tendencia central y dispersión, siendo la media y la desviación estándar respectivamente.

Análisis: EL cruce de las variables principales entre sí y con los factores sociodemográficos se produjo a través del estadístico chi cuadrado, considerándose una relación significativa cuando el p valor fuese menor o igual a 0,05, mientras que el cruce de las variables cualitativas con la cuantitativas fue realizado con la prueba de Kruskal-Wallis, dado que edad y número de hermanos fueron sometidos a una prueba de normalidad, encontrándose una distribución no normal.

3.6. Aspectos éticos

Se tomó en cuenta los aspectos éticos propuestos por la guía de investigación de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, garantizándose de esa manera que se respete la integridad y los principios del estudio, los cuales fueron los siguientes:

Se mantuvo la **confidencialidad y la protección de datos**. Todos los datos personales de los participantes se mantuvieron en equipos informáticos protegidos con contraseña personal, a la que solo podían acceder el investigador principal y su equipo reconocible. Los materiales físicos no digitales se almacenaron en un lugar apropiado y seguro, y no se produjo ninguna revelación de información confidencial.

El **consentimiento y asentimiento informado** se brindaron de forma previa a los menores y encargados. Para ello, se les informó de manera explícita el objetivo del estudio, sus características, riesgos y beneficios. Además, se les informó claramente de su derecho a retirarse de la investigación en cualquier momento sin que ello tuviera ninguna consecuencia, garantizando así su participación voluntaria e informada.

Se aseguró la **no discriminación y la participación libre**. La elección de los participantes se ajustó a los criterios metodológicos de inclusión y exclusión, sin importar género, grupo étnico o nivel socioeconómico. Asimismo, no se realizó ningún tipo de inducción obligatoria para que las personas participaran; se respetó su autonomía y derecho a decidir.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Se encontró, en la tabla 1, que autoestima y estrés percibido no se asociaron entre sí ($p=0,060$); sin embargo, se puede apreciar que 60,36% de los adolescentes que presentan bajo estrés percibido también indican una baja autoestima.

Tabla 1. Relación entre autoestima y estrés percibido

	Autoestima								<i>p</i>
	Bajo		Tendencia bajo		Tendencia alto		Alto		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Estrés percibido									0,060
Sin estrés	18	54,55	10	30,30	4	12,12	1	3,03	
Bajo	67	60,36	33	29,73	7	6,31	4	3,60	
Medio	13	54,17	4	16,67	7	29,17	0	0,00	
Alto	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	

En la tabla 2, se encontró que autoestima guardaba asociación con los factores sociodemográficos sexo ($p=0,012$) y vivienda (0,023); donde 64,71% de los adolescentes varones tenía autoestima baja y 61,74% de los participantes que tenían una vivienda propia también presentaban niveles deficitarios en autoestima.

Tabla 2. Relación entre autoestima y factores sociodemográficos

	Autoestima								<i>p</i>
	Bajo		Tendencia bajo		Tendencia alto		Alto		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Edad	14,02 ± 1,51		13,87 ± 1,45		13,56 ± 1,54		15,00 ± 2,45		0,470
Sexo									0,012
Masculino	55	64,71	18	21,18	12	14,12	0	0,00	
Femenino	43	51,81	29	34,94	6	7,23	5	6,02	
Se expresa con normalidad									0,175
Sí	18	72,00	7	28,00	0	0,00	0	0,00	
No	80	55,94	40	27,97	18	12,59	5	3,50	
¿Con quién vive?									0,195
Solo mamá	19	50,00	13	34,21	6	15,79	0	0,00	
Solo papá	3	50,00	3	50,00	0	0,00	0	0,00	
Ambos padres	67	58,77	31	27,19	12	10,53	4	3,51	
Apoderado	9	90,00	0	0,00	0	0,00	1	10,00	
Número de hermanos	2,81 ± 1,51		2,85 ± 1,40		3,33 ± 1,19		3,60 ± 1,34		0,419
Vivienda									0,023
Alquilada	15	55,56	8	29,63	4	14,81	0	0,00	
Propia	71	61,74	28	24,35	14	12,17	2	1,74	
De un familiar	12	46,15	11	42,31	0	0,00	3	11,54	

Precedentes de estrés familiar									0,392
Sí	32	64,00	14	28,00	4	8,00	0	0,00	
No	66	55,93	33	27,97	14	11,86	5	4,24	

Respecto al cruce entre el estrés percibido y los factores sociodemográficos, se encontró que en la tabla 3, estrés percibido se vinculó al factor sexo ($p=0,015$) y al factor número de hermanos (0,009); donde 67,47% de los adolescentes del sexo femenino tenía también un estrés bajo, mientras que aquellos estudiantes con una media de 3,45 hermanos, también presentaba una ausencia de estrés percibido.

Tabla 3. Relación entre estrés percibido con los factores sociodemográficos

	Estrés percibido						<i>p</i>
	Sin estrés		Bajo		Medio		
	f	%	f	%	f	%	
Edad	14,06 ± 1,66		13,98 ± 1,48		13,71 ± 1,65		0,698
Sexo							0,015
Masculino	12	14,12	55	64,71	18	21,18	
Femenino	21	25,30	56	67,47	6	7,23	
Se expresa con normalidad							0,815
Sí	6	24,00	16	64,00	3	12,00	
No	27	18,88	95	66,43	21	14,69	
¿Con quién vive?							0,413
Solo mamá	5	13,16	26	68,42	7	18,42	
Solo papá	1	16,67	3	50,00	2	33,33	
Ambos padres	23	20,18	77	67,54	14	12,28	
Apoderado	4	40,00	5	50,00	1	10,00	
Número de hermanos	3,45 ± 1,09		2,65 ± 1,49		3,29 ± 1,40		0,009
Vivienda							0,521
Alquilada	7	25,93	16	59,26	4	14,81	
Propia	24	20,87	75	65,22	16	13,91	
De un familiar	2	7,69	20	76,92	4	15,38	
Precedentes de estrés familiar							0,794
Sí	11	22,00	33	66,00	6	12,00	
No	22	18,64	78	66,10	18	15,25	

La tabla 4 permitió denotar que 58,33% de los estudiantes encuestados tenía una baja autoestima y tan solo el 2,98% presentó un elevado nivel de la misma; por otro lado, 66,07% del alumnado, refirió niveles bajos de estrés y solo el 14,29% indicó experimentar estrés en un nivel medio.

Tabla 4. Niveles de autoestima y estrés percibido

	f	%
Autoestima		
Bajo	98	58,33
Tendencia bajo	47	27,98

Tendencia alto	18	10,71
Alto	5	2,98
Estrés percibido		
Sin estrés	33	19,64
Bajo	111	66,07
Medio	24	14,29

Los factores sociodemográficos arrojaron que las edades de los estudiantes presentaron una media de 13,96, por su parte, 50,60% de los adolescentes eran de sexo masculino, a su vez, 85,12% refirió no expresarse con normalidad, por otro lado, 67,86% del alumnado refirió vivir con ambos padres, así mismo, los estudiantes refirieron una medida de 2,90 en el número de hermanos, mientras que 98,45% de la población de estudio indicó vivir en una casa propia, finalmente, 70,24% de los adolescentes indicaba que no habían tenido precedentes de estrés familiar.

Tabla 5. Factores sociodemográficos

	f	%
Edad	13,96 ± 1,53	
Sexo		
Masculino	85	50,60
Femenino	83	49,40
Se expresa con normalidad		
Sí	25	14,88
No	143	85,12
¿Con quién vive?		
Solo mamá	38	22,62
Solo papá	6	3,57
Ambos padres	114	67,86
Apoderado	10	5,95
Número de hermanos	2,90 ± 1,45	
Vivienda		
Alquilada	27	16,07
Propia	115	68,45
De un familiar	26	15,48
Precedentes de estrés familiar		
Sí	50	29,76
No	118	70,24

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

Los resultados evidencian que no existe una asociación significativa entre la autoestima y el estrés percibido. No obstante, la autoestima mostró relación con variables sociodemográficas como el sexo y el tipo de vivienda, mientras que el estrés percibido se asoció con el sexo y el número de hermanos. En relación con los niveles de las variables, se observó un predominio de autoestima baja, así como niveles bajos de estrés percibido en la población estudiada.

De igual modo, no se encontró asociación entre autoestima y estrés percibido. Este resultado, al ser contrastado con la bibliografía, resulta novedoso puesto que el conocimiento científico propone, en su mayoría, que ambas variables guardan asociación; sin embargo, se corrobora con el estudio Grados (2025), quien determinó que ambas variables no se relacionaban en los adolescentes. Esta falta de asociación podría producirse debido a que la autoestima tiende a comportarse como característica asociable al autoconcepto que se concibe como un rasgo estable, mientras que el estrés es más una experiencia subjetiva y transitoria entre las capacidades del individuo y las situaciones demandantes de las situaciones. Es así que la capacidad y la confianza en uno mismo, así como el valor propio que las personas se dan, actuaría como un efecto apaciguador ante el estrés, ya que una elevada autoestima produce una mayor confianza en las capacidades propias para afrontar las situaciones del estrés, impidiendo que se eleven los niveles del mismo (Vega y Vega, 2023). Otra posible explicación ante este hallazgo podría sugerir la existencia de ciertas variables moderadoras y mediadoras (como por ejemplo las habilidades sociales, el apoyo familiar que tenga el alumno, la capacidad de autocontrol, resiliencia) por lo que tales factores podrían influir de manera que el estrés no llegase a desarrollarse como una patología o a niveles que puedan afectar la funcionalidad de la persona, pese a que esta tenga autoestima baja. Es así que la autoestima y estrés percibido muchas veces no se solapan a nivel conceptual en el día a día del adolescente, donde la autoestima global incluiría dominios externos a lo académico y que no necesariamente se reflejarían en el estrés de los estudiantes, pese a que puedan compartir vinculación teórica (Zamora y Leiva, 2022)

Autoestima se vinculó con el factor sociodemográfico sexo, donde los adolescentes varones presentan bajos niveles de autoestima. El hallazgo se asemeja al encontrado por Ramos (2024), quien en su investigación encontró una asociación entre ambas variables, corroborando los hallazgos del análisis realizado en este estudio. Los resultados podrían explicarse dado que el sexo masculino podría tener un proceso de socialización diferenciado del femenino, donde las expectativas y el comportamiento que genera valía persona varía. Esta diferenciación obedece a que los hombres podrían enfrentar presiones asociadas con la construcción de una identidad masculina hegemónica que trata de responder a la demanda de la fortaleza física e independencia emocional, así como el logro académico simultáneo a las anteriores dos, es así que, el fracaso se percibe como un riesgo constante que causa inseguridad y afecta en su valoración (Carrascal, 2000). Por otra parte, a diferencia de las mujeres, los adolescentes varones suelen buscar esta validación por sí mismos, sin emplear redes de apoyo como la familia o amigos, orillándolos a la soledad, donde la expresión emocional y la búsqueda de apoyo son recursos que no podría considerar este grupo, tendiendo a presentar niveles más bajos que su contraparte femenina, quienes suelen apoyarse más en los círculos sociales y en expresar sus falencias emocionales, mostrando una mayor apertura al apoyo externo para poder validarse a sí mismas (Bayas, 2022)

A su vez, autoestima se vinculó con el factor vivienda, en el cual aquellos estudiantes que vivían en casas propias tenían una menor autoestima a los otros. Este hallazgo no pudo ser comparable con la bibliografía, puesto que no se encontraron estudios precedentes que abordasen una relación similar, lo que dota de mayor relevancia a esta investigación; sin embargo, a pesar de la limitada evidencia disponible, es posible plantear que esta relación podría explicarse por la presencia de privación relativa en los estudiantes con dichos niveles de autoestima, concepto que se define como la percepción de una carencia significativa que no se restringe a los bienes materiales, sino que se vincula con el descontento que experimenta el individuo al compararse con los demás. Es así, que la autoestima no depende únicamente de si la vivienda es propia, ya que los factores como la economía podrían influenciar en los adolescentes al momento de darse valía, ya que al experimentar carencias intrafamiliares podría producir que el adolescente perciba su valor como menor a aquellos con mayores privilegios (Cantor, 2019). En el mismo sentido, la vulneración económica de aquellos con viviendas propias, que muchas veces es de materiales precarios y ubicadas en zonas urbano-marginales, podrían estar expuestos a situaciones familiares con carencia emocional, ya que la preocupación de los padres y la familia estaría enfocado hacia la economía y no hacia la formación de una autoestima estable, de la misma manera que la aceptación social jugaría un rol importante dentro de la autoestima de estos adolescentes, ya que podrían ser excluidos por su condición, provocando que no se sientan suficientes con sus propias habilidades para integrarse a los grupos (Tarazona, 2005). Es así, que en el contexto de la región Junín, específicamente de los alumnos de Tarma, muchas veces el adquirir una vivienda, no garantiza estabilidad a nivel familiar, por las deudas que conlleva adquirir a cambio del inmueble, lo que induce a que los padres presten mayor atención o transfieran sus preocupaciones hacia los hijos, produciendo que estos hagan suyo dicho estrés, y enlazando su valor con el hecho de mantener su propia vivienda, generando esta disparidad en los datos.

El estrés percibido se relacionó con el factor sociodemográfico sexo, en el cual las mujeres indicaron bajos niveles de estrés percibido. Los hallazgos de la investigación no pudieron ser comparados con resultados similares, puesto que, hasta la fecha de publicación, no se encontró un estudio que encontrase relación entre estas dos variables; sin embargo, la explicación a estos resultados puede encontrarse en la bibliografía, la cual indica que las mujeres al poseer estrategias para afrontar el estrés, como la búsqueda de apoyo social, la regulación a través de las redes de pertenencia y la comunicación emocional propician una reducción importante del estrés que pueden experimentar (Leal y Moreno, 2025). Por otro lado, a diferencia del sexo masculino, las adolescentes suelen compartir las preocupaciones entre pares e invertir tiempo en la formación de relaciones amicales íntimas para poder afrontar los desafíos que ocasiona el estrés. Es de esta manera que las estrategias de afrontamiento podrían ejercer un rol importante como una variable encubierta que sirve para regular el efecto del estrés. Este resultado también podría sugerir la existencia de variables camufladas que podrían estar interviniendo dentro de los datos, de modo que las adolescentes poseerían una mejor capacidad resiliente o un mayor apoyo percibido que amortiguaría los efectos que produce el estrés (Zuñiga et al., 2023)

Así mismo, estrés percibido se asoció al número de hermanos, donde aquellos con más de tres hermanos no presentaban indicios de estrés. Este resultado encontrado por el análisis realizado no pudo ser comparado con investigaciones explícitas que abordasen la relación entre ambas variables, lo que denotaría un vacío de conocimientos sobre el hallazgo. Frente a esto, podría explicarse la asociación indicando que la cantidad de hermanos podría ejercer como un factor protector frente al estrés, que diluiría los efectos del estrés. Es así que el tener familias numerosas, con gran número de hermanos, proporciona un sentimiento de fraternidad más fuerte, fortalece a su vez la capacidad

de autorregulación emocional a temprana edad y ejercen como una red de soporte estable que proporciona soluciones y estrategias al alumno para superar la adversidad o el estrés (Carrillo y Pilco, 2023). Es así que la función de los hermanos complementa o suple en ocasiones, la labor parental, estableciendo contenciones emocionales mutuas, en la cual los hermanos colaboran para resoluciones colaborativas. Así mismo, los hermanos mayores podrían ejercer un rol de guías en el afrontamiento de dificultades, dando pautas o consejos para evitar el desarrollo del estrés y afrontar las situaciones como una mayor facilidad (Merino y Martínez, 2020)

El nivel que predominó en autoestima fue el bajo. Los bajos niveles de autoestima en adolescentes son comunes y se pueden justificar por los grandes cambios biopsicosociales que se viven en esta etapa. En la adolescencia se está formando la identidad y los adolescentes dependen mucho de la valoración social para sentirse valorados, por lo que cualquier crítica, rechazo, comparación o sensación de insuficiencia va a repercutir en el autoconcepto. Ahora es más susceptible al qué dirán, sobre todo en las redes sociales, donde la comparación constante con unos estándares poco realistas de belleza, éxito o popularidad puede hacerla sentir insuficiente (Carrillo y Pilco, 2023). Por otro lado, el crecimiento asincrónico, o el crecimiento disparejo entre compañeros, en cuestiones corporales, podría ser un factor determinante en el grado de satisfacción del adolescente con su autoestima. Factores familiares también influyen: ambientes críticos, poco afectivos o muy exigentes deterioran la sensación de valía personal, así como la falta de reconocimiento de adultos importantes. Así mismo, la propia exigencia impuesta por los adolescentes y las externas, podrían marcar y ejercer como generadoras de autocritica constante al no completar los objetivos planteados o las expectativas impuestas, donde incluso en ambientes considerados seguros, la oscilación emocional generaría vulnerabilidad transitoria de la autoevaluación (León, 2024)

La prevalencia de estrés percibido se mostró bajo. El hallazgo de niveles bajos de estrés percibido en adolescentes puede explicarse porque muchos de ellos cuentan con recursos protectores que amortiguan su respuesta ante las demandas del entorno, aun cuando existan situaciones académicas, familiares o sociales desafiantes. En primer lugar, la adolescencia no solo implica vulnerabilidad emocional, sino también una capacidad creciente para desarrollar estrategias de afrontamiento más efectivas, como hablar con amigos, apoyarse en la familia, usar el humor o desconectarse temporalmente de las presiones, que reducen la percepción de amenaza (Zamora y Leiva, 2022). Del mismo modo, los adolescentes suelen beneficiarse del fuerte soporte del grupo de pares; pertenecer a un círculo social estable les da un sentido de identidad, compañía y validación que disminuye el impacto de los estresores diarios. A su vez, cuando las actividades escolares desarrollan las habilidades lúdicas, tutoriales y de acompañamiento emocional, se fortalece la capacidad de afrontamiento ante el estrés. Del mismo modo, la normalización cultural que los adolescentes le dan a las preocupaciones podría disminuir la percepción subjetiva del estrés que experimentan. Por último, cierto grupo podría reportar estos niveles por posibles problemas para reconocer sus propias emocionales, asociados a los estilos de evitamiento que pueden indicar los adolescentes (Vega y Vega, 2023)

5.2. Ventajas y limitaciones

Ventajas

Esta investigación, al ser de un enfoque cuantitativo, expresa el fenómeno de las variables de forma objetiva, válida y confiable.

El estudio, al ser transversal, permitió gran facilidad al momento de aplicarse los instrumentos, optimizando los costes y el tiempo del estudio.

Al ser de diseño no experimental, esta investigación mostró los resultados sin ninguna intervención en los datos, es decir, se mostraron los resultados tal cual se encontraron en su ambiente natural.

Limitaciones

Por el alcance correlacional, este estudio no pudo expresar causalidad definitiva de los resultados encontrados, ya que se limitó la investigación a conocer la existencia o no de asociaciones

Una limitación relevante en la investigación estuvo relacionada con el instrumento de estrés percibido, ya que no se encuentra adaptado y validado en una población adolescente; si bien dispone de evidencias sobre validez y confiabilidad en muestras peruanas juveniles, las mismas no corresponden al grupo etario de este estudio, pudiendo inducir a sesgos dentro de la medición o interpretación de los resultados.

Por otro lado, podría presentarse sesgo en las respuestas de los estudiantes debido al sesgo de deseabilidad social, este fue limitado y controlado a través del énfasis en la confidencialidad de los datos y el anonimato de las respuestas.

Los datos de esta investigación solo serán válidos para la población abordada.

Cabe mencionar, que podría existir una limitación o sesgo en los resultados debido al análisis cualitativo empleado en esta investigación, cuando la biografía sugiere un análisis de manera cuantitativa en las variables.

5.3. Conclusiones

La investigación se centró en examinar diversas variables vinculadas con la autoestima y el estrés percibido en adolescentes de educación secundaria, con la finalidad de aportar evidencia significativa y profundizar en el entendimiento de esta problemática. Durante su desarrollo, se recolectaron y analizaron datos relevantes, se revisó literatura especializada relacionada con el tema y se emplearon métodos pertinentes para responder a los objetivos planteados. Con base en los hallazgos, se llevó a cabo una evaluación exhaustiva que permitió establecer conclusiones orientadas a enriquecer el conocimiento sobre la autoestima y el estrés percibido en este grupo poblacional, así como proponer líneas de trabajo para futuras investigaciones en este ámbito. A continuación, se exponen las conclusiones principales del estudio:

No existe relación entre autoestima y estrés percibido en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.

El factor sociodemográfico sexo se asoció con la variable autoestima en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.

Autoestima se vinculó con el factor sociodemográfico tipo de vivienda en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.

Estrés percibido se relacionó con el factor sociodemográfico sexo en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.

El factor sociodemográfico número de hermanos se vinculó con estrés percibido en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.

La predominancia de autoestima se mostró como baja en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.

El estrés percibido prevalente fue bajo en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.

5.4. Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos, se plantean diversas líneas de acción destinadas a reforzar las políticas y programas enfocados en ampliar la comprensión de la autoestima y el estrés percibido en estudiantes de educación secundaria. Estas iniciativas buscan atender las limitaciones detectadas durante el proceso analítico, favoreciendo una interpretación más sólida del fenómeno y proporcionando las bases necesarias para desarrollar intervenciones eficaces en estos ámbitos. Asimismo, se enfatiza la importancia de generar entornos propicios que faciliten la adecuada asimilación y aplicación de estos conocimientos, promoviendo directrices y estrategias que contribuyan a una toma de decisiones fundamentada y a la ejecución adecuada de las acciones propuestas. Seguidamente, se detallan las recomendaciones específicas derivadas del estudio:

Se recomienda a la población de estudio poder acudir a atenciones psicológicas en los establecimientos sanitarios más cercanos, de modo que la valía personal se vea reforzada a través de ejercicios de autoconocimiento y mediante estrategias que permitan aumentar los niveles de autoestima encontrados en esta investigación, así mismo, es aconsejable que las autoridades educativas implemente programas y talleres enfocados en mejorar al autopercepción de los estudiante, resaltando sus fortalezas y ventajas individuales, ejecutando también, intervenciones basadas en el amor propio. Por otra parte, se aconseja continuar con talleres promocionales de salud, que eviten la aparición de patologías asociadas con el estrés, enseñando estrategias de afrontamiento efectivas para superar las situaciones desafiantes y que sean percibidos como un reto o desafío en vez de una amenaza.

A la comunidad de Tarma, se aconseja promover las atenciones en salud mental, eliminando el estigma sobre acudir al psicólogo o recibir ayuda, de forma que las familias y comunidad ejerzan como un factor y red de apoyo que facilite la expresión emocional de los adolescentes y se prevenga el deterioro y la interrupción de su desarrollo integral. Por otro lado, se aconseja a las familias que puedan generar un espacio interno, enfocado a conversar sobre las emociones que experimentan los estudiantes, así mismo, brindar el soporte adecuado para que los estudiantes mejoren el autoconcepto que tienen, brindando refuerzos positivos como palabras de agradecimiento y de felicitaciones, reconociendo los logros y fortalezas de los estudiantes.

Ya que en esta investigación no se halló asociación entre autoestima y estrés percibido, es aconsejable que futuras investigaciones exploren variables latentes o mediadoras como la resiliencia, las estrategias de afrontamiento, el apoyo social percibido, la regulación emocional y las habilidades sociales, que podrían estar influyendo en que ambas variables no se relacionen directamente en algunos adolescentes. Además, sería conveniente utilizar diseños metodológicos diferentes a los de este estudio como investigaciones longitudinales, mixtos o experimentales, que permitan analizar la trayectoria de estas variables en el tiempo y establecer relaciones causales. Analizarlos desde distintas metodologías permitirá conocer mejor los factores que determinan el bienestar emocional en los adolescentes. Por otro lado, se recomienda a las

investigaciones futuras, emplear instrumentos con propiedades psicométricas demostradas en la población adolescente o en su defecto, validar y adaptar la prueba de estrés percibido en la misma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta P, R., & Hernández, J. A. (2004). La autoestima en la educación. Límite. *Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 1(11), 82 - 95. <https://www.redalyc.org/pdf/836/83601104.pdf>
- Aguilar B, J. S., Cadena D, M. D., & Jara G, E. R. (2025). Prevalencia y repercusión del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Técnica de Machala período 2024 DI. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 9815-9829. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15645
- Alvarado, N., Corrales, L. (2024). *Violencia de género y autoestima de estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Pomalca 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/144668>
- Alvarez Q, G. B., Guerrero M, M. F., Algarín A, S. P., Zamudio G, R. D., & Sánchez M, N. I. (2023). Relación entre bullying, cyberbullying y autoestima: prevalencia y factores asociados en adolescentes de Colombia. *Zona próxima*, 1(38), 88-109. <https://doi.org/10.14482/zp.38.329.137>
- Barra-A, E. (2009). Influencia del estrés y el ánimo depresivo sobre la salud adolescente: análisis concurrente y prospectivo. *Universitas Psychologica*, 8(1), 175-182. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000100014&lng=en&tlng=es
- Bayas M, J. V. (2022). Análisis del autoconcepto de adolescentes en relación al género. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 1810-1820. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1611
- Branden, N. (2010). *Cómo mejorar su autoestima*. Editorial Paidós.
- Cabrera M. (2014). *Autoestima y rendimiento escolar en los niños*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca]. Repositorio UCUENCA. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/19842>
- Carrascal H, V. (2000). Diferencias según el sexo en autoestima y en su asociación con otras variables psicológicas en adolescentes. *Psicología educativa*, 6(2), 105-128. <https://journals.copmadrid.org/psed/art/b710915795b9e9c02cf10d6d2bdb688c>
- Canales, M., García, G. (2021). *Adaptación de Perceived Stress Scale (PSS-10) en la población de adultos jóvenes de Lima Metropolitana, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/76683>
- Cantor P, D. (2019). *Efectos socioeconómicos sobre la autoestima de las personas*. [Tesis de licenciatura, Universidad de los Andes]. Repositorio UNIANDES. <https://hdl.handle.net/1992/44775>
- Carrión, D., y Urbina, W. (2023). *Autoestima y desempeño laboral en los trabajadores de la Microred de Salud Paucartambo, Cusco 2022* [Tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional del Callao]. Repositorio UNAC. <https://hdl.handle.net/20.500.12952/8119>
- Carrión, N., Yactayo, G. (2025). *La autoestima y el estrés académico en estudiantes de 1ro a 5to de secundaria de una Institución Educativa Privada de Ate Vitarte* [Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica del Perú]. Repositorio UTP. <https://hdl.handle.net/20.500.12867/13443>
- Carrillo, L., y Pilco, G. (2023). Relaciones intrafamiliares y salud mental en adolescentes de Pelileo, Ecuador. *Ansiedad y Estrés*, 26(1), 27-32. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.01.001>
- Cortaza Ramírez, L., Aguilar Hernández, H. khiabet, Montiel Santiago, R. B., & Morales Rodríguez, Z. Y. (2022). Autoestima e ideación suicida en adolescentes

- estudiantes de secundaria. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 3(2), 286–296. <https://doi.org/10.56712/latam.v3i2.82>
- Coopersmith, S. (1967). *Los antecedentes de la autoestima*. San Francisco: W. H. Freeman y compañía.
- Coopersmith, S. (1981). *Coopersmith Self-Esteem Inventories* (CSEI) [Database record]. APA PsycTests.
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). Una medida global del estrés percibido. *Revista de salud y comportamiento social*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Daga, M., (2023). *Autoestima y dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Chíncha, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada San Juan Bautista]. Repositorio UPSJB. <https://hdl.handle.net/20.500.14308/4607>
- Del Amo, R. G., & Guerrero-Barona, E. (2018). Factores de riesgo psicosocial, estrés percibido y salud mental en el profesorado. *Clínica Contemporánea*, 9(1), E2, 1-12. <https://doi.org/10.5093/cc2018a2>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992>
- Grados, C., (2025). *Autoestima y estrés académico en estudiantes de secundaria de la I.E. Juan Velasco Alvarado de San Juan de Lurigancho, Lima – 2025* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Norbert Wiener]. Repositorio UWUIENER. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/14466>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill. <https://www.esup.edu.pe/wpcontent/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20BaptistaMetodología%20Investigacion%20Científica%206ta%20ed.pdf>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p. www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- Imbaquingo Erazo, G. A. (2023). *Relación entre los niveles de autoestima y dependencia emocional en las relaciones de pareja de adultos jóvenes entre 21 a 28 años en el barrio Carapungo del sector norte de la ciudad de Quito en el período 2021-2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana Ecuador]. Repositorio UPS. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/25639/1/TTQ1226.pdf>
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. (M. Zaplana, Trad.). Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca.
- Leal L, E., & Moreno R, C. (2025). Los procesos de socialización del género y la salud adolescente en España. *Apuntes De Psicología*, 43(1), 93-106. <https://doi.org/10.70478/apuntes.psi.2025.43.09>
- León G, D. (2024). La autoestima en los adolescentes de centros educativos: Revisión teórica. *Aula Virtual*, 5(12). <https://doi.org/10.5281/zenodo.11169222>
- Lindholdt, L., Labriola, M., Andersen, J. H., Kjeldsen, M. Z., Obel, C., & Lund, T. (2021). Perceived stress among adolescents as a marker for future mental disorders: A

prospective cohort study. *Scandinavian Journal Of Public Health*, 50(3), 412-417.
<https://doi.org/10.1177/1403494821993719>

- Merino, L., & Martínez-Pampliega, A. (2020). La relación entre hermanos/as y su adaptación en contextos de alto estrés familiar. *Ansiedad y Estrés*, 26(1), 27-32.
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2020.01.001>
- Morales, S., (2024). *Autoestima y estrés escolar en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio UPC. <http://hdl.handle.net/10757/676186>
- Mozombite, H., (2023). *Autoestima y estrés académico en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa Agropecuario 110, Yurimaguas - 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/120898>
- Navarro T, L. (2021). *El 52% de las mujeres colombianas tienen la autoestima alta*. KANTAR. <https://upg-cd-we.kantar.com/latin-america/Inspiracion/Igualdad/El-52-de-las-mujeres-colombianas-tienen-la-autoestima-alta>
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (2023). *Estrés*. who.int. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (2025). *La salud mental de los adolescentes*. who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Panesso G, K., & Arango H, M. J. (2017). LA AUTOESTIMA, PROCESO HUMANO. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1–9.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>
- Pauca L, C. (2024). Características del estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista Médica Basadrina*, 18(1), 27-36.
<https://doi.org/10.33326/26176068.2024.1.1983>
- Perugache R, A., Hernández N, E., Salas P, A. y Burbano U, C. (2023). Estrategias de afrontamiento psicológico frente al estrés percibido durante la cuarentena por COVID-19 en adolescentes de Nariño. *Diversitas*, 19(1), 45-64.
<https://doi.org/10.15332/22563067.9168>
- Piekarska J. (2020). Determinants of Perceived Stress in Adolescence: The Role of Personality Traits, Emotional Abilities, Trait Emotional Intelligence, Self-Efficacy, and Self-Esteem. *Advances in cognitive psychology*, 16(4), 309–320.
<https://doi.org/10.5709/acp-0305-z>
- Pujapat C, A., & Kunchikui W, W. (2021). Nivel de autoestima de los estudiantes de nivel primario, San Rafael, Amazonas, 2018. *Revista Científica UNTRM: Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(2), 26–33. <https://doi.org/10.25127/rcsh.20214.709>
- Ramos, F., (2021). *Autoestima y resiliencia en adolescentes de una institución educativa de San Juan de Miraflores* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Autónoma. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1101>
- Ramos, S., (2024). *Autoestima y sintomatología depresiva en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal en el distrito de Comas* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Sedes Sapientiae]. Repositorio UCSS. <https://hdl.handle.net/20.500.14095/3039>
- Rogers, C. (1992). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós. <https://www.planetadelibros.com.mx/libro-el-proceso-de-convertirse-en-persona/152801>
- Rosenberg, M. (1965). *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>

- Santacruz, K. T. (2024). *Autoestima, autoeficacia, resiliencia y conductas sexuales de riesgo en adolescentes y jóvenes escolarizados en Bogotá*. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio UNAL. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/86132>
- Sabe C, K. (2023). Estrés y autoeficacia en adolescentes bailarinas de ballet. *Sistemas Humanos*, 3(2), 83-97. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12611143>
- Shepard, A. (2022). *Low Self-Esteem Causes & How to Build It Up*. sesamecare. <https://sesamecare.com/blog/low-self-esteem-causes>
- Smith, M. D., & Wesselbaum, D. (2025). Global evidence on the prevalence of and risk factors associated with stress. *Journal of affective disorders*, 374(1), 179–183. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.01.053>
- Tarazona, D. (2005). Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media. Un estudio factorial según pobreza y sexo. *Revista De Investigación En Psicología*, 8(2), 57-65. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v8i2.4048>
- Vega A, M. A., & Vega F, V. (2023). Correlación entre autoestima y estrés en adolescentes durante la pandemia de COVID-19. *Revista Scientific*, 8(27), 20–39. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2023.8.27.1.20-39>
- Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2017). Cambios y riesgos asociados a la adolescencia. *Psychology, Society & Education*, 7(2), 109-118. <https://doi.org/10.25115/psye.v7i2.527>
- Zamora M, A. M., & Leiva C, F. V. (2022). Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *ACADEMO Revista De Investigación En Ciencias Sociales Y Humanidades*, 9(2), 127–138. <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/748>
- Zapata-López, J. S., Gutierrez-Arce, K., Bojórquez-Castro, L., & Betancourt-Peña, J. (2024). Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios en dos países de Latinoamérica. *Ansiedad y Estrés*, 30(2), 79-101. <https://doi.org/10.5093/anyes2024a12>
- Zúñiga-Vargas, M. L., Márquez-Vargas, P. M., Alarcón-Luna, N.-S., & Rodríguez-Santamaría, Y. (2023). Estrés percibido y rendimiento académico en adolescentes: Estudio comparativo. *Cuidado Multidisciplinario De La Salud BUAP*, 5(9), 27–41. <https://rd.buap.mx/ojs-dm/index.php/cmsj/article/view/1225>

ANEXOS

Anexo 1:

INSTRUMENTO DE VARIABLE AUTOESTIMA INVENTARIO DE AUTOESTIMA EN SU VERSIÓN ESCOLAR

Coopersmith (1967)

Instrucciones

Marque con una Aspa (X) debajo de V ó F, de acuerdo a los siguientes criterios:

V cuando la frase SI coincide con tu forma de ser o pensar ó F si la frase No coincide con tu forma de ser o pensar.

N°	PREGUNTAS	V	F
1	Generalmente los problemas me afectan muy poco		
2	Me cuesta mucho trabajo hablar en público		
3	Si pudiera cambiaria muchas cosas de mi		
4	Puedo tomar una decisión fácilmente		
5	Soy una persona simpática		
6	En mi casa me enojo fácilmente		
7	Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo Nuevo		
8	Soy popular entre las personas de mi edad		
9	Mis padres generalmente toman en cuenta mis sentimientos		
10	Me doy por vencido fácilmente		
11	Mis padres esperan demasiado de mi		
12	Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy		
13	Mi vida es complicada		
14	Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas		
15	Tengo mala opinión de mí mismo(a)		
16	Muchas veces me gustaría irme de casa		
17	Con frecuencia me siento a disgusto en mi grupo.		
18	Soy menos guapo(a) o bonita que la mayoría de la gente		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		
20	Mi familia me comprende		
21	Los demás son mejor aceptados que yo		
22	Generalmente siento como si mi familia me estuviera presionando		
23	Generalmente me siento desmoralizado en mi grupo		
24	Muchas veces me gustaría ser otra persona		
25	Se puede confiar muy poco en mi		

26	Nunca me preocupo por nada		
27	Estoy seguro de mí mismo		
28	Me aceptan fácilmente		
29	Mi familia y yo la pasamos bien juntos		
30	Paso bastante tiempo soñando despierto(a)		
31	Desearía tener menos edad		
32	Siempre hago lo correcto		
33	Estoy orgulloso de mi rendimiento como estudiante en la escuela		
34	Alguien siempre tiene que decirme lo que debo hacer		
35	Generalmente me arrepiento de las cosas que hago		
36	Nunca estoy contento(a)		
37	Estoy haciendo lo mejor que puedo		
38	Generalmente puedo cuidarme sola(o)		
39	Soy bastante feliz		
40	Preferiría estar con niños menores que yo		
41	Me gustan todas las personas que conozco		
42	Me gusta cuando me invitan a la pizarra		
43	Me entiendo a mí mismo		
44	Nadie me presta mucha atención en casa		
45	Nunca me reprenden		
46	No me está yendo tan bien en los estudios como yo quisiera		
47	Puedo tomar una decisión y mantenerla		
48	Realmente no me gusta ser un adolescente		
49	No me gusta estar con otras personas		
50	Nunca soy tímido(a)		
51	Generalmente me avergüenzo de mí mismo		
52	Los chicos generalmente se la agarran conmigo		
53	Siempre digo la verdad		
54	Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz		
55	No me importa lo que me pase		
56	Soy un fracasado		
57	Me fastidio fácilmente cuando me reprenden		
58	Siempre sé lo que debo decir a las personas		

Anexo 2: PSS- 10

Cohen et al (1983)

Instrucciones: Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, indique su respuesta colocando una "X" donde usted considere la frecuencia con la que sintió o pensó de cierta manera.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?					
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?					
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					

Antes de seguir, por favor revisa una vez más que hayas respondido a todas las preguntas

Anexo 3

Consintiente informado

Anexo D. Consentimiento informado

Consentimiento Informado

Institución: Universidad Católica Sedes Sapientiae (UCSS)

Investigadores: Fernández Navarro Neilss Pablo

Quispe Salas Fabricio Jesus

Propósito del estudio:

Se invita a su menor hijo a participar en un estudio llamado: “Autoestima y estrés en adolescentes en un colegio de Tarma – 2023”. Esta investigación es desarrollada por tesis de la **Universidad Católica Sedes Sapientiae**. Con el objetivo de indagar la posible relación entre las variables de la autoestima y estrés en los adolescentes.

Procedimiento:

Si usted padre o apoderado, acepta que su menor hijo/a participe en este estudio se le realizará una evaluación a través de una serie de cuestionarios sobre las diversas percepciones acerca de la autoestima y estrés adolescentes.

Riesgos:

Este estudio no prevé riesgo por la misma participación del menor.

Beneficios:

La contribución al mejor conocimiento de los estudiantes de un colegio de la ciudad de Tarma sobre las variables a investigar. Los costos de esta investigación serán cubiertos por el grupo investigador y no ocasionarán gasto alguno.

Costo e incentivos:

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, el menor recibirá un incentivo (Caramelos), además de la satisfacción de colaborar a una mejor comprensión de la relación entre la autoestima y el estrés adolescente.

Confidencialidad:

Nuestra ética y moral resaltará al momento de codificar las participaciones, excluyendo los nombres de los mismos. Si los resultados de esta investigación son publicados, no se mostrará

ninguna información que permita la identificación de los menores participantes en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética de la **Universidad Católica Sedes Sapientiae**, teléfono 533-0079.

Consentimiento

Acepto voluntariamente que mi menor hijo pueda participar en este estudio, comprendo el procedimiento que se va a realizar y que tengo el libre derecho de retirarme del estudio en cualquier momento o decidir que mi menor hijo no participe en esta investigación.

Padre, Madre o apoderado del participante

.....

DNI:

Investigador

Fernández Navarro, Neilss Pablo
DNI: 72107041

Investigador

Quispe Salas, Fabricio Jesus
DNI: 72890761

Anexo 4

Título de la investigación: Autoestima y estrés percibido en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores	Población y muestra	Alcance y diseño	Instrumentos	Análisis estadísticos
<p>Problema general:</p> <p>¿Existe relación entre autoestima y estrés percibido en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>¿Cuál es el nivel de autoestima en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés percibido en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación entre autoestima y estrés percibido en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Conocer el nivel de autoestima en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.</p> <p>Determinar el nivel de estrés percibido en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>Ha: Existe relación entre autoestima y estrés percibido en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.</p> <p>H0: No existe relación entre autoestima y estrés percibido en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>H₁: Existe relación entre autoestima y factores sociodemográficos en adolescentes de nivel secundario de una institución</p>	<p>V1:</p> <p>Autoestima Variable cualitativa politómica y ordinal.</p> <p>Bajo: (18 a 26)</p> <p>Tendencia bajo (27 a 32)</p> <p>Tendencia alto: (33 a 38)</p> <p>Alto: (39 a 44)</p> <p>V2:</p> <p>Estrés percibido Variable cualitativa, politómica ca y ordinal.</p> <p>General:</p>	<p>La población estuvo constituida por adolescentes de una institución educativa estatal de Tarma, abordándose a todos los grados del 1° al 5°, esta población ascendía a 181 alumnos, de entre 12 y 18 años del nivel secundario, sin exclusión de sexo o etnia; sin embargo, se trabajó con 168 adolescentes los cuales cumplieron con los criterios de inclusión y</p>	<p>Tipo: Básica</p> <p>Alcance: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Corte: Transversal</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p>	<p>Inventario de autoestima en versión escolar</p> <p>Escala de estrés percibido (PSS-10)</p>	<p>Para analizar los datos producto de la recolección de los instrumentos, se empleó el programa estadístico SPSS v25, donde fue trasladado los datos vaciados previamente en una hoja de cálculo de Excel.</p> <p>Descriptivo: El análisis descriptivo para las variables cualitativas se expresó a través de frecuencias y porcentajes, mientras que las variables cuantitativas consideradas en esta investigación, se midieron a través de medidas</p>

<p>¿Existe relación entre autoestima y factores sociodemográficos en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023?</p> <p>¿Existe relación entre estrés percibido y factores sociodemográficos en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023?</p>	<p>Conocer la relación entre autoestima y factores sociodemográficos en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.</p> <p>Determinar la relación entre estrés percibido y factores sociodemográficos en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.</p>	<p>educativa en Tarma - 2023.</p> <p>H₂: Existe relación entre estrés percibido y factores sociodemográficos en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa en Tarma - 2023.</p>	<p>Sin estrés (0 a 9)</p> <p>Estrés bajo (10 a 20)</p> <p>Estrés medio (21 a 31)</p> <p>Estrés alto (32 a más)</p>	<p>exclusión estrictamente.</p> <p>Inclusión</p> <p>Estudiantes que presentasen el consentimiento y asentimiento informado.</p> <p>Alumnado de entre 12 a 18 años de edad.</p> <p>Adolescentes cuya participación sean libre y voluntarias.</p> <p>Exclusión</p> <p>Estudiantes que no completen de manera adecuada los instrumentos.</p> <p>Alumnado que decida retirarse mientras la aplicación de los</p>		<p>de tendencia central y dispersión, siendo la media y la desviación estándar respectivamente.</p> <p>Análisis: EL cruce de las variables principales entre sí y con los factores sociodemográficos se produjo a través del estadístico chi cuadrado, considerándose una relación significativa cuando el p valor fuese menor o igual a 0,05, mientras que el cruce de las variables cualitativas con la cuantitativas fue realizado con la prueba de Kruskal-Wallis, dado que edad y número de hermanos fueron sometidos a una</p>
---	--	---	--	--	--	---

				instrumentos se desarrolla. Estudiantes que se ausenten los días programados para la aplicación.			prueba de normalidad, encontrándose una distribución no normal.
--	--	--	--	---	--	--	---

Anexo 5
Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Puntuación por dimensiones	Categoría de dimensiones	Puntuación general	Categorización general	Instrumento
Autoestima	Según Rosenberg (1965), la autoestima se distingue por el aprecio y la valoración personal en sus niveles más altos, y por la insatisfacción y menor precio hacia la propia persona en sus niveles más bajos, generando el deseo de cambio o ser diferente.	Cualitativa, politémica y ordinal	Sí mismo	58	16 a 27 28 a 35 36 a 41 42 a 48	Bajo Tendencia a bajo Tendencia a alto Alto	18 a 26 27 a 32 33 a 38 39 a 44	Bajo Tendencia a bajo Tendencia a alto Alto	Inventario de autoestima en versión escolar
			Social pares		4 a 9 10 a 11 12 a 13 14 a 16	Bajo Tendencia a bajo Tendencia a alto Alto			
			Hogares pares		2 a 7 8 a 11 12 a 13 14	Bajo Tendencia a bajo Tendencia a alto Alto			

			Escolar		4 a 7 8 a 10 11 a 12 13 a 16	Bajo Tendencia a bajo Tendencia a alto Alto			
--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Puntuación general	Categorización general	Instrumento
Estrés percibido	Cohen et al. (1983) conceptualizaron el estrés como el grado en que la situación es valorada como incontrolable, impredecible y produce agobio en la persona, percibiendo como demandante al entorno.	Cualitativa politémica y ordinal	Capacidad de afrontamiento	1,2,3,6,9,10	0 a 9 10 a 20 21 a 31 32 a más	Sin estrés Estrés bajo Estrés medio Estrés alto	PSS-10
			Valoración cognitiva	4,5,7,8			

Anexo 6: Factores sociodemográficos

Variables	Naturaleza y tipo	Categorías	Escala de medición
Edad	Cuantitativa discreta	-	De intervalo
Sexo	Cualitativa politómica	13 14 15 16	Ordinal
Se expresa con normalidad	Cualitativa politómica	Sí No	Nominal
¿Con quién vive?	Cualitativa politómica	Solo mamá Solo papá Ambos padres Apoderado	Ordinal
Número de hermanos	Cuantitativa discreta	-	De intervalo
Vivienda	Cualitativa dicotómica	Alquilada Propia De un familiar	Nominal
Precedentes de estrés familiar	Cualitativa dicotómica	Sí No	Nominal