

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

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**



**TESIS**

**ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN  
ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE  
APLICACIÓN FORTUNATO LUCIANO HERRERA CUSCO 2020**

**Presentada por:**

- **Bach. BOLIVAR ASTETE, Yaneth**
- **Bach. VITORINO SANCHEZ, Soledad**

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA:**

**ESPECIALIDAD CIENCIAS NATURALES**

**ASESOR: DR. JORGE ALBERTO SOLIS QUISPE**

**CUSCO - PERÚ**

**2023**

## INFORME DE ORIGINALIDAD

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

El que suscribe, Asesor del trabajo de investigación/tesis titulada: ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE APLICACIÓN FORTUNATO LUCIANA HERRERA CUSCO 2020 presentado por: Yareta Balboa Asato con DNI Nro.: 45299922 presentado por: Soledad Vitarina Sánchez con DNI Nro.: 72281046 para optar el título profesional/grado académico de Licenciada en Educación secundaria - Especialidad Ciencias Naturales Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 02 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 9 %.

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

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

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y adjunto la primera página del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 17 de Julio de 2023

Firma

Post firma Dr. Jorge A. Solís & Uscupe

Nro. de DNI 23925229

ORCID del Asesor 0000-0001-8630-1493

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: aid:27259:184490763

NOMBRE DEL TRABAJO

**ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA DE APLICACIÓN FOR T**

AUTOR

**YANETH BOLIVAR ASTETE**

RECUENTO DE PALABRAS

**19110 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**109265 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**104 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**1.8MB**

FECHA DE ENTREGA

**Nov 30, 2022 1:25 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Nov 30, 2022 1:27 AM GMT-5****● 9% de similitud general**

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

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

**● Excluir del Reporte de Similitud**

- Base de datos de trabajos entregados
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 40 palabras)

## DEDICATORIA

*A Dios, por haberme permitido llegar a culminar esta meta trazada; a mis padres Armando Bolívar Arcos y Bertha Astete Alarcón por su apoyo incondicional, su paciencia, sus consejos, sus ánimos; a mi hermana Elizabeth quien me brinda su apoyo moral, sus palabras de ánimo y su compañía.*

*Al Dr. Jorge Alberto Solís Quispe por su asesoría, apoyo, orientación, consejos y compartir sus conocimientos.*

*Yaneth*

*A Dios por haberme dado la vida, salud y permitirme lograr mis objetivos, y haber permitido llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional; a mis padrinos Blanca Zereceda y Cristian López, quienes han sabido darme una formación integral para que pueda triunfar en la vida, inculcándome valores morales, perseverancia y entrega.*

*A la memoria de mi madre Francisca Sánchez Saravia que desde la eternidad supo guiarme y cuidarme, a mi padre Mario Vitorino Echegaray, por su apoyo incondicional; a mis hermanos, por su comprensión y apoyo permanente e incondicional, durante toda esta etapa de formación, por estar siempre conmigo.*

*Soledad*

## AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, universidad en la cual nos formamos y nos brindó la oportunidad de realizar nuestros estudios superiores.

Agradecemos a nuestros docentes de Escuela Profesional de Educación que desde el principio nos han enseñado el valor del estudio y compartieron sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión.

Así mismo nuestro agradecimiento a la Institución Educativa Mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, encabezado por la directora Dr. Luz María Cahuana Fernández a los docentes que laboran en la I.E y a los estudiantes quienes amablemente cooperaron en el presente trabajo de investigación.

Al Dr. Jorge Alberto Solís Quispe, asesor de nuestro trabajo de investigación, por su importante aporte y orientación en el desarrollo de esta tesis.

## ÍNDICE

Dedicatoria.....	i
Agradecimientos.....	iii
Resumen.....	viii
Introducción.....	ix

### CAPÍTULO I

#### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Ámbito de Estudio: Localización Política Y Geográfica.....	1
1.2. Descripción de la Realidad Problemática.....	4
1.3. Formulación del Problema.....	7
1.3.1. Problema General.....	7
1.3.2. Problemas Específicos.....	8
1.4. Justificación de la Investigación.....	9
1.4.1. Justificación Teórica.....	9
1.4.2. Justificación Pedagógica.....	9
1.5. Objetivos de la Investigación.....	9
1.5.1. Objetivo General.....	9
1.5.2. Objetivos Específicos.....	10
1.6. Delimitación y Limitaciones de la Investigación.....	11

### CAPÍTULO II

#### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Estado del Arte de la Investigación.....	12
---	----

2.2.	Marco Normativo Legal.....	20
2.3.	Bases Teóricas .....	21
2.3.1.	Estrés Académico .....	21
2.3.1.1.	El Estrés.....	22
2.3.1.2.	Estresores académicos.....	23
2.3.1.3.	Características del estrés académico .....	25
2.3.1.4.	Causas del estrés académico .....	27
2.3.1.5.	Estrategias de afrontamiento del Estrés Académico .....	30
2.3.1.6.	Efectos del Estrés Académico .....	31
2.3.1.7.	Estrés y rendimiento académico.....	32
2.3.1.8.	Dimensiones del estrés académico .....	33
2.3.2.	Rendimiento Académico .....	34
2.3.2.1.	Importancia del rendimiento académico .....	35
2.3.2.2.	Factores que influyen en el rendimiento académico .....	36
2.3.2.3.	Características del rendimiento académico .....	46
2.3.2.4.	Tipos de rendimiento académico.....	47
2.3.2.5.	Medición del rendimiento académico .....	48
2.3.2.6.	Pautas para mejorar el Rendimiento Académico .....	51
2.4.	Marco Conceptual.....	53

## CAPÍTULO III

### HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1.	Formulación de Hipótesis .....	55
3.1.1.	Hipótesis General .....	55
3.1.2.	Hipótesis Específicas .....	55



3.2.	Identificación de Variables .....	56
3.3.	Operacionalización de Variables .....	57

## CAPÍTULO IV

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1.	Tipo y Nivel de Investigación.....	58
4.1.1.	Tipo de Investigación.....	58
4.1.2.	Nivel de Investigación.....	58
4.2.	Diseño de Prueba de Hipótesis .....	58
4.3.	Población y Unidad De Análisis .....	59
4.3.1.	Población de Estudio .....	59
4.3.2.	Tamaño de Muestra y Técnica de Selección de Muestra .....	60
4.4.	Técnicas de Recolección de Información .....	61
4.5.	Técnicas de Análisis e Interpretación de la Información.....	62
4.6.	Técnicas para demostrar la verdad o falsedad de las hipótesis planteadas .....	62

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1.	Resultados de la Variable Estrés Académico .....	63
5.2.	Resultados de la Variable Rendimiento Escolar .....	69
5.3.	Prueba de Hipótesis.....	76
5.4.	Discusión de Resultados .....	86
Conclusiones.....		89
Sugerencias .....		92

Referencias Bibliográficas ..... 93

Anexos ..... 97

## RESUMEN

El propósito de la presente investigación fue, determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes del VII ciclo de secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020. El tipo de investigación es teórico o básica, de nivel correlacional y con diseño correlacional transversal. La población de estudio la conformó todos los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato Luciano Herrera, que a partir del cual se ha trabajado con una muestra de estudio 180 estudiantes que pertenecen al VII ciclo (tercero, cuarto y quinto grados), la muestra de estudio es no probabilística, porque se determinó con conveniencia de las investigadoras. Para el recojo de datos a nivel de campo se ha hecho uso del cuestionario de encuesta sobre el estrés académico y para el caso de la variable rendimiento escolar, se han hecho uso de los registros de notas. Los resultados de la investigación ponen en evidencia que, existe relación directa entre el estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes del VII ciclo de secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020, esto según los resultados reportados, aplicando la técnica estadística de correlación del Rho de Spearman, se encontró un valor de 0,623, lo que indica que existe una correlación directa moderada entre el nivel de estrés académico y el rendimiento escolar. Por otra parte, el nivel de significancia bilateral obtenido fue de 0,039; el cual es menor a 0,05 ( $0,039 < 0,05$ ).

Palabras clave: Estrés académico, severo, leve, moderado, rendimiento académico.

## INTRODUCCIÓN

Con el surgimiento de la pandemia del Covid-19 y para evitar el contagio, millones de estudiantes alrededor del mundo dejaron de acudir físicamente a sus escuelas, cambiando repentinamente la modalidad presencial de educación por una educación de tipo virtual principalmente a través del internet. Este imprevisto afectó decididamente el aspecto emocional de los estudiantes; es decir, generó un estrés académico en ellos, debido a diversos factores entre ellos el cambio repentino del proceso de enseñanza-aprendizaje o la falta de medios tecnológicos y económicos para un acceso conveniente a la educación virtual.

Este estudio se centra en analizar la relación que existe entre el estrés académico suscitado a causa de la pandemia del Covid-19 y el rendimiento escolar en estudiantes de la IE. Fortunato Luciano Herrera; este propósito general se fundamenta a partir del desarrollo y análisis de tres aspectos: el nivel de estrés de los estudiantes del VII ciclo de nivel secundario, el rendimiento académico de los mismos y finalmente la relación causal entre ambos aspectos.

Con este objetivo, este trabajo se ha estructurado en cuatro capítulos además de los anexos y la bibliografía:

En el capítulo I se presenta un breve recuento de la problemática actual en referencia al tema de estudio, los aspectos que justifican la iniciativa de abordar el presente tema de investigación y los objetivos de la misma.

El capítulo II contiene los fundamentos teóricos de la investigación; partiendo por el estado de la cuestión, los antecedentes y los conceptos relacionados con el estudio.

El capítulo III refiere las hipótesis del estudio, las dimensiones de las variables planteadas y sus respectivos indicadores.

El capítulo IV está referido a los aspectos metodológicos del estudio, sus interrogantes, la población de estudio, las técnicas e instrumentos de recopilación de datos y el proceso seguido en la investigación.

El capítulo V contiene los resultados de la investigación y está dividido en tres apartados, uno por cada objetivo específico del estudio, así como la discusión de resultados.

Finalmente se presentan las conclusiones, sugerencias y los anexos que refrendan el proceso investigativo.

# **CAPÍTULO I**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. ÁMBITO DE ESTUDIO: LOCALIZACIÓN POLÍTICA Y GEOGRÁFICA**

Geográfica y políticamente la región del Cusco se ubica en el sur andino del Perú, limitando al norte con los departamentos de Junín y de Ucayali, al este con Madre de Dios, al sureste con Puno, al sur con Arequipa y al oeste con Apurímac y Ayacucho; las principales características ambientales de la región corresponden al paisaje andino amazónico. Culturalmente la región del Cusco se caracteriza por una amplia variedad de costumbres y tradiciones enraizadas en su mayoría en la cultura andina y expresada en un sin número de manifestaciones materiales e inmateriales.

En el contexto educativo la región del Cusco, padece incluso un nivel inferior en cuanto a los avances en materia educativa a nivel nacional; en ciertos aspectos como: el acceso, la calidad y el gasto público en educación, incluso refleja indicadores por debajo de la media nacional; esta realidad puede ser aplicada a la institución educativa Fortunato Herrera; nos referimos por lo tanto a un ámbito de la educación pública, con una población estudiantil cuyas familias han sido afectadas por la pandemia en el aspecto económico y consecuentemente emocional.

**Tabla 1***Ficha de datos de la IE. Al 2021*

<b>FORTUNATO L. HERRERA</b>			
Código modular	0236364	Dirección	Avenida de la Cultura 721
Anexo	0	Localidad	
Código de local	146446	Centro poblado	Cusco
Nivel/Modalidad	Secundaria	Área geográfica	Urbana
Forma	Escolarizado	Distrito	Cusco
Género	Mixto	Provincia	Cusco
Tipo de Gestión	Pública de Gestión Directa	Departamento	Cusco
Gestión/Dependencia	Otro sector público (FF. AA)	Código de DRE o UGEL que supervisa el S.E.	080001
Director	Peralta Álvarez Edwin Rolando	Nombre de la DRE o UGEL que supervisa el S.E.	UGEL Cusco
Teléfono	227192	Característica (Censo Educativo 2021)	No Aplica
Correo electrónico		Latitud	-1351971
Página Web		Longitud	-7197136
Turno	Continuo mañana y tarde		
Tipo de programa	No aplica		
Estado	Activo		

*Nota.* Escale, Ministerio de Educación.

Figura 1

*Mapa de ubicación de la IE*

*Nota.* Ministerio de Educación-Unidad de Estadística y cartografía de OpenStreetMap



## 1.2. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

En la actualidad la sociedad mundial está pasando por momentos muy particulares por el problema de la pandemia generada por el COVID-19; la presencia del virus en el contexto mundial ha hecho que cambiemos todos, nuestras formas de vivencia de acuerdo a protocolos establecidos por cada gobierno de turno.

Nuestro país no es ajeno a esta nueva realidad, ya que somos parte de esa nueva vivencia social, política, económica y educativa, ya que los hombres en edad escolar en sus diferentes niveles y modalidades tuvieron que cambiar los escenarios educativos presenciales por una educación eminentemente a distancia, para lograr sus propósitos de aprendizaje, el 100% de estudiantes están haciendo uso de todas las herramientas que proporcionan las TICs.

De acuerdo a la resolución Viceministerial N° 0087-2020, de fecha 01 de abril del 2020, se aprueba la nueva modalidad de trabajo educativo a nivel del país, el documento en mención presenta el siguiente texto:

Que, el 11 de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud califica el brote del Coronavirus (COVID-19) como una pandemia al haberse extendido en varios países del mundo de manera simultánea.

Que, mediante Decreto Supremo N° 008-2020-SA, publicado en el Diario Oficial "El Peruano" con fecha 11 de marzo de 2020, se declara en Emergencia Sanitaria a nivel nacional por el plazo de noventa (90) días calendario, por la existencia del COVID-

19; cuyo numeral 2.1.2 del artículo 2 establece que el Ministerio de Educación, en su calidad de ente rector, dicta las medidas que correspondan para que las entidades públicas y privadas encargadas de brindar el servicio educativo, en todos sus niveles posterguen o suspendan sus actividades. Estas medidas son de cumplimiento obligatorio.

Que, en el artículo 21 del referido decreto de urgencia, se autoriza al Ministerio de Educación, en tanto se extienda la emergencia sanitaria por el COVID19, a establecer disposiciones normativas y/u orientaciones, según corresponda, que resulten pertinentes para que las instituciones educativas públicas y privadas bajo el ámbito de competencia del sector, en todos sus niveles, etapas y modalidades, presten el servicio educativo utilizando mecanismos no presenciales o remotas bajo cualquier otra modalidad, quedando sujetos a fiscalización posterior.

Frente a lo descrito en la resolución emanada desde el ministerio de Educación, se inicia con un nuevo sistema de trabajo educativo, que en realidad para muchos profesores y estudiantes fue muy nuevo y entrar bajo el uso de la tecnología fue un reto bastante grande para enfrentar esta nueva realidad. Los cambios generados en el sistema de enseñanza y aprendizaje haciendo uso de nuevos recursos, desde el aprendo en casa, a profesores y estudiantes ha generado mucho estrés, no solo por el cambio en el sistema de trabajo, sino también por el confinamiento de todos y no contar con los recursos necesarios para responder a esta nueva realidad.

Por eso, Adams (1975) señala que “el estrés en estudiantes de todos los niveles es una realidad que acontece en las instituciones académicas, cuando una persona está en un período de

aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio como en el aula escolar” (p.11).

Los estudiantes de la Institución Educativa Mixta de Aplicación “Fortunato Luciano L. Herrera” en estos momentos padecen de estrés académico y esto es parte de la realidad que acontece en la actualidad, esto se debe al nuevo sistema de trabajo y al confinamiento lo que ha generado estrés académico mostrando tener un efecto perjudicial en el rendimiento escolar de los mismos. Por tanto, las diversas manifestaciones negativas en su bienestar físico, emocional y conductual, se ve reflejado en un rendimiento escolar disminuido en las áreas de Matemáticas, Comunicación, Ciencias sociales, Ciencia y tecnología.

En relación a los estresores, se ha observado que los estudiantes experimentan una competencia excesiva, lo cual genera presión y ansiedad. Además, la carga de tareas o deberes impuesta por los docentes resulta abrumadora para muchos estudiantes, lo que contribuye a un aumento del estrés académico; en relación a las reacciones físicas, los estudiantes presentan trastornos del sueño, tales como insomnio o pesadillas, lo que afecta su descanso y provoca una sensación de fatiga crónica. Además, se han reportado dolores de cabeza o migrañas, así como problemas de digestión, los cuales interfieren con el bienestar general de los estudiantes; las reacciones psicológicas también están presentes en los estudiantes sometidos a estrés académico como son los sentimientos de inquietud, depresión, ansiedad y desesperación son comunes entre la población estudiantil estas emociones negativas dificultan la concentración y el enfoque en las actividades académicas, lo que afecta directamente el rendimiento escolar; en cuanto a las reacciones conductuales, los estudiantes tienden a mostrar conflictos, discusiones o

polemizaciones con sus compañeros, lo que genera un ambiente de tensión y deteriora las relaciones interpersonales. En ese sentido, muchos estudiantes tienden a aislarse de los demás y presentan desgano para realizar las labores escolares, lo que repercute en su rendimiento académico.

El impacto del estrés académico en el rendimiento escolar también se evidencia en las áreas específicas de estudio. En Matemáticas, los estudiantes muestran dificultades para concentrarse y resolver problemas de manera eficiente. En Comunicación, se han reportado problemas de comprensión y expresión oral y escrita. En Ciencias Sociales, el estrés académico contribuye a una falta de interés y participación activa en las clases. Por último, en Ciencia y Tecnología, los estudiantes presentan dificultades para asimilar conceptos complejos y aplicarlos en situaciones prácticas.

Por las razones expuestas nos vemos en la necesidad de desarrollar la investigación sobre el estrés académico que están pasando los estudiantes de la institución educativo en estudio y como este hecho está afectando en el rendimiento escolar.

### **1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

#### **1.3.1. PROBLEMA GENERAL**

¿Cómo es la relación del estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020?

### 1.3.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico que vivencian los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020?
- ¿Cómo es el rendimiento escolar de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar en matemáticas, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar en comunicación, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020?
- ¿Cuál es el nivel de relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencias sociales, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020?

- ¿Cuál es el nivel de relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencia y tecnología, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020?

## **1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA**

El desarrollo de la investigación permitirá sistematizar una información actualizada sobre las variables en estudio a fin de proporcionar una mejor argumentación teórica para la apropiación de los usuarios que tengan interés sobre la investigación de estas variables en otros contextos educativos.

### **1.4.2. JUSTIFICACIÓN PEDAGÓGICA**

La investigación proporcionara información confiable sobre los niveles de rendimiento que tienen los estudiantes que vivencian el problema del COVID-19, y como bajo ese escenario están sus logros de aprendizaje, que factores les afecta.

## **1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes del VII ciclo de secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.

### 1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Evaluar el nivel de estrés académico que vivencian los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.
- Describir el rendimiento escolar de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.
- Establecer el nivel de relación existente, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en matemática, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.
- Establecer el nivel de relación existente, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en comunicación, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.
- Establecer el nivel de relación existente, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencias sociales, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.
- Establecer el nivel de relación existente, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencia y tecnología, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.

## 1.6. DELIMITACIÓN Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

- **Delimitación.** - La delimitación del presente estudio se centra en el ámbito relacional entre el estrés académico generado indirectamente por la pandemia del Covid-19 y el rendimiento académico de un sector de estudiantes del nivel secundario en la IE. Fortunato L. Herrera en la ciudad del Cusco.
- **Limitaciones.** - Debido a las restricciones establecidas por el gobierno a raíz de la pandemia del Covid-19 el acceso a las fuentes públicas de información relacionada al estudio, ha sido limitada.

Debido a la naturaleza del contexto; no se pudo contar con antecedentes o estudios previos; que pudieran constituir precedentes teóricos a nuestro estudio.

Debido a las características metodológicas planteadas en el estudio, los resultados concretos no deben inferirse a una población distinta.



## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 2.1. ESTADO DEL ARTE DE LA INVESTIGACIÓN

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación se ha consultado a diferentes fuentes de investigación, por lo tanto, presentamos las pesquisas que contribuyen al sustento del presente estudio de investigación.

A. Quispe (2023), desarrolló el trabajo de investigación intitulado: “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de una institución educativa religiosa, Ayacucho - 2021”. Para optar el título profesional de licenciada en Psicología en la Universidad Católica los ángeles de Chimbote, en esta investigación realizada en una institución educativa religiosa en Ayacucho en el año 2021, se tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes. El enfoque utilizado en el estudio fue cuantitativo, descriptivo y observacional, con un diseño no experimental de tipo transversal. Dado que el objetivo era encontrar la relación entre dos variables, el estudio no dependió del tiempo ni del lugar de estudio, lo que permitió incluir a estudiantes de ambos géneros que cumplieran con los criterios de elegibilidad. La muestra estuvo conformada por 50 estudiantes de educación secundaria en un contexto religioso. Para la recolección de datos se utilizaron cuestionarios virtuales como técnica y se empleó el Inventario SISCO de estrés académico para medir la variable de estrés. Para evaluar el rendimiento académico, se utilizaron las calificaciones otorgadas por el Ministerio de Educación (Minedu). Los resultados obtenidos indicaron que existe una relación entre el

estrés y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en este contexto religioso. Además, se encontró que aproximadamente un tercio de la población con niveles bajos de estrés logró destacarse en su rendimiento académico.

- Como conclusión, esta investigación proporciona evidencia de la relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa religiosa. Estos hallazgos destacan la importancia de abordar el estrés en el contexto educativo y brindar estrategias de manejo del estrés que puedan ayudar a los estudiantes a alcanzar un rendimiento académico óptimo. Sin embargo, es importante considerar que los resultados se limitan al contexto específico de la institución y se sugiere realizar más investigaciones en otros entornos educativos para obtener una visión más completa y generalizable.

**B.** Condori y Cahuascanco (2018), realizó en trabajo de investigación titulado: “Estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa técnico agropecuario layo provincia de canas-cusco-2018”. Para optar el título profesional de licenciada en Psicología en la Universidad Privada Telesup, teniendo El objetivo principal de este estudio fue determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo en la Provincia de Canas, Cusco, durante el año 2018. El diseño de investigación utilizado fue no experimental y de tipo descriptivo explicativo. La población de estudio estuvo conformada por 268 estudiantes, y se seleccionó una muestra de 111 estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria, distribuidos en diferentes secciones. Para la recolección de datos, se utilizó un instrumento de investigación que fue validado

mediante el juicio de expertos. El resultado principal reveló que un alto porcentaje de los encuestados presentaron un nivel moderado de estrés académico. Esto implica que experimentan efectos físicos y psicológicos del estrés durante ciertos períodos de tiempo, y también manifiestan síntomas relacionados con el estrés.

Llegando a la siguiente conclusión más importante:

- Estos hallazgos indican que el estrés académico es una realidad significativa en los estudiantes de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo. El nivel moderado de estrés académico sugiere que los estudiantes experimentan cierto grado de presión y tensión en relación con sus responsabilidades académicas. La validación del instrumento de investigación a través del juicio de expertos garantiza la confiabilidad y validez de los datos recopilados. Estos resultados son importantes para comprender la situación del estrés académico en esta institución y pueden servir como base para implementar intervenciones y estrategias de apoyo que ayuden a los estudiantes a manejar y reducir su nivel de estrés académico.

C. Alfaro y Castro (2020), desarrollaron el trabajo de investigación intitulado: “Estrés Académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción” Para optar el Título Profesional de Licenciados en Educación, especialidad de Lengua, Literatura, Filosofía y Psicología en la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, teniendo como principal objetivo el Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción. La

investigación fue de enfoque cuantitativo, aplicada, descriptivo y no experimental transversal. Arribando a las siguientes conclusiones principales:

- El nivel de estrés académico en los estudiantes es severo con un 50%. Los estresores académicos más frecuentes que se presentan en los estudiantes, son: Sobrecarga de tareas con un 88.2% y Tiempo limitado con un 86.4%. Los síntomas del estrés académico más recurrentes en los estudiantes, en el subdimensión de síntomas físicos es Fatiga crónica con un 65.5%, en el subdimensión de síntomas psicológicos es Sentimientos de depresión con un 70% y en el subdimensión de síntomas comportamentales es Desgano para realizar las labores escolares con un 62.7%.
- Las estrategias de afrontamiento más empleadas por los estudiantes, son: Concentrarse en resolver la situación con un 86.4% y Habilidad asertiva con un 77.3%. Y el nivel de estrés académico según el sexo: en las mujeres el nivel severo con un 56.9% y en los varones el nivel moderado con un 63.2%.

**D.** Maldonado (2015), realizó el trabajo de investigación titulado: “Salud mental positiva y estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos – 2015”. Para adquirir el Grado Académico de Magister en Educación. Este estudio tuvo como objetivo establecer la relación entre Salud Mental Positiva y el nivel de Estrés Académico en estudiantes del primer y segundo año de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. En dicha investigación se tuvo como principal conclusión, la siguiente:

- La mayoría de estudiantes manifestaron un nivel alto (38.7 %) y regular de estrés (30.7 %), lo que da un 69.4 % del total. Además, Se encuentra como fuentes de estrés la competitividad grupal, las interrupciones del trabajo académico y el ambiente físico desagradable que desencadenan en efectos como la pérdida de apetito, hiperventilación y trastornos de sueño. A nivel inferencial se concluye que no existe relación significativa en ninguno de los factores.

E. Quenaya (2017), desarrolló la presente investigación esta titulada: “Estrés académico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de Medicina Humana, UNSAAC, 2016”. Tesis presentada para optar al título profesional de médico cirujano. Esta investigación tuvo como interés determinar cuál es la influencia del Estrés Académico en el Rendimiento Académico de los estudiantes de Medicina Humana, UNSAAC, 2016. Investigación en la cual se llegó a la siguiente conclusión más importante:

- El 60.4 % muestran estrés medio bajo, y el 2.3 % estrés alto; es decir existe una asociación significativa entre ambas variables. Los principales síntomas son somnolencia (39.6 %), falta de concentración (26.2 %). y aumento o reducción del consumo de alimentos (23.5 %). En su mayoría la medida de afrontamiento es poseer la habilidad asertiva.

F. Sánchez (2004), sustentó la tesis titulada: “estrés académico en estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis”. En la Universidad Nacional San Agustín Arequipa, con propósito es evaluar el estrés académico en estudiantes del curso regular de la Facultad de

Farmacia y Bioanálisis, de la Universidad Nacional San Agustín. La principal conclusión a la que se arriba fue la siguiente:

- En el estudio señala que los estudiantes revelan que el 96.6% de alumnos reconocieron la presencia de estrés académico y que la situación mayormente generadora de estrés académico considera el tiempo para cumplir con las actividades académicas y sobrecarga de tareas.

G. Segarra (2021), desarrolló la tesis titulada: “Factores sociales que inciden en el rendimiento escolar en estudiantes de educación básica de la Institución Educativa, Naranjito 2021”. Para Obtener el Grado Académico de Maestra en Psicología Educativa, en la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo. Se planteó el objetivo de determinar los factores sociales que inciden en el rendimiento escolar de los educandos del establecimiento educativo Dra. Luisa Martín González de Naranjito, 2021; la investigación fue no experimental, de tipo básica y un diseño correlacional. Llegando a la siguiente conclusión más importante:

- El rendimiento escolar incide significativamente con las dimensiones de los factores sociales. Identificar la resolución de conflictos valor alcanzado de spearman 0,375\*\* y una significancia de  $0,000 < 0,005$ ; establecer el clima escolar con Spearman (rho) 0,403\*\* y una significancia de 0,000 y; especificar el entorno con un valor de Spearman 0,215\*\* y una significancia de  $0,009 > 0,005$ . Esto establece que existe una relación significativa con el rendimiento escolar. En síntesis, mientras los elementos sociales sigan afectando al infante seguirá existiendo bajo rendimiento escolar, no se podrá solucionar a tiempo los

conflictos, así como no mejorará el clima educativo entre todos los agentes escolares y; el entorno intrínseco o extrínseco será latente en los infantes.

**H.** Pérez (2021), efectuó el trabajo de investigación intitulado: “Autoestima y rendimiento escolar en estudiantes de primaria de la I.E. 22372 en Pueblo Nuevo – Ica, 2021”. Para optar el Título de Licenciada en Psicología en la Universidad Autónoma de Ica. Proponiéndose determinar la relación que existe entre la autoestima y el rendimiento escolar en estudiantes de primaria de la I.E. N° 22372 – Pueblo Nuevo – Ica – 2021. : Estudio de tipo aplicado, transversal y de nivel relacional. Llegando a la siguiente conclusión más importante:

- Se observó que el 56,3% tiene un nivel de autoestima media, el 28,1% un nivel de autoestima baja y un 15,6% un nivel de autoestima alta. En el rendimiento escolar se observa que el 98,4% de estudiantes tiene un logro progresivo y un 1,6% en proceso. Por tanto, no existe relación directa entre la autoestima y el rendimiento escolar en estudiantes de primaria de la I.E. N° 22372 – Pueblo Nuevo – Ica

**I.** Lujan (1999), realizó la tesis intitulada: “Estilos de aprendizaje considerando la inteligencia y el rendimiento escolar en alumnos del quinto año de secundaria de colegios de educación tradicional y de educación alternativa” sustentada en la UNMSM, para obtener el grado académico de Magíster en Psicología, mención Psicología Educativa, arribando a las siguientes conclusiones más importantes:

- Los resultados del proceso demostraron que no existen diferencias entre los estilos de aprendizaje de Kolb en cada una de las muestras, rechazándose las

hipótesis respectivas. Se consideró además la inteligencia y el rendimiento escolar como variables complementarias.

- En relación a la inteligencia se encontraron diferencias significativas al comparar esta variable entre los sistemas de educación tradicional y alternativa. Sin embargo, no se halló diferencias respecto al rendimiento escolar, ni relaciones entre estas variables en cada una de las muestras de ambos colegios.
- Por otro lado, el estilo de aprendizaje que se presenta en menor porcentaje en los colegios de educación tradicional y alternativa es el convergente con un 17%. Asimismo, según los datos porcentuales el estilo de aprendizaje que prevalece en los colegios de educación tradicional y alternativa es el divergente con un 32%.

**J.** Riveros (2017), desarrolló la tesis titulada “Estrés Académico y Rendimiento Académico en Estudiantes del Nivel Secundario de una Institución Educativa, Privada, Ayacucho, 2020” para optar el grado de Magister, se planteó el objetivo general de determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de nivel secundario. El enfoque metodológico utilizado fue cuantitativo, con un diseño descriptivo correlacional y un enfoque no experimental de corte transversal. Se emplearon métodos deductivos-inductivos, analíticos y sintéticos. La población de estudio estuvo conformada por todos los estudiantes del nivel secundario de la institución, y se tomó una muestra de 87 estudiantes. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron el Inventario SISCO, que permitió medir el nivel de estrés académico, y el Registro de Notas, que proporcionó información sobre el rendimiento académico de los estudiantes.



- Los resultados obtenidos indicaron que, en cuanto al nivel de estrés académico, el 16.1% de los estudiantes presentaron un nivel leve, el 80.5% un nivel moderado y el 3.4% un nivel profundo. En relación al rendimiento académico, el 2.3% de los estudiantes se encontraban en la etapa inicial, el 18.4% en proceso, el 64.4% habían alcanzado el logro previsto y el 14.9% obtuvieron un logro destacado. Con base en los hallazgos, se concluyó que no existe una relación significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico en los estudiantes de la Institución Educativa Privada Federico Froebel de Ayacucho durante el año 2020.

## **2.2. MARCO NORMATIVO LEGAL**

Realizando diversos análisis en las normas legales, de nuestro país, encontramos que existe una honda preocupación por la educación de los niños y adolescentes en nuestra sociedad. La educación está reconocida en diferentes normas legales como las que mencionaremos a continuación:

- **CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL PERÚ DE 1993.-** La constitución de los derechos sociales y económicos tiene como finalidad el desarrollo integral de la persona; el Estado garantiza la libertad de enseñanza.

Art. 13, respecto a los agentes de la educación especifica claramente que los padres de familia tienen el deber de educar a sus hijos y el derecho de escoger el Centro Educativo y participar en el proceso educativo.

## **2.3. BASES TEÓRICAS**

### **2.3.1. Estrés Académico**

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración propia del estudiante, son considerados estresores. (Berrío y Mazo, 2011)

Existen factores físicos, emocionales o ambientales que generan en el estudiante malestares frecuentes, estos pueden ejercer una presión significativa en las habilidades meta cognitivas para resolver problemas, presentación de labores, la competencia propia, el rendimiento académico, la relación entre sus compañeros y profesores y una búsqueda de reconocimiento e identidad (Martínez y Díaz, 2007).

Maldonado, Hidalgo y Otero (2000), citado en Román, Ortíz, y Hernández (2008), plantean que un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. Contrariedades como la ausencia a una prueba o exposición, disminución en las calificaciones finales o abandono a clases, son producto de la alteración en estos tres niveles de respuesta.

Se han demostrado la existencia de índices notables de estrés académico en poblaciones universitarias, a pesar de la poca existencia de ejemplares sobre el tema, alcanzando mayores cuotas en los primeros cursos de carreras y en periodos anteriores a revisiones de tareas o exámenes (Martín, 2007).

### **2.3.1.1. El Estrés**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015), para definir la terminología Estrés es necesario considerar las reacciones fisiológicas, las cuales en su mayoría disponen al organismo para la acción. El estrés es una alerta, un estímulo que acarrea a la acción, una respuesta obligatoria para la supervivencia, la cual podría ser análoga o insuficiente con las demandas del entorno.

Otra definición es la de Galimberti (2002), quien define al estrés como una intensa reacción emocional en respuesta a estímulos externos que activan el organismo fisiológico y psicológico de naturaleza adaptativa.

Se considera que el estrés es una “presión, es algo presente en el ambiente que actúa como un estímulo y que puede tener una naturaleza física, psicológica o de comportamiento”. Por lo que se entiende que el estrés es la presión del entorno que tiene cada individuo de acuerdo con sus características o consecuencias que haya tenido de los sucesos del pasado. (Travers y Cooper, 1996, p. 28).

#### **Niveles de Estrés**

Para Ticona et al. (2010) según la escala de estrés de Holmes y Rahe, desarrollada en 1967, proporciona una herramienta para evaluar el reajuste social y medir el nivel de estrés experimentado por una persona. Esta escala asigna valores, conocidos como Unidades de Cambio de Vida (UCV), a diferentes eventos estresantes de la vida. Estos valores reflejan la cantidad de estrés asociada con cada evento y se utilizan para calcular la acumulación total de estrés. A su vez, se establecen diferentes niveles de estrés basados en los puntajes obtenidos. Esta

escala proporciona una guía para comprender y clasificar los niveles de estrés experimentados por los individuos, así como su posible impacto en la salud mental y física.

### **Estrés leve**

El estrés leve tiene un 33% de probabilidad de manifestaciones psicósomáticas, con valores de 150 a 199 UCV.

### **Estrés moderado**

El estrés moderado se caracteriza por un 50% de probabilidad de manifestaciones psicósomáticas, con valores de 200 a 299 UCV.

### **Estrés severo**

Por último, el estrés severo se asocia con un 80% de probabilidad de manifestaciones psicósomáticas y abarca valores de 300 UCV o más.

#### **2.3.1.2. Estresores académicos**

En general, el estresor es el estímulo, el agente o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica. Es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional.

Barraza y Silerio, (2007), recopilan el siguiente grupo de estresores presentes en el estrés académico:

- a. Competitividad entre compañeros o grupal: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor psicosocial, real y sinergia positiva o negativa.
- b. Sobrecarga de tareas: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor intelectual, real y sinergia negativa.

- c.** Exceso de responsabilidad: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor intelectual, representado, exógeno y sinergia positiva o negativa.
- d.** Ambiente Físico desagradable: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor fisiológico, real y sinergia negativa.
- e.** Falta de incentivos: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor psicosocial, real o representado, exógeno y sinergia negativa.
- f.** Tiempo limitado para hacer el trabajo o tareas: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor intelectual, real endógeno o exógeno y sinergia negativa.
- g.** Problemas o conflictos con los profesores: Es un tipo de estresor breve o prolongado, único o reiterado, único o múltiple, micro-estresor psicosocial, real o representado, exógeno y sinergia o negativa.
- h.** Problemas o conflictos con los compañeros: Es un tipo de estresor breve o prolongado, único o reiterado, único o múltiple, micro-estresor psicosocial, real o representado, exógeno y sinergia o negativa.
- i.** Tipo de trabajo que se pide: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor intelectual, real o representado, endógeno o exógeno y sinergia positiva o negativa.

Entre otros estresores académicos se pueden mencionar los siguientes:

- a.** Realización de un examen
- b.** Exposición de trabajos en clase

- c. Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
- d. Masificación de las aulas
- e. Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
- f. Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
- g. Las evaluaciones

### 2.3.1.3. Características del estrés académico

- **Características Cognitivas**

Rossi (2001), presenta indicadores físicos, psicológicos y comportamentales. Respecto a los indicadores psicológicos son aquellos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales del individuo. Por ejemplo: la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión inquietud e hipervigilancia. De igual forma, Tolentino (2009) señala que los efectos cognitivos del estrés provocan la disminución de la capacidad para concentrarse, asimismo ocurre una disminución en la atención y la memoria los cuales afectan en la toma de decisiones

- **Características Fisiológicas**

Ivancevich, Mattenson y Mattenson (1989), señalan que los síntomas del estrés son los cognitivos, conductuales y fisiológicos, en la cual pueden presentarse tanto aspectos positivos como negativos. Asimismo, Feldman *et al.*, (2008), refieren que otra forma de experimentar el estrés es biológica y psicológicamente, sin embargo, las consecuencias biológicas son las que se manifiestan con mayor facilidad, el cual

genera un aumento a ciertas hormonas secretadas por las glándulas suprarrenales, un aumento del ritmo cardíaco y presión arterial, y cambios en como la piel conduce los impulsos eléctricos. Akil y Morano (1996), mencionan que estos síntomas en un periodo de corto plazo estas respuestas pueden ser adaptativas, ya que generan una reacción de alarma en el individuo el cual prepara al cuerpo para defenderse activando el sistema nervioso simpático.

Albuja (2012), indica los efectos más comunes del estrés en los estudiantes son las cefaleas, contracturas musculares, dolor de espalda, diarrea, estreñimiento, acidez, flatulencia, fatiga, subida y bajada de peso, indigestión, inquietud motora, palpitaciones, hiperhidrosis, insomnio, dificultades respiratorias, los cuales a mediano o largo plazo se vuelven nocivas para el cuerpo.

Por otro lado, Sapolsky y Shapiro (1996), mencionan que la exposición continua que experimenta el estudiante al estrés lo vuelve más susceptible a las enfermedades, debido a que su sistema inmunológico mengua.

- **Características Conductuales o comportamentales**

Rossi (2001), menciona que uno de los indicadores del estrés académico son los síntomas comportamentales, los involucran una reacción propia del cuerpo, como sería el caso de morderse las uñas, temblores, musculares, migrañas, trastornos del sueño como insomnio, discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento reducción del consumo del alimento, entre otros. Del mismo modo Albuja

(2012), menciona que las características más comunes en el comportamiento del estudiante ante el estrés son la ira, irritabilidad, ansiedad, miedo, restricción afectiva, depresión y hostilidad.

Asimismo, Labrador (1995), refiere del mismo modo que los síntomas habituales en los estudiantes son no comer, fumar, ingerir alcohol provocando en el organismo algún tipo de daño determinado, provocando en el individuo agotamiento físico y psicológico que repercutirá en el rendimiento de actividades del estudiante.

#### **2.3.1.4. Causas del estrés académico**

La gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas; experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, y además la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, les genera mucha ansiedad. La situación estresante se puede generar antes de rendir el examen y durante la misma, más aún después trayendo como consecuencia bajas notas en las asignaturas.

Esta gran activación puede redundar de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes.

Para Salgado (2012), el estrés se presenta:

- a. Cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input).



- b. Cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- c. Cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. (p.10)

Los estudiantes a menudo se encuentran en situaciones estresantes porque llevan una vida donde todo es ligero y con prisa, afectando principalmente su salud mental y puede afectar la salud física.

Merzeville (2009), indica lo siguiente:

Los estresores ocurren en momentos particulares y en ciertos periodos de la vida, aunque el estrés no aparece de un día para otro, sino que es un proceso continuo donde poco a poco se va deteriorando la capacidad mental para retener información y es cuando la mente se cansa y pierde toda la capacidad para seguir con su vida académica en forma eficaz; aunque cabe señalar que muchas veces los propios estudiantes preocupaciones en sus vidas. Por ejemplo, aquellos estudiantes que dejan sus tareas a última hora. Otra causa de estrés es el exceso de estudio: Muchos estudiantes pasan horas y horas frente a la computadora y libros haciendo sus tareas y no toman el tiempo necesario para que descansa su cerebro. (p.13)

Otra causa es el sobrecargarse la mente de un tema exclusivo y constante, los órganos se

cansan y no tiene la capacidad de recargarse lo más rápido posible. “...cuando el estudiante se enfoca plenamente en el estudio y no se da tiempo para una labor física, cual da descanso a la mente, es cuando empieza a tener problemas que pueden llevarlo al estrés académico”

En el siguiente cuadro comparativo Barraza y Polo (2003), y Polo, Hernández y Pozo (1996), proponen un conjunto de estresores académicos.

**Tabla 2**

*Estresores del ámbito académico*

<b>Barraza y Polo (2003)</b>	<b>Polo, Hernández y Pozo (1996)</b>
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecarga de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutoría.
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas.
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros.
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que se pide	Trabajo en grupo.

*Nota.* Barraza (2006)

Como indica el autor, “del cuadro anterior se puede decir que no hay grandes diferencias en cuanto a los estresores señalados por los autores, además esta enumeración permite afirmar que el estrés académico es un estado básicamente psicológico” (Barraza, 2006).

#### **2.3.1.5. Estrategias de afrontamiento del Estrés Académico**

Las estrategias de afrontamiento están conformadas por “aquellos esfuerzos cognoscitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”

El autor plantea el afrontamiento como un proceso cambiante, en el que el individuo en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros, con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno. (Barraza y Silerio, 2007).

Las estrategias de afrontamiento determinan si un individuo experimenta o no estrés ante los primeros. Cada sujeto tiende a la utilización de los estilos o estrategias de afrontamiento que domina; sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en situaciones de emergencia. (Barraza y Silerio, 2007).

Utilizar determinado estilo de afrontamiento debe ser valorado por cada individuo, esto le dará pauta para saber si está utilizando el adecuado; es decir, si éste le permite hacer frente al

estrés evitando los efectos negativos de este, ya sea de manera física o emocional, y durante un tiempo parcial o prolongado que pudieran sumarse al problema o situación estresante.

Entre las principales estrategias de afrontamiento tenemos:

- **Asertividad:** La palabra asertivo, de aserto, que proviene del latín assertus y quiere decir “afirmación de la certeza de una cosa”, de ahí se puede deducir que una persona asertiva e aquella que afirma con certeza, la asertividad es un modelo de relación interpersonal que consiste en reconocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás. Asertividad es expresar lo que sientes y piensas de manera adecuada si lastimar ni herir los sentimientos de las personas.
  
- **Búsqueda de información:** Es una actividad humana, orientada a la obtención de nuevos conocimientos y su aplicación para la solución a problemas en cuanto al estrés académico podemos mencionar.
  - Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas
  - Búsqueda de información sobre la situación
  - Religiosidad (oraciones y asistencia de misa)

#### 2.3.1.6. Efectos del Estrés Académico

Comúnmente, estrés académico ocurre en el joven mediante alteraciones en el sistema nervioso, lo cual repercute en el estado físico general y se manifiesta a través de varios síntomas.

- Dolor de cabeza.
- Problemas gástricos.
- Alteraciones de sueño.

- Inquietud.
- Dificultad para concentrarse.
- Cambios de humor.

### **2.3.1.7. Estrés y rendimiento académico**

La influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes suele estar relacionada con el fenómeno de la ansiedad de evaluación. Esta relación negativa entre ansiedad de evaluación y ejecución constituye para Muñoz (2004), el principal efecto a corto plazo del estrés académico sobre el rendimiento. Un elevado nivel de estrés altera el triple sistema de respuestas cognitivo-motórico-fisiológico lo que tendría una repercusión negativa en el rendimiento académico. En algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula minutos antes de dar comienzo el mismo.

Pero, al margen de las situaciones de evaluación, en el entorno educativo existen otros estresores que también pueden incidir en el rendimiento académico de los estudiantes, máxime si entendemos dicho rendimiento en un sentido amplio, no limitado a las notas obtenidas, sino considerando aspectos tales como la asistencia a clase, la motivación hacia el estudio, las percepciones y actitudes acerca del sistema de enseñanza y su calidad, la satisfacción y la sensación de logro, el ajuste y participación en la vida académica, el clima social del aula, etc. (Lizárraga, 2014, p. 126)

No obstante, hay que tener en cuenta que una cantidad justa de estrés produce un estado de alerta que es necesario para obtener un rendimiento físico y mental que nos permita ser productivos y creativos. Nos referimos a aquellas situaciones en las que el estrés da lugar a una sensación de confianza, de control y de ser capaz de abordar a buen término unas tareas, retos o demandas concretas. Aunque se podría llegar así a pensar que un cierto nivel de estrés o tensión puede llegar a favorecer la motivación y el rendimiento del estudiante, el problema está en que no parece fácil mantener ese nivel óptimo de estrés, siendo la tendencia general la de que el estrés se incrementa hasta alcanzar cotas perjudiciales (Looker, 1998, p.183).

#### **2.3.1.8. Dimensiones del estrés académico**

- **Estrés físico:**

Caldera (2007), define al estrés físico como “una relación particular entre una persona y su ambiente, que es evaluada por la persona como una imposición o exigencia o como algo que excede sus recursos, poniendo en peligro su bienestar” (p.96)

El estrés físico son las reacciones físicas del cuerpo, donde Barraza y Silerio (2007), identifican algunas tales como: dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, bruxismo (rechinar los dientes durante el sueño), elevada presión arterial, disfunciones gástricas, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, frecuentes catarros y gripes, disminución del deseo sexual, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tic nerviosos.

- **Estrés emocional:**

Calos (2006), sostiene que el estrés emocional “Es la experiencia emocional a la percepción de las sensaciones físicas que surgen en respuesta ante determinados estímulos”.

El estrés emocional tiene que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, las cuales según Barraza y Silerio (2007), son: ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenido en consideración irritabilidad excesiva indecisión, escasa confianza en uno mismo, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de no tener el control sobre la situación, pesimismo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, sensación de melancolía durante la mayor parte del día, preocupación excesiva, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad y tono de humor depresivo.

### **2.3.2. Rendimiento Académico**

El rendimiento académico “es la correspondencia entre el comportamiento institucionalmente específicos que se deben aprender en su momento escolar” (Fuentes, 2005, p. 25).

El proceso enseñanza-aprendizaje se denomina rendimiento académico y se plantean en éste el logro de objetivos que se verán reflejados en calificaciones aprobatorias y desaprobatorias. En este sentido, se puede definir al rendimiento académico como el alcance de

logros por el estudiante en el proceso enseñanza-aprendizaje. Estos logros vienen a estar en concordancia con los objetivos planteados por un determinado programa curricular (Mijanovich, 2000).

Asimismo, Pizarro (1985), lo definió como una forma para medir y estimar las capacidades de los estudiantes para adquirir la información brindada durante el proceso de enseñanza- aprendizaje. Desde la perspectiva del estudiante, el autor define el rendimiento académico como la habilidad de éste a responder a estímulos propios de la educación para alcanzar el logro de objetivos planteados de antemano por la institución correspondiente.

De la misma manera, Chadwick (1979), hace hincapié que el rendimiento académico es la expresión de las capacidades y características del estudiante, las cuales son desarrolladas y están en constante actualización por medio del proceso de enseñanza-aprendizaje.

#### **2.3.2.1. Importancia del rendimiento académico**

Ticona y Álvarez (2008), mencionan que el rendimiento académico es la “tabla imaginaria de medida” para evaluar el aprendizaje de los estudiantes, de modo que tanto los docentes, padres y los mismos estudiantes puedan saber el nivel de conocimientos que alcanzaron. Ya que involucran las notas o indicadores de certificación de logros que viene a ser no solo la mejor guía sino la más accesible para definir el rendimiento académico (Beltrán y La Serna, 2015).



Viene a ser importante no solo para las personas directamente involucradas sino también para la institución ya que de esta manera y por medio del rendimiento académico, ésta puede determinar si se está cumpliendo con los objetivos educativos planteados.

### **2.3.2.2. Factores que influyen en el rendimiento académico**

El rendimiento académico es un proceso que se ve afectado por las cuestiones personales, psicológicas y sociales. Algunos autores mencionan estos aspectos y se verán a continuación.

#### **A. Factores personales.**

Los factores personales, como su nombre los dice, son todos los elementos que se relacionan con las particularidades del ser humano. A continuación, se detallan.

- **Aspectos personales**

En la actualidad los jóvenes presentan un bajo rendimiento escolar por la dificultad para enfocarse a su proceso formativo por causa de sus problemas individuales, como la motivación hacia el estudio o su autoestima. Por lo que se está de acuerdo el autor quien menciona que “el rendimiento académico es uno de los indicadores del comportamiento del estudiante frente a demandas específicas institucionales”. En la actualidad, los maestros o padres de familia llegan a etiquetar al alumno que presenta bajo rendimiento, con comentarios que le ocasionan que pierda el interés por estudiar. (Solórzano ,2003).

La motivación escolar interviene como factor para el rendimiento académico del alumno, ya que “es un proceso por el cual se inicia y se dirige una conducta hacia el logro de una meta” es importante motivar al alumno porque así podrá lograr una calificación favorable y en consecuencia se sentirá capaz de obtener un promedio satisfactorio. (Edel, 2003)

Otro aspecto que también es considerado como personal es la autoestima. Al respecto, se asevera que los niños con autoestima más vulnerable, son “los más pequeños, así como los que se sienten inferiores y no tienen confianza en sí mismos y los sentimentales particularmente sensibles” Si los maestros se esfuerzan por hacer sus clases atractivas, los alumnos estarán motivados asistir a clases y su aprendizaje será mayor satisfacción tanto para el profesor como el alumno. (Tierno, 1993).

Por lo que se está de acuerdo que “el rendimiento académico se convierte en una “tabla de medida” para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación, sin embargo, en el rendimiento académico, intervienen muchas variables externas al sujeto, como la calidad del maestro, el ambiente de clases, la familia, el programa educativo y variables psicológicas o internas.”

- **Condiciones fisiológicas.**

En este punto se hace referencia al estado físico del joven, es de suma importancia tener una adecuada alimentación, ya que “un niño subalimentado no desarrolla una labor escolar eficiente. A veces el niño va al colegio sin haber desayunado, o con un

desayuno muy escaso. Esto provoca una baja de azúcar en la sangre (hipoglucemia) que determina en el niño un estado de somnolencia y padres son capaces de controlar el uso de este medio puede sentirse responsable de la inadaptación o fracaso escolar sobre venga a sus hijos” (Tierno, 1993).

También se considera el mal funcionamiento que tiene el organismo. El autor menciona que es importante destacar que algunas dificultades de salud física como la anemia, por ejemplo, influyen significativamente en la conducta del sujeto y afectan el rendimiento académico. También expresa que son frecuentes las enfermedades crónicas como: Las cardíacas, cerebrales o metabólicas que intervienen en el rendimiento académico. (Tierno, 1993)

Como conclusión se dice que el joven debe estar bien alimentado, no tener dificultades de salud ni sobrecarga de trabajo en el hogar, ya que estos factores le provocan un rendimiento académico no satisfactorio.

- **Capacidad intelectual**

Otro factor que se considera importante es la capacidad intelectual, ésta tiene una intervención significativa sobre el rendimiento académico.

Se dice que “la insuficiencia de los recursos intelectuales pueden ser la verdadera razón de la falta de éxito escolar” De manera global, todos aprendizajes son

obtenidos por la capacidad de percibir y organizar los conocimientos adquiridos durante la clase. (Avanzini, 1985).

La capacidad intelectual es medida a través de pruebas psicométricas, en las cuales son detectadas las habilidades fuertes y débiles, esto ayuda a conocer al ser humano, es algo recurrente “la importancia de la inteligencia en relación con el aprovechamiento, esto es más notable a nivel secundaria” (Powell, 1975).

Resulta primordial mencionar que “no únicamente los alumnos que presentan bajo rendimiento escolar tienen como consecuencia el fracaso escolar, sino también los superdotados. En el primer caso existe una capacidad intelectual por debajo de los niveles normales; en el segundo, los alumnos presentan desinterés por el trabajo escolar, debido a que éste no satisface plenamente su nivel intelectual y en consecuencia, hace perder el tiempo, ya que la escuela está organizada predominantemente para los alumnos de inteligencia media” (Tierno,1993).

Si bien la capacidad intelectual no es el único factor que interviene en el rendimiento académico, se reconoce la regularidad de su influencia, aunque con ligeras variaciones, en prácticamente todos los niveles escolares.

- **Hábitos de estudio**

Los hábitos de estudio pueden llegar a echar abajo la motivación escolar, por lo cual el alumno debe contar con sus propias herramientas o estrategias de trabajo para

lograr un éxito académico en la escuela. Al respecto, se afirma que los hábitos de estudio son el mejor y el más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria; lo que determina nuestro buen desempeño académico es el tiempo que dedicamos y el ritmo que le damos a nuestro trabajo

## **B. Factores pedagógicos.**

En todas las instituciones educativas existen elementos fundamentales en el proceso enseñanza-aprendizaje, entre ellos se considera como está organizada la escuela, la didáctica que se utiliza y las aptitudes que tiene el profesor.

- **Organización institucional.**

Este apartado está enfocado hacia los programas que elaboran las instituciones, en los cuales se mencionan los criterios y las obligaciones que se deben cumplir dentro del proceso educativo. Contribuye a neutralizar los efectos nocivos de un ambiente familiar y social desfavorable” Levinger, citado por (Edel, 2003).

También se toma en cuenta la evaluación educativa, por lo cual el autor menciona que, para inducir a los alumnos a trabajar, se necesita efectuar investigaciones pedagógicas que identifiquen la edad mental del estudiante y con base en ésta, se elaboren los programas educativos. Para ello se deben considerar, a su vez, los temas necesarios para lograr el aprendizaje en el estudiante. (Avanzini 1985).

Respecto a los procedimientos mediante los cuales se valora la educación en las instituciones, se considera que “evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje significa analizar si éste fue efectivo para el logro de los aprendizajes planteados, es decir, si de verdad se consigue que los estudiantes aprendieran lo que se esperaba que aprendieran” (Zarzar, 2000).

Para afirmar que el estudiante es inteligente o que no tiene un coeficiente intelectual suficiente, es preciso considerar primero si el proceso de enseñanza aprendizaje es el adecuado; es necesario establecer objetivos y verificar si se llevan a cabo en el programa de la institución.

En conclusión, las instituciones educativas tienen la obligación de brindar los conocimientos necesarios que necesita el estudiante, también debe ayudarle a adquirir las habilidades necesarias, para posteriormente poder afirmar que la escuela cumplió con sus objetivos, entre ellos, que el estudiante obtenga un rendimiento académicamente favorable.

- **La didáctica**

Es importante que el profesor utilice un método para que sus clases sean motivadoras y el trabajo aula sea provechoso. No todo el proceso de enseñanza es culpa del estudiante: “el problema no es sólo del que aprende sino del que enseña, de lo que enseña (por qué y para qué) y de cómo lo enseña” (Solórzano, 2003).

El profesor debe tener las herramientas necesarias para que el alumno comprenda la clase y de esa manera no se le haga difícil adquirir el conocimiento, esto conlleva a que tenga éxito en la materia.

Es necesario entonces que el docente tome en cuenta los intereses, conocimientos previos, habilidades y en general, el perfil de su grupo, para adaptar su manera de trabajo a favor del aprendizaje.

- **Actitudes del profesor.**

El maestro es el factor principal porque está a cargo de un grupo de estudiantes, y su responsabilidad es que ellos aprendan, debe motivarlos a estudiar y los jóvenes deben mostrar interés para llevar un aprendizaje eficaz.

El autor menciona que entre el profesor y el estudiante debe surgir simpatía, para obtener mejores resultados en el momento que el docente propicie los aprendizajes, pero si por el contrario, ambos se desagradan, el problema surgirá en el alumno, ya que es probable que niegue a realizar esfuerzos para realizar las actividades promovidas por el docente. (Avanzini, 1985)

Existe, por ejemplo, “el maestro irónico que quiere ser gracioso y desea estimular mientras que desamina y hiere, el orgulloso que humilla, el autoritario y el impulsivo que atemorizan e inhiben a los estudiantes emotivos, el agresivo, que ataca, levanta y provoca la agresividad y la intolerancia de que las después se lamenta, el amargado y

el que está lleno de sentimientos de inferioridad” En ocasiones, los profesores tienen cierta culpa que los estudiantes no tengan un rendimiento académico considerable, ya que su comportamiento y trato social no contribuyen al logro de los objetivos didácticos.

Se afirma que “el índice alto de reprobación es porque el profesor descuida la preparación de sus clases y de sus trabajos escolares, ignora los incentivos y los procedimientos motivadores, no ejerce la debida dirección en el manejo de las clases ni el control de la disciplina o aplica una debida dirección en el manejo de la clase ni el control de la disciplina o aplica un método rutinario” (Alves, 1990).

El maestro debe tener organizada su clase, así como los métodos didácticos para que el estudiante se le haga atractiva su clase y no falte esto conlleva a un éxito escolar del educando y del maestro, porque evitara una reprobación y éste se sentirá con mayor satisfacción.

Pero no cabe duda que, si el profesor no aplica una clase motivadora, atractiva lo más probable es que el estudiante presente un promedio bajo, porque el maestro debe aplicar estrategias que le permitan al estudiante un aprendizaje eficaz, estimulante, que le conduzca a obtener un rendimiento escolar alto. Es por eso que la didáctica es de suma importancia ya que, si se recurre a técnicas y recursos que faciliten el proceso de enseñanza aprendizaje, éste será más eficiente.



Un profesor ideal es aquel que “ha acompañado, como prescribe la didáctica, todo el proceso del aprendizaje que sus estudiantes de su etapa inicial a la final, estimulándolos, orientándolos, diagnosticando sus dificultades, rectificando sus equivocaciones, ayudándolos a integrar y afijar lo aprendido.” (Alves, 1990).

Las actitudes positivas que tenga el profesor se llegan a transmitir a los educandos para que ellos tengan un reflejo adecuado en su rendimiento. Por ello, es importante que el alumno refleje confianza y una buena comunicación.

### **C. Factores sociales**

En este apartado se habla acerca del modo en que la familia influye para el rendimiento escolar del estudiante, así como los amigos y el medio ambiente que lo rodea.

- **Condiciones de la familia.**

En la familia, los padres usualmente quieren que sus hijos tengan un aprovechamiento considerable en la escuela, que estén preparados para la vida, ya que ellos son parte de la responsabilidad del éxito o del fracaso académico. El núcleo familiar es la base de la educación, por lo que en esta etapa es importante de la niñez se desarrolle y se estimule hacia el estudio. De modo particular, se afirma que “los antecedentes culturales, sociales y económicos son factores que pueden afectar el rendimiento académico”

Las actitudes y la conducta de la familia constituyen una influencia significativa en los hijos para su desarrollo cognitivo y social. la organización familiar implica la definición y construcción de roles. Cada miembro de la familia ocupa una determinada posición dentro de ella: esposo, esposa, madre hijo. Cada una de esas posiciones va a acompañada de un rol, el cual implica un conjunto de actitudes y conductas que son esperadas por los demás miembros del grupo familiar.

El escenario cultural y económico de la familia, condiciona de forma sustancial la actitud del alumno hacia la educación, lo cual repercute a su vez en el desempeño escolar del individuo. Los padres con un nivel socioeconómico medio y que están más tiempo con sus hijos y los acompañan en actividades tales como hablar, caminar y comparten funciones educacionales, facilitan la educación haciendo que sus hijos se motiven a seguir sus conductas instrumentales, las destrezas cognitivas y las habilidades para resolver problemas

- **Los amigos y el ambiente.**

Los compañeros y amigos forman parte del ambiente social, el cual también tiene manifestación en su rendimiento académico. Aspectos como las características del círculo de amigos o el vínculo social que representan, hace que el estudiante les tome mayor o menor importancia a las tareas escolares y redundan en la incidencia de dificultades en la escuela. Sobre ello, “el apoyo social que ofrecen los que están a nuestro alrededor suministra una gran protección, seguridad, bienestar, al mismo tiempo que proporcionaría la fuerza y la confianza suficiente para superar el estrés y

los inconvenientes que sufren los estudiantes ante los temidos exámenes” (Requena, 1998)

La relación que existe entre el rendimiento académico y las relaciones de amistad se explica por dos factores.

- El éxito escolar depende de la paciencia de la institución educativa y la capacidad del estudiante para llevar las tensiones escolares.
- El rendimiento académico del estudiante tiene que ver mucho con la relación que tenga con el profesor.
- El apoyo afectivo que tenga de los amigos (Requena, 1998).

El apoyo de los amigos representa un factor que pueda afectar el rendimiento escolar, es decir, si el alumno tiene una motivación social favorable, su desempeño será exitoso.

En conclusión, se dice que el rendimiento académico se ve influido por diferentes factores, los cuales deben reconsiderarse para el desempeño educativo, ya que usualmente se pretende que el resultado sea lo más provechoso posible.

### **2.3.2.3. Características del rendimiento académico**

Para Vielka (2005), destacan:

- a.** Bajas calificaciones.
- b.** Pérdida de interés por los estudios.

- c. Deficiente formación de la educación media, lo que se refleja en una alta tasa de reprobación en 1er. Año. La deserción decrece a medida que se avanza en los estudios.
- d. Poco uso de los servicios de orientación.
- e. La preparatoria o remediales se considera como factor importante para el logro de resultados.
- f. Se establece que, a mayor promedio de secundaria, mayor rendimiento académico universitario.
- g. Las investigaciones de los últimos años consultadas, revelan mayor rendimiento de los estudiantes que provienen de los colegios privados, lo que indica un deterioro en la calidad de la formación pública. Ello se da sobre todo en la Última década, dado que estudios de períodos anteriores señalaban que no existían diferencias de rendimiento y deserción en relación a esta variable.
- h. La carga académica muy alta parece ser un factor influyente en el rendimiento académico. (p. 10)

#### **2.3.2.4. Tipos de rendimiento académico**

En el sistema educativo peruano, en especial en el nivel superior la mayor parte de las calificaciones se basan en el sistema vigesimal, es decir de 0 a 20. Sistema en el cual el puntaje obtenido se traduce a la categorización del logro de aprendizaje, el cual puede variar desde aprendizaje bien logrado hasta aprendizaje deficiente.

Para definir el tipo de rendimiento académico se ha estudiado ha sido estudiado desde dos perspectivas diferentes, cuantitativa y cualitativa. Las calificaciones escolares y, en concreto, los suspensos de los alumnos, se consideran una medida cuantitativa fundamental. Con mayor frecuencia se considera la perspectiva numérica o cuantitativa por la facilidad que supone basarse en ella para determinar si existe o no fracaso académico, en tanto que la perspectiva cualitativa incorpora aquellos estudios que atienden a los procesos psicológicos que llevan a los alumnos a un determinado tipo de rendimiento.

En este sentido se mencionan cuatro tipos de rendimiento:

- Suficiente insatisfactorio, en el alumno no se esfuerza, aunque alcanza el nivel exigido. Existe una discrepancia entre aptitudes y resultado.
- Suficiente y satisfactorio. No se produce una discrepancia entre aptitudes y resultados.
- Insuficiente y satisfactorio; el alumno hace lo que puede, pero no llega al nivel exigido. Se produce una discrepancia entre aptitudes y resultados.
- Insuficiente e insatisfactorio; el alumno no alcanza el nivel exigido porque no se esfuerza lo suficiente. No existe discrepancia entre aptitudes y rendimiento.

#### **2.3.2.5. Medición del rendimiento académico**

Fernández (1993) citado por Aliaga (1998); sostiene que las calificaciones escolares son el resultado de los exámenes o de la evaluación continua a que se ven sometidos los estudiantes. Medir o evaluar los Rendimientos Escolares es una tarea compleja que exige del docente obrar con la máxima objetividad y precisión.

Mijanovich (2000), en relación al Rendimiento Escolar, manifiesta que éste es un sistema en el cual el puntaje obtenido se traduce a la categorización del logro de aprendizaje, el cual puede variar desde aprendizaje bien logrado hasta aprendizaje deficiente

Para lo cual elaboró la siguiente tabla de categorización:

**Tabla 3**

*Categorización del Rendimiento Escolar*

NOTAS	VALORACION
15 –20	Aprendizaje Bien Logrado
11 –14	Aprendizaje Regularmente Logrado
10 –0	Aprendizaje Deficiente

*Nota.* Ministerio de Educación. Dirección General de Educación Básica y Regular (DIGEBARE): Guía de Evaluación del Educando. Lima, 1980

Reyes (2003), elaboró una tabla para la valoración del aprendizaje en base a las calificaciones obtenidas que se muestran en la siguiente tabla:

**Tabla 4**

*Categorización del Rendimiento Académico*

NOTAS	VALORACION
20 –15	Alto
14.99 –13	Medio
12.99 –11	Bajo
10 –0	Deficiente

*Nota.* Reyes Murillo, Edith T. Influencia del programa curricular y del trabajo docente escolar en historia del Perú del tercer grado de Educación secundaria. Lima 1988.

Aquí se observa el nivel de exigencia para la valoración del aprendizaje logrado, al catalogar un aprendizaje bien logrado en un intervalo más breve dentro de las calificaciones obtenidas, lo cual permite una mayor seguridad de que el objetivo central de la educación, el aprendizaje del alumno se haya alcanzado.

El Ministerio de educación, para el nivel primario, en el Diseño Curricular Nacional (2009), se considera que el rendimiento académico es el nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante en el proceso de enseñanza- aprendizaje de acuerdo a los criterios e indicadores de evaluación de cada Área de estudio.

Los siguientes niveles de logro para evaluar el rendimiento académico:

- **AD: Logro Destacado:** Evidencia el logro de los aprendizajes previstos, demostrando incluso un manejo solvente y muy satisfactorio en todas las tareas propuestas.
- **A: Logro previsto:** Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado.
- **B: En proceso:** Cuando el estudiante está en camino de lograr los aprendizajes previstos, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable
- **C: En inicio:** Cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos o evidencia dificultades para el desarrollo de estos.

### 2.3.2.6. Pautas para mejorar el Rendimiento Académico

Las investigaciones psicoeducativas apunta a afirmar que el rendimiento académico de ser el esperado o bajo va a depender de diversos factores, ya que son diferentes factores los que confluyen condicionando el éxito o fracaso del rendimiento académico, por lo tanto la mejor indicación siempre será que para indagar sus causas es necesario realizar un diagnóstico que determine específicamente las causas y así se pueda plantar a manera de estrategias tanto generales como específicas para los estudiantes considerando que en los estudiantes existen diferencias individuales; sin embargo podemos señalar algunas pautas:

- Si el diagnóstico nos indicará que la autoestima es baja o existiera un deterioro marcado entonces podemos pensar que ese estudiante viva una condición de aislamiento con poco contacto social entre sus compañeros de estudio.
- Muchos estudiantes viven agobiados por sus conflictos generalmente resultado de sus relaciones interpersonales, conflictos que no puede resolver que los distrae generándoles angustia afectando básicamente la esfera emocional.
- Otro tema a considerar es la motivación del estudiante entendido como un “motor” que activa el organismo predisponiéndolo a captar los estímulos necesarios de un proceso de aprendizaje. No estar motivado en un proceso de aprendizaje equivale a no tener en funcionamiento los analizadores básicos del aprendiz.
- Los profesores deben tener en cuenta que cuando atendamos los problemas de bajo rendimiento debe ser de forma profesional, toda acción que introduzcamos debe



partir mínimamente de un diagnóstico a partir de una investigación psicoeducativa seria.

- Recursos auxiliares a tener en cuenta serán la observación sistemática en el aula sobre cómo se presentan las dificultades, también es importante tener la data de los resultados de sus evaluaciones, las libretas informativas de notas, considerar las auto y coevaluaciones y si existe un psicólogo en la institución educativa entrevistarnos con él para indagar más sobre la personalidad del estudiante, sus interrelaciones con su familia, etc., todos estos datos serán fundamentales y determinantes para acercarnos correctamente a abordar el tema.
- Luego de tener los insumos suficientes con un diagnóstico debidamente formulado queda ahora formular un programa que recupere psicológicamente y pedagógicamente a aquel estudiante con bajo rendimiento académico.
- No hay que olvidar que los estudiantes con bajo rendimiento tienen padres que forman una familia que debe tener alguna particularidad, por lo tanto, no está demás organizar encuentros con esos padres a manera de talleres donde se les exponga la problemática de sus hijos y se pueda lograr compromisos para que apoyen la labor educativa y así superar conjuntamente los problemas del bajo rendimiento.
- Finalmente, otro aspecto dejado de lado muchas veces se refiere a trabajar pedagógicamente los hábitos de estudio de los alumnos, lograr que éstos asuman la

importancia de una buena distribución del tiempo, los espacios donde estudian, las condiciones básicas de la luz, circulación del aire si cuentan con materiales de estudio suficiente, etc.

#### 2.4. MARCO CONCEPTUAL

- **Estrés:** Estado de respuesta psicológica o fisiológica a acontecimientos internos o externos que comprende cambios que afectan casi en todos los sistemas del cuerpo.
- **Académico:** Pertenciente o relativo a centros oficiales de enseñanza, especialmente a los centros superiores.
- **Nivel de estrés:** Es la presión que ocurre estando en una postura la cual exige tanto que está por encima de nuestras capacidades demandando un cambio.
- **Estresores Académicos:** circunstancias relativas al entorno que producen estrés.
- **Respuesta al estrés:** respuestas del individuo ante estos agentes estresantes.
- **Afrontamiento al estrés:** Mecanismo de defensa para combatir estos agentes estresantes.
- **Académico:** erudito o estudioso persona que tiene y demuestra poseer sólidos y profundos conocimientos en una o múltiples disciplinas.

- **Aprendizaje:** es el proceso que permite recepcionar y procesar a nivel cerebral información interna y externa, la misma que produce un cambio relativamente duradero del comportamiento de un organismo humano. El aprendizaje es el proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, posibilitado mediante el estudio, la enseñanza o la experiencia.
- **Didáctica:** se conciben como estructuras de actividad en las que se hacen reales los objetivos y contenidos en este sentido pueden considerarse análogas a las técnicas. Incluyen todas las estrategias de aprendizaje (perspectiva del estudiante y como las estrategias de enseñanza (perspectiva del docente. también se refieren a los planes de acción que pone en marcha el docente de forma sistemática para lograr determinados objetivos en el aprendizaje de los estudiantes.
- **Rendimiento académico:** Es el nivel de conocimiento demostrado en un área o materia comparada con la norma de la calidad y nivel académico también se denomina indicador del nivel de aprendizaje que alcanza el alumno, es por ello que el sistema educativo peruano brinda tanta importancia a dicho indicador.

## **CAPÍTULO III**

### **HIPÓTESIS Y VARIABLES**

#### **3.1. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS**

##### **3.1.1. HIPÓTESIS GENERAL**

Existe relación directa y significativa entre el estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes del VII ciclo de secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.

##### **3.1.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**

- El nivel de estrés académico que vivencian los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.
- El rendimiento escolar se encuentra en proceso, en los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.
- El nivel de relación existente es directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en matemática, de los estudiantes del VII ciclo de educación

secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.

- El nivel de relación existente es directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en comunicación, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.
- El nivel de relación existente es directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencias sociales, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.
- El nivel de relación existente es directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencia y tecnología, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.

### **3.2. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES**

- Variable Estrés Académico
- Variable Rendimiento Escolar

### 3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

**Tabla 5**

*Operacionalización de las variables Estrés Académico y Rendimiento Escolar*

Definición	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Valoración de la variable
Define que el estrés es el síndrome general de adaptación a una respuesta orgánica que puede ser amenazante para todos los seres humanos	El estrés se entiende como un proceso psicológico que presentan las personas durante situaciones difíciles y perplejas, para ello es necesario identificar los estresores, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales	Estresores	-Competencia -Tareas o deberes -Docentes mandones y regañones -Exámenes -Trabajos o investigaciones	Severo (90 – 120) Moderado (57 – 89) Leve (24 – 56)
		Reacciones físicas	-Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas) -Fatiga crónica (cansancio permanente) -Dolores de cabeza o migrañas -Problemas de digestión -Rascarse, morderse las uñas, frotarse -Somnolencia o mayor necesidad para dormir	
		Reacciones psicológicas	-Inquietud (incapacitada de relajarse y estar tranquilo) -Sentimientos de depresión (decaído) -Ansiedad, angustia o desesperación -Problemas de concentración -Sentimientos de agresión o aumentos de irritabilidad	
		Reacciones comportamentales	-Conflictos o tendencia a polemizar o discutir -Aislamiento de los demás. -Desgano para realizar las labores escolares. -Aumento o reducción en consumo de Alimentos	
El rendimiento académico “es la correspondencia entre el comportamiento institucionalmente específicos que se deben aprender en su momento escolar” (Fuentes, 2005, p. 25).	Son los promedios reflejan el nivel de conocimiento y habilidades adquiridas por el educando en las distintas materias durante su etapa educativa primaria y secundaria. Estos resultados son utilizados para evaluar el progreso individual del estudiante y también proporcionan una visión general del rendimiento colectivo de los estudiantes en una determinada institución educativa (Vildoso,	Matemáticas	• AD: Logro Destacado	
		Comunicación	• A: Logro previsto	
		Ciencias sociales	• B: En proceso	
		Ciencia y tecnología	• C: En inicio	

## **CAPÍTULO IV**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **4.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

##### **4.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El tipo de investigación es básico o teórico, pues a través del desarrollo del trabajo se presenta una argumentación teórica actualizada producto de la revisión minuciosa sobre las variables en estudio, los cuales servirán como un referente a las futuras investigaciones que han de plantearse su desarrollo en contextos similares.

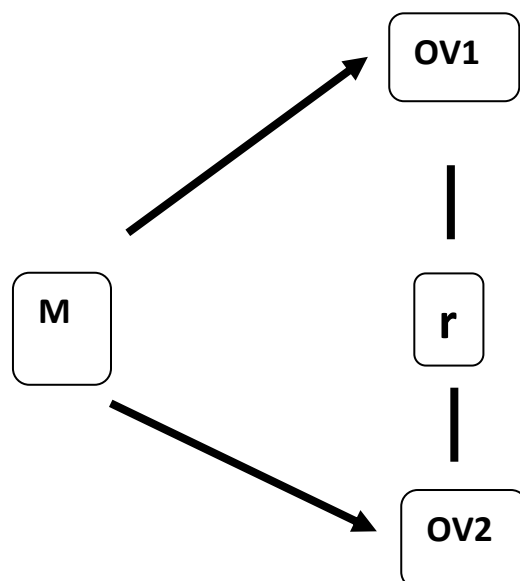
##### **4.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

El nivel de investigación que corresponde al presente trabajo, es el descriptivo, pues a través del desarrollo de la investigación se describen la realidad en las que se encuentra cada una de las variables en estudio, tomando muy en cuenta los problemas de salud generados por el COVID 19.

#### **4.2. DISEÑO DE PRUEBA DE HIPÓTESIS**

Por las características de la investigación, al trabajo le corresponde el diseño no experimental, dentro de ella, el diseño correlacional transversal, a continuación, se observa el esquema del diseño:

este diseño es el siguiente:



*Figura 2.* Esquema del Diseño Correlacional

Dónde:

V1 = Estrés académico.

V2 = Rendimiento escolar

r = Relación entre V1 y V2

M = Muestra en estudio

### **4.3. POBLACIÓN Y UNIDAD DE ANÁLISIS**

#### **4.3.1. POBLACIÓN DE ESTUDIO**

La población de estudio la conforman todos los estudiantes del nivel secundario matriculados de la I.E. de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco, del año académico 2020.



**Tabla 6***Cantidad de estudiantes del nivel secundario*

Nivel secundario			
Grado	Varones	Mujeres	Total
Primero	23	24	47
Segundo	22	24	46
Tercero	18	24	42
Cuarto	45	32	77
Quinto	37	25	62
Total	145	129	274

*Nota.* Nómina de matrícula I. E. Mixta de Aplicación Fortunato Luciano Herrera-2020**4.3.2. TAMAÑO DE MUESTRA Y TÉCNICA DE SELECCIÓN DE MUESTRA**

La muestra de estudio se ha determinado teniendo en cuenta la técnica de muestreo no probabilístico, es decir los sujetos muestrales se han determinado por conveniencia de las investigadoras, que este caso lo representan los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria; en la siguiente tabla se observa la muestra de estudio:

**Tabla 7***Cantidad de estudiantes del nivel secundario*

Nivel secundario VII ciclo			
Grado	Varones	Mujeres	Total
Tercero	18	24	42
Cuarto	45	32	77
Quinto	37	25	62
Total	100	81	181

*Nota.* Nómina de matrícula I. E. Mixta de Aplicación Fortunato Luciano Herrera-2020

#### **4.4. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

##### **A. TÉCNICAS**

La técnica que permitió recoger datos a nivel de campo fue, la encuesta a los estudiantes sobre el nivel de estrés académico que están vivenciando.

Para recoger datos sobre el rendimiento escolar, se utilizaron las actas de notas recabadas en la institución educativa en estudio

##### **B. INSTRUMENTOS**

Como instrumentos de investigación para recoger los datos como evidencia de la investigación, fueron:

-Para recoger datos sobre el nivel de estrés académico de los estudiantes, se ha utilizado el cuestionario de validado por Alfaro Condori, Nilo y Castro Yampi, Narvith en el trabajo de investigación: Estrés Académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E Inmaculada Concepción, Arequipa - 2020; la validación de este instrumento lo hizo a través del juicio de expertos. El cuestionario en mención para su aplicación en la presente investigación, previamente se ha reajustado a las características de los sujetos muestra en estudio, luego se determinó su índice de confiabilidad con la técnica estadística del Alfa de Cronbach, obteniéndose el valor de 0,736, lo que indica que los ítems del cuestionario permiten recoger la información que se requiere sobre el estrés académico.

-Para determinar el rendimiento académico que tienen los estudiantes, se han hecho uso de los registros de notas que corresponden a los tres trimestres, sobre las cuatro áreas curriculares de prioridad nacional (Matemáticas, Comunicación, Ciencia y Tecnología,

Ciencias Sociales; a fin de sistematizar las notas de cada estudiante de las cuatro áreas curriculares, se ha hecho uso del office excel.

#### **4.5. TÉCNICAS DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN**

El análisis e interpretación de los datos recogidos a nivel de campo, se han procesado en tablas y figuras, aplicando el estadístico del Rho de Spearman, el cual nos permitirá hacer el análisis estadístico para probar la hipótesis de estudio. El uso del software será el SPSS- versión 26.

#### **4.6. TÉCNICAS PARA DEMOSTRAR LA VERDAD O FALSEDAD DE LAS HIPÓTESIS PLANTEADAS**

La técnica estadística que se ha aplicado para demostrar la verdad o falsedad de las hipótesis de investigación son fue el Rho de Spearman que, para ello, previamente se han planteado las hipótesis estadísticas (hipótesis alterna y la hipótesis nula) en cada caso.

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 5.1. RESULTADOS DE LA VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO

##### a) Resultados del estrés académico por dimensiones

**Tabla 8**

*Nivel de incidencia de los estresores*

<b>Categorías</b>	<b>Rango</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
Severo	30 – 40	40	22,22
Moderado	19 – 29	110	61,11
Leve	8 – 18	30	16,67
Total		180	100,00

*Nota.* Estadístico del SPSS v-26

**Análisis e interpretación:** La Tabla 8 muestra el nivel de incidencia de los estresores categorizados en tres rangos: severo, moderado y leve. En el rango de severo, se encontró que 40 estudiantes, lo que representa el 22,22% de la muestra total de 180 estudiantes, experimentan un alto nivel de estresores. En el rango de moderado, se identificó que 110 estudiantes, equivalentes al 61,11% de la muestra, experimentan un nivel medio de estresores. Por último, en el rango de leve, se observó que 30 estudiantes, lo que corresponde al 16,67% de la muestra, presentan un nivel bajo de estresores.

Este análisis revela que una proporción significativa de estudiantes se ve afectada por el estrés académico, ya sea en niveles severos o moderados. Estos hallazgos indican la necesidad de

implementar estrategias y medidas de apoyo para abordar esta problemática. Es importante destacar que el alto porcentaje de estudiantes con niveles moderados de estresores también requiere atención, ya que podrían desarrollar síntomas más graves si no se les proporciona el apoyo adecuado. Por lo tanto, se recomienda que la institución educativa considere la implementación de programas de manejo del estrés y bienestar estudiantil, con el objetivo de reducir los niveles de estrés y promover un ambiente educativo más saludable y propicio para el rendimiento académico.

**Tabla 9**

*Nivel de reacciones físicas*

<b>Categorías</b>	<b>Rango</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
Severo	26 – 35	42	23,33
Moderado	18 – 25	106	58,89
Leve	7 – 16	32	17,78
Total		180	100,00

*Nota.* Estadístico del SPSS v-26

**Análisis e interpretación:** La Tabla 9 presenta el nivel de reacciones físicas experimentadas por los estudiantes, categorizadas en tres rangos: severo, moderado y leve. Dentro del rango severo, se encontró que 42 estudiantes, lo que representa el 23,33% de la muestra total de 180 estudiantes, reportaron experimentar un alto nivel de reacciones físicas asociadas al estrés académico. En el rango de moderado, se identificó que 106 estudiantes, equivalente al 58,89% de la muestra, experimentan un nivel medio de reacciones físicas. Por último, en el rango de leve, se

observó que 32 estudiantes, correspondiendo al 17,78% de la muestra, presentan un nivel bajo de reacciones físicas.

Estos resultados indican que una proporción considerable de estudiantes experimenta reacciones físicas negativas debido al estrés académico. El hecho de que una mayoría significativa de estudiantes se encuentre en el rango de moderado sugiere que el impacto físico del estrés es un fenómeno común en esta población estudiantil. Estas reacciones físicas pueden incluir trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza y problemas de digestión, entre otros. En ese sentido, la alta incidencia de reacciones físicas moderadas y severas enfatiza la importancia de abordar el estrés académico y sus efectos físicos en los estudiantes. Es fundamental implementar estrategias de manejo del estrés y promover un entorno educativo que fomente el bienestar físico y emocional de los estudiantes. La incorporación de actividades de relajación, ejercicio físico y descanso adecuado puede ayudar a reducir las reacciones físicas negativas asociadas al estrés académico. Asimismo, se recomienda la atención individualizada a aquellos estudiantes que experimentan reacciones físicas severas, a fin de proporcionarles el apoyo necesario para mitigar los efectos negativos del estrés en su salud.

**Tabla 10***Nivel de reacciones psicológicas*

<b>Categorías</b>	<b>Rango</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
Severo	19 – 25	53	29,44
Moderado	12 – 18	112	62,22
Leve	5 – 11	15	8,34
Total		180	100,00

*Nota.* Estadístico del SPSS v-26

**Análisis e interpretación:** La Tabla 10 muestra el nivel de reacciones psicológicas experimentadas por los estudiantes, categorizadas en tres rangos: severo, moderado y leve. Dentro del rango severo, se encontró que 53 estudiantes, lo que representa el 29,44% de la muestra total de 180 estudiantes, reportaron experimentar un alto nivel de reacciones psicológicas asociadas al estrés académico. En el rango de moderado, se identificó que 112 estudiantes, equivalente al 62,22% de la muestra, experimentan un nivel medio de reacciones psicológicas. Por último, en el rango de leve, se observó que 15 estudiantes, correspondiendo al 8,34% de la muestra, presentan un nivel bajo de reacciones psicológicas.

Estos resultados indican que un número significativo de estudiantes experimenta reacciones psicológicas negativas debido al estrés académico. Las reacciones psicológicas pueden incluir sentimientos de inquietud, depresión, ansiedad y desesperación, así como dificultades en la concentración y un aumento de la irritabilidad. Por tanto, la alta incidencia de reacciones psicológicas moderadas y severas subraya la importancia de abordar el estrés académico y sus efectos en la salud mental de los estudiantes. Es esencial implementar estrategias de apoyo

psicológico, como talleres de manejo del estrés, sesiones de asesoramiento individual y la promoción de un ambiente escolar que fomente el bienestar emocional. Además, se debe brindar una atención especializada a aquellos estudiantes que experimentan reacciones psicológicas severas, para ayudarles a gestionar su estrés de manera efectiva y prevenir problemas más graves de salud mental.

**Tabla 11**

*Nivel de reacciones conductuales*

<b>Categorías</b>	<b>Rango</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
Severo	16 – 20	98	54,45
Moderado	10 – 15	62	34,44
Leve	4 – 9	20	11,11
Total		180	100,00

*Nota.* Estadístico del SPSS v-26

**Análisis e interpretación:** La Tabla 11 presenta el nivel de reacciones conductuales experimentadas por los estudiantes, categorizadas en tres rangos: severo, moderado y leve. Dentro del rango severo, se encontró que 98 estudiantes, lo que representa el 54,45% de la muestra total de 180 estudiantes, reportaron experimentar un alto nivel de reacciones conductuales asociadas al estrés académico. En el rango de moderado, se identificó que 62 estudiantes, equivalente al 34,44% de la muestra, experimentan un nivel medio de reacciones conductuales. Por último, en el rango de leve, se observó que 20 estudiantes, correspondiendo al 11,11% de la muestra, presentan un nivel bajo de reacciones conductuales.



Estos resultados revelan que una proporción significativa de estudiantes experimenta reacciones conductuales negativas como respuesta al estrés académico. Estas reacciones pueden incluir conflictos, tendencia a polemizar o discutir con compañeros, aislamiento social y desgano para realizar las labores escolares. Además, algunos estudiantes pueden presentar cambios en el comportamiento alimentario, ya sea un aumento o reducción en el consumo de alimentos. Es decir, la alta incidencia de reacciones conductuales severas destaca la importancia de abordar el estrés académico y sus consecuencias en el comportamiento de los estudiantes. Es fundamental implementar estrategias de apoyo conductual y promover un ambiente escolar que fomente la comunicación positiva y el trabajo en equipo. Además, se recomienda la implementación de programas de tutoría y asesoramiento que brinden apoyo emocional y académico a los estudiantes, con el objetivo de ayudarles a gestionar de manera saludable sus reacciones conductuales frente al estrés.

### **b) Resultados del nivel de estrés académico**

**Tabla 12**

*Nivel de estrés académico*

<b>Categorías</b>	<b>Rango</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
Severo	90 – 120	64	35,56
Moderado	57 – 89	93	51,66
Leve	24 – 56	23	12,78
Total		180	100,00

*Nota.* Estadístico del SPSS v-26

**Análisis e interpretación:** La Tabla 12 muestra el nivel de estrés académico experimentado por los estudiantes, categorizado en tres rangos: severo, moderado y leve. Dentro del rango severo, se encontró que 64 estudiantes, lo que representa el 35,56% de la muestra total de 180 estudiantes, reportaron experimentar un nivel de estrés académico severo. En el rango de moderado, se identificó que 93 estudiantes, equivalente al 51,66% de la muestra, experimentan un nivel moderado de estrés académico. Por último, en el rango de leve, se observó que 23 estudiantes, correspondiendo al 12,78% de la muestra, presentan un nivel leve de estrés académico.

Estos resultados indican que una proporción considerable de estudiantes está experimentando altos niveles de estrés académico. La prevalencia de estudiantes con niveles moderados y severos de estrés académico señala una problemática significativa en la institución educativa. Estos niveles de estrés pueden tener un impacto negativo en el bienestar general de los estudiantes y en su rendimiento académico. Es fundamental abordar el estrés académico y proporcionar estrategias efectivas para su manejo. Se pueden implementar intervenciones como talleres de manejo del estrés, técnicas de relajación y la promoción de un ambiente educativo más equilibrado y de apoyo. Además, se recomienda la incorporación de un psicólogo escolar y la creación de un comité de tutoría que brinde apoyo emocional y académico a los estudiantes.

## **5.2. RESULTADOS DE LA VARIABLE RENDIMIENTO ESCOLAR**

### **a) Resultados del rendimiento escolar por áreas curriculares o dimensiones**

**Tabla 13***Rendimiento escolar en el área de matemáticas*

<b>Categorías</b>	<b>Rango</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
Muy Bueno	18 – 20	08	4,44
Bueno	14 – 17	54	30,00
Regular	11 – 13	118	65,56
Deficiente	00 – 10	00	00
Total		180	100,00

*Nota.* Estadístico del SPSS v-26

**Análisis e interpretación:** La Tabla 13 presenta el rendimiento escolar de los estudiantes en el área de Matemáticas, categorizado en cuatro rangos: Muy Bueno, Bueno, Regular y Deficiente. Dentro del rango Muy Bueno, se encontró que 8 estudiantes, lo que representa el 4,44% de la muestra total de 180 estudiantes, obtuvieron un rendimiento muy bueno en esta área. En el rango Bueno, se identificó que 54 estudiantes, equivalente al 30% de la muestra, obtuvieron un rendimiento bueno. En el rango Regular, se observó que 118 estudiantes, correspondiendo al 65,56% de la muestra, obtuvieron un rendimiento considerado regular. No se encontraron estudiantes en el rango Deficiente.

Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes presenta un rendimiento regular en el área de Matemáticas. Sin embargo, es alentador observar que un pequeño porcentaje de estudiantes ha logrado un rendimiento muy bueno y bueno en esta materia. Es importante analizar los factores que pueden estar influyendo en el rendimiento escolar en Matemáticas y

buscar estrategias para mejorar el desempeño de los estudiantes. Se podría considerar la implementación de programas de apoyo y refuerzo en esta área, así como la utilización de métodos de enseñanza más dinámicos y adaptados a las necesidades individuales de los estudiantes.

**Tabla 14**

*Rendimiento escolar en el área de Comunicación*

<b>Categorías</b>	<b>Rango</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
Muy Bueno	18 – 20	12	6,67
Bueno	14 – 17	85	47,22
Regular	11 – 13	83	46,11
Deficiente	00 – 10	00	00
Total		180	100,00

*Nota.* Estadístico del SPSS v-26

**Análisis e interpretación:** La Tabla 14 muestra el rendimiento escolar de los estudiantes en el área de Comunicación, categorizado en cuatro rangos: Muy Bueno, Bueno, Regular y Deficiente. Dentro del rango Muy Bueno, se encontró que 12 estudiantes, lo que representa el 6,67% de la muestra total de 180 estudiantes, obtuvieron un rendimiento muy bueno en esta área. En el rango Bueno, se identificó que 85 estudiantes, equivalente al 47,22% de la muestra, obtuvieron un rendimiento bueno. En el rango Regular, se observó que 83 estudiantes, correspondiendo al 46,11% de la muestra, obtuvieron un rendimiento considerado regular. No se encontraron estudiantes en el rango Deficiente.

Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes presenta un rendimiento bueno o regular en el área de Comunicación. Aproximadamente la mitad de los estudiantes ha logrado un rendimiento bueno en esta materia, mientras que otro porcentaje similar ha obtenido un rendimiento regular. Es importante destacar la importancia del desarrollo de habilidades de comunicación efectivas en el proceso educativo. Aunque la mayoría de los estudiantes ha obtenido un rendimiento bueno o regular, es fundamental seguir promoviendo su mejora y brindar oportunidades de desarrollo en esta área. Para mejorar el rendimiento en el área de Comunicación, se pueden implementar estrategias que fomenten la práctica y el uso activo del lenguaje, así como actividades de lectura, escritura y expresión oral. También es importante proporcionar retroalimentación constructiva y oportunidades para que los estudiantes mejoren sus habilidades de comunicación.

**Tabla 15**

*Rendimiento en el área de Ciencias Sociales*

<b>Categorías</b>	<b>Rango</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
Muy Bueno	18 – 20	14	7,78
Bueno	14 – 17	104	57,78
Regular	11 – 13	62	34,44
Deficiente	00 – 10	00	00
Total		180	100,00

*Nota.* Estadístico del SPSS v-26

**Análisis e interpretación:** La Tabla 15 muestra el rendimiento escolar de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales, categorizado en cuatro rangos: Muy Bueno, Bueno, Regular y

Deficiente. Dentro del rango Muy Bueno, se encontró que 14 estudiantes, lo que representa el 7,78% de la muestra total de 180 estudiantes, obtuvieron un rendimiento muy bueno en esta área. En el rango Bueno, se identificó que 104 estudiantes, equivalente al 57,78% de la muestra, obtuvieron un rendimiento bueno. En el rango Regular, se observó que 62 estudiantes, correspondiendo al 34,44% de la muestra, obtuvieron un rendimiento considerado regular. No se encontraron estudiantes en el rango Deficiente.

Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes presenta un rendimiento bueno o regular en el área de Ciencias Sociales. Cerca de la mitad de los estudiantes ha obtenido un rendimiento bueno, lo que refleja un buen dominio de los contenidos y habilidades relacionadas con esta área. Además, un porcentaje considerable ha obtenido un rendimiento regular, lo que indica que aún hay margen de mejora en este aspecto. Es fundamental destacar la importancia de las Ciencias Sociales en la formación integral de los estudiantes, ya que promueven el entendimiento de la sociedad, la historia, la cultura y las dinámicas sociales. Es esencial continuar fomentando el interés y la participación activa de los estudiantes en el aprendizaje de esta área. Para mejorar el rendimiento en el área de Ciencias Sociales, se pueden implementar estrategias pedagógicas que involucren la participación activa de los estudiantes, como proyectos de investigación, debates y análisis de casos reales. También es importante proporcionar recursos actualizados y relevantes que permitan a los estudiantes relacionar los conceptos y contenidos con su entorno.

**Tabla 16***Rendimiento en el área de Ciencia y Tecnología*

<b>Categorías</b>	<b>Rango</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
Muy Bueno	18 – 20	6	3,33
Bueno	14 – 17	58	32,22
Regular	11 – 13	116	64,45
Deficiente	00 – 10	00	00
Total		180	100,00

*Nota.* Estadístico del SPSS v-26

**Análisis e interpretación:** La Tabla 16 muestra el rendimiento escolar de los estudiantes en el área de Ciencia y Tecnología, categorizado en cuatro rangos: Muy Bueno, Bueno, Regular y Deficiente. Dentro del rango Muy Bueno, se encontró que 6 estudiantes, lo que representa el 3,33% de la muestra total de 180 estudiantes, obtuvieron un rendimiento muy bueno en esta área. En el rango Bueno, se identificó que 58 estudiantes, equivalente al 32,22% de la muestra, obtuvieron un rendimiento bueno. En el rango Regular, se observó que 116 estudiantes, correspondiendo al 64,45% de la muestra, obtuvieron un rendimiento considerado regular. No se encontraron estudiantes en el rango Deficiente.

Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes presenta un rendimiento regular en el área de Ciencia y Tecnología. Aunque un porcentaje pequeño ha logrado un rendimiento muy bueno o bueno, la mayoría se encuentra en el rango regular, lo que sugiere la necesidad de mejorar el rendimiento y la comprensión de los conceptos relacionados con esta área. Es

fundamental destacar la importancia de la Ciencia y Tecnología en el mundo actual, ya que estas disciplinas desempeñan un papel fundamental en el avance de la sociedad y el desarrollo de nuevas tecnologías. Por lo tanto, es esencial promover un mayor interés y participación de los estudiantes en el aprendizaje de estas áreas. Para mejorar el rendimiento en el área de Ciencia y Tecnología, se pueden implementar estrategias pedagógicas que fomenten la experimentación, la investigación y el uso de herramientas tecnológicas. Además, es importante proporcionar recursos actualizados y prácticos que permitan a los estudiantes aplicar los conceptos teóricos en situaciones prácticas y reales.

### b) Resultados del rendimiento escolar global

**Tabla 17**

*Rendimiento escolar global*

<b>Categorías</b>	<b>Rango</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
Muy Bueno	18 – 20	10	5,55
Bueno	14 – 17	75	41,67
Regular	11 – 13	95	52,78
Deficiente	00 – 10	00	00
Total		180	100,00

*Nota.* Estadístico del SPSS v-26

**Análisis e interpretación:** La Tabla 17 muestra el rendimiento escolar global de los estudiantes, considerando todas las áreas evaluadas, categorizado en cuatro rangos: Muy Bueno, Bueno, Regular y Deficiente. Dentro del rango Muy Bueno, se encontró que 10 estudiantes, lo que representa el 5,55% de la muestra total de 180 estudiantes, obtuvieron un rendimiento muy bueno en todas las áreas evaluadas. En el rango Bueno, se identificó que 75 estudiantes,



equivalente al 41,67% de la muestra, obtuvieron un rendimiento bueno. En el rango Regular, se observó que 95 estudiantes, correspondiendo al 52,78% de la muestra, obtuvieron un rendimiento considerado regular. No se encontraron estudiantes en el rango Deficiente.

Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes presenta un rendimiento regular en su desempeño escolar global, considerando todas las áreas evaluadas. Aunque un porcentaje pequeño ha logrado un rendimiento muy bueno o bueno, la mayoría se encuentra en el rango regular. Es importante destacar que el rendimiento escolar global refleja la comprensión y el dominio general de los contenidos en todas las áreas evaluadas. Para mejorar el rendimiento global, se deben identificar las áreas específicas en las que los estudiantes tienen dificultades y brindar apoyo adicional y estrategias específicas de aprendizaje. Además, es fundamental promover un enfoque integral en la educación, que no solo se centre en el rendimiento académico, sino también en el desarrollo de habilidades socioemocionales, pensamiento crítico y trabajo en equipo.

### **5.3. PRUEBA DE HIPÓTESIS**

#### **a) Para la hipótesis general:**

Para probar la hipótesis, previamente se han planteado las hipótesis estadísticas:

Hi: Existe relación directa y significativa entre el estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes del VII ciclo de secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.

Ho: No existe relación directa y significativa entre el estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes del VII ciclo de secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.

En base a las hipótesis estadísticas planteadas se ha aplicado la técnica estadística del Rho de Spearman a fin de determinar la correlación existente entre las dos variables:

**Tabla 18**

*Correlación del nivel de estrés y el rendimiento escolar*

			Nivel de estrés	Rendimiento escolar
Rho de Spearman	Nivel de estrés	Coefficiente de correlación	1,000	,623
		Sig. (bilateral)	.	,039
		N	180	180
	Rendimiento escolar	Coefficiente de correlación	,623	1,000
		Sig. (bilateral)	,039	.
		N	180	180

**Análisis e interpretación:** La Tabla 18 muestra la correlación entre el nivel de estrés y el rendimiento escolar de los estudiantes. Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para evaluar la relación entre estas dos variables. La correlación entre el nivel de estrés y el rendimiento escolar es representada por el coeficiente de correlación, el cual es de 0,623. Este valor indica una correlación positiva moderada entre estas variables. El valor de significancia

bilateral asociado a esta correlación es de 0,039, lo que indica que existe una relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento escolar de los estudiantes.

Estos resultados sugieren que a medida que aumenta el nivel de estrés académico experimentado por los estudiantes, existe una tendencia a que el rendimiento escolar también se vea afectado de manera negativa. Por lo tanto, un mayor nivel de estrés puede influir en el rendimiento académico de los estudiantes. Es importante considerar que la correlación no implica causalidad, es decir, no se puede afirmar que el estrés académico sea la única causa del rendimiento escolar. Otros factores, como el entorno familiar, la motivación y las habilidades de estudio, también pueden influir en el rendimiento académico de los estudiantes.

## **b) Para las hipótesis específicas**

### **Primera hipótesis específica**

Hi: El nivel de relación existente es directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en matemáticas, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.

Ho: El nivel de relación existente no es directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencia y tecnología, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.

En base a las hipótesis estadísticas planteadas se ha aplicado la técnica estadística del Rho de Spearman a fin de determinar la correlación existente entre las dos variables:

**Tabla 19**

*Correlación del nivel de estrés y el rendimiento escolar en matemáticas*

		Nivel de estrés			Nivel de estrés	Rendimiento en matemáticas
Rho de Spearman	Nivel de estrés	Coefficiente de correlación	de	de	1,000	,614
		Sig. (bilateral)			.	,046
		N			180	180
	Rendimiento en matemática	Coefficiente de correlación	de	de	,614	1,000
		Sig. (bilateral)			,046	.
		N			180	180

**Análisis e interpretación:** La Tabla 19 presenta la correlación entre el nivel de estrés y el rendimiento en matemáticas de los estudiantes. Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para evaluar la relación entre estas dos variables. El coeficiente de correlación entre el nivel de estrés y el rendimiento en matemáticas es de 0,614. Este valor indica una correlación positiva moderada entre estas variables. El valor de significancia bilateral asociado a esta correlación es de 0,046, lo que indica que existe una relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento en matemáticas de los estudiantes.

Estos resultados sugieren que a medida que aumenta el nivel de estrés académico experimentado por los estudiantes, existe una tendencia a que el rendimiento en matemáticas también se vea

afectado de manera negativa. Por lo tanto, un mayor nivel de estrés puede influir en el rendimiento en matemáticas de los estudiantes. Es importante tener en cuenta que la correlación no implica causalidad. Otros factores, como la habilidad innata para las matemáticas, la motivación y las estrategias de estudio, también pueden influir en el rendimiento en matemáticas de los estudiantes.

### **Segunda hipótesis específica**

Hi: El nivel de relación existente es directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en comunicación, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.

Ho: El nivel de relación existente no es directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en comunicación, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.

En base a las hipótesis estadísticas planteadas se ha aplicado la técnica estadística del Rho de Spearman a fin de determinar la correlación existente entre las dos variables:

**Tabla 20***Correlación del nivel de estrés y rendimiento escolar en comunicación*

Rho de Spearman	de Nivel de estrés	de Coeficiente de correlación	Nivel de estrés	de Rendimiento en comunicación	de
				1,000	,726
		Sig. (bilateral)		.	,042
		N		180	180
	Rendimiento en comunicación	de Coeficiente de correlación	de	,726	1,000
		Sig. (bilateral)		,042	.
		N		180	180

**Análisis e interpretación:** La Tabla 20 muestra la correlación entre el nivel de estrés y el rendimiento en comunicación de los estudiantes. Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para evaluar la relación entre estas dos variables. El coeficiente de correlación entre el nivel de estrés y el rendimiento en comunicación es de 0,726. Este valor indica una correlación positiva fuerte entre estas variables. El valor de significancia bilateral asociado a esta correlación es de 0,042, lo que indica que existe una relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento en comunicación de los estudiantes.

Estos resultados sugieren que a medida que aumenta el nivel de estrés académico experimentado por los estudiantes, existe una tendencia a que el rendimiento en comunicación también se vea afectado de manera negativa. Por lo tanto, un mayor nivel de estrés puede influir en el rendimiento en comunicación de los estudiantes. Es importante tener en cuenta que la correlación no implica causalidad. Otros factores, como las habilidades de comunicación, la motivación y el

nivel de exposición a situaciones comunicativas, también pueden influir en el rendimiento en comunicación de los estudiantes.

### **Tercera hipótesis específica**

Hi: El nivel de relación existente es directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencias sociales, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.

Ho: El nivel de relación existente no es directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencias sociales, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.

En base a las hipótesis estadísticas planteadas se ha aplicado la técnica estadística del Rho de Spearman a fin de determinar la correlación existente entre las dos variables:

**Tabla 21***Correlación del nivel de estrés y rendimiento escolar en ciencias sociales*

	Nivel de estrés		Rendimiento en ciencias sociales
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	,763
		Sig. (bilateral)	,045
		N	180
	Rendimiento en ciencias sociales	Coefficiente de correlación	,763
		Sig. (bilateral)	,045
		N	180

**Análisis e interpretación:** La Tabla 21 presenta la correlación entre el nivel de estrés y el rendimiento en ciencias sociales de los estudiantes. Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para evaluar la relación entre estas dos variables. El coeficiente de correlación entre el nivel de estrés y el rendimiento en ciencias sociales es de 0,763. Este valor indica una correlación positiva fuerte entre estas variables. El valor de significancia bilateral asociado a esta correlación es de 0,045, lo que indica que existe una relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento en ciencias sociales de los estudiantes.

Estos resultados sugieren que a medida que aumenta el nivel de estrés académico experimentado por los estudiantes, existe una tendencia a que el rendimiento en ciencias sociales también se vea afectado de manera negativa. Por lo tanto, un mayor nivel de estrés puede influir en el rendimiento en ciencias sociales de los estudiantes. Es importante tener en cuenta que la correlación no implica causalidad. Otros factores, como el interés por las ciencias sociales, las



habilidades de estudio y la comprensión de los conceptos, también pueden influir en el rendimiento en ciencias sociales de los estudiantes.

#### **Cuarta hipótesis específica**

Hi: El nivel de relación existente es directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencia y tecnología, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.

Ho: El nivel de relación existente no es directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencia y tecnología, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.

En base a las hipótesis estadísticas planteadas se ha aplicado la técnica estadística del Rho de Spearman a fin de determinar la correlación existente entre las dos variables:

**Tabla 22***Correlación del nivel de estrés y rendimiento escolar en ciencia y tecnología*

		Nivel de estrés		Rendimiento en ciencia y tecnología	
Rho de Spearman	Nivel de estrés	Coefficiente de correlación	de	1,000	,651
		Sig. (bilateral)		.	,034
		N		180	180
	Rendimiento en ciencia y tecnología	Coefficiente de correlación	de	,651	1,000
		Sig. (bilateral)		,034	.
		N		180	180

**Análisis e interpretación:** La Tabla 22 presenta la correlación entre el nivel de estrés y el rendimiento en ciencia y tecnología de los estudiantes. Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para evaluar la relación entre estas dos variables. El coeficiente de correlación entre el nivel de estrés y el rendimiento en ciencia y tecnología es de 0,651. Este valor indica una correlación positiva moderada entre estas variables. El valor de significancia bilateral asociado a esta correlación es de 0,034, lo que indica que existe una relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento en ciencia y tecnología de los estudiantes.

Estos resultados sugieren que a medida que aumenta el nivel de estrés académico experimentado por los estudiantes, existe una tendencia a que el rendimiento en ciencia y tecnología también se vea afectado de manera negativa. Por lo tanto, un mayor nivel de estrés puede influir en el rendimiento en ciencia y tecnología de los estudiantes. Es importante tener en cuenta que la correlación no implica causalidad. Otros factores, como el interés por la ciencia y la tecnología,

la habilidad para resolver problemas y la motivación, también pueden influir en el rendimiento en ciencia y tecnología de los estudiantes.

#### **5.4. DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

Con respecto al propósito general de la investigación, determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes del VII ciclo de secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020. Los resultados obtenidos indican que, según la técnica estadística de correlación del Rho de Spearman, se ha obtenido el valor de 0,623, lo que indica que existe una correlación directa moderada entre el nivel de estrés académico y el rendimiento escolar. Por otra parte, el nivel de significancia bilateral obtenido fue de 0,039; el cual es menor a 0,05 ( $0,039 < 0,05$ ), lo que se demuestra la correlación directa entre las dos variables.

Los resultados obtenidos en la presente investigación son concordantes con los obtenidos por, Apaza y Pacta (2020), en el trabajo de investigación que tiene por título: “Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios”, en ello se reporta como resultado que, existe relación inversa estadísticamente significativa (-0.182) entre estrés y rendimiento académico, lo que evidencia que el rendimiento disminuye (28%) conforme aumentan los niveles de estrés académico (54%). Por lo cual se concluye que los estudiantes experimentan estrés académico durante el periodo universitario por lo cual su rendimiento académico se ve afectado según el nivel de estrés que presenta cada estudiante.

Del mismo modo los resultados encontrados en nuestra investigación son concordantes con los resultados reportados por Alfaro y Castro (2020), en el trabajo de investigación que tiene por título: “Estrés Académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción”, quienes ponen en evidencia que, el nivel de estrés académico en los estudiantes es severo con un 50%. Los estresores académicos más frecuentes que se presentan en los estudiantes, son: Sobrecarga de tareas con un 88.2% y Tiempo limitado con un 86.4%. Los síntomas del estrés académico más recurrentes en los estudiantes, en la subdimensión de síntomas físicos es Fatiga crónica con un 65.5%, en la subdimensión de síntomas psicológicos es Sentimientos de depresión con un 70% y en la subdimensión de síntomas comportamentales es Desgano para realizar las labores escolares con un 62.7%.

Con respecto al primer objetivo específico; evaluar el nivel de estrés académico que vivencian los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020. Los resultados de la investigación demuestran que, según la tabla 9, el 51,66% de los estudiantes presentan estrés académico moderado, el 35,56% de ellos tienen en el nivel severo y solo el 12,78% de los estudiantes presentan estrés académico en el nivel leve. Estos resultados son concordantes con los reportados por, Maldonado (2015), en el trabajo de investigación titulado: “Salud mental positiva y estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos – 2015”, los resultados indican que la mayoría de estudiantes manifiestan tener un nivel alto de estrés en el (38.7 %) y regular de estrés (30.7 %), lo que da un 69.4 % del total. Además, Se encuentra como fuentes de

estrés la competitividad grupal, las interrupciones del trabajo académico y el ambiente físico desagradable que desencadenan en efectos como la pérdida de apetito, hiperventilación y trastornos de sueño. A nivel inferencial se concluye que no existe relación significativa en ninguno de los factores.

## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Existe relación directa entre el estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes del VII ciclo de secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020, esto según los resultados reportados, aplicando la técnica estadística de correlación del Rho de Spearman, se encontró un valor de 0,623, lo que indica que existe una correlación directa moderada entre el nivel de estrés académico y el rendimiento escolar. Por otra parte, el nivel de significancia bilateral obtenido fue de 0,039; el cual es menor a 0,05 ( $0,039 < 0,05$ ).

**SEGUNDA:** El nivel de estrés académico que vivencian los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020, está en el nivel moderado, ya que el 51,66% de los estudiantes presentan estrés académico moderado, el 35,56% de ellos tienen en el nivel severo y solo el 12,78% de los estudiantes presentan estrés académico en el nivel leve.

**TERCERA:** El rendimiento escolar de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020, es bueno, porque según los resultados obtenidos estas se encuentran, que, el 52,78% de los estudiantes tienen rendimiento en el nivel bueno, del 41,67% de los estudiantes su rendimiento es regular y solo del 5,55% de los estudiantes restantes tienen rendimiento muy bueno.

**CUARTA:** El nivel de relación es directa y moderado, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en matemática, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020, ello se concluye en base a los resultados obtenidos de la aplicación del Rho Spearman, el cual reporta un valor de 0,614; lo que indica que existe una correlación positiva alta entre el comportamiento organizacional y la dimensión desarrollo profesional. Por otra parte, el nivel de significancia bilateral obtenido fue de 0,046; menor a 0,05 ( $0,046 < 0,05$ ).

**QUINTA:** El nivel de relación existente es directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en comunicación, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020, ello se concluye en base a los resultados obtenidos de la aplicación del Rho de Spearman, el cual reporta un valor de 0,726; lo que indica que existe una correlación positiva alta entre el comportamiento organizacional y la dimensión desarrollo profesional. Por otra parte, el nivel de significancia bilateral obtenido fue de 0,046; menor a 0,05 ( $0,046 < 0,05$ ).

**SEXTA:** El nivel de relación es directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencias sociales, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020, ello se concluye en base a los resultados obtenidos de la aplicación del Rho de Spearman, cuyo valor es 0,763; lo que indica que existe una correlación positiva alta

entre el comportamiento organizacional y la dimensión desarrollo profesional. Por otra parte, el nivel de significancia bilateral obtenido fue de 0,045; menor a 0,05 ( $0,045 < 0,05$ )

**SÉPTIMA:** El nivel de relación es directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en el área de ciencia y tecnología, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020, ello se concluye en base a los resultados obtenidos de la aplicación del Rho de Spearman, cuyo valor es 0,651; lo que indica que existe una correlación positiva alta entre el comportamiento organizacional y la dimensión desarrollo profesional. Por otra parte, el nivel de significancia bilateral obtenido fue de 0,034; menor a 0,05 ( $0,034 < 0,05$ ).



## SUGERENCIAS

**PRIMERA:** Se sugiere al cuerpo directivo de la institución educativa en estudio que tome en consideración los niveles de estrés académico, tanto desde el somero hasta el severo, evidenciados en los estudiantes. Como medida para abordar esta problemática, se propone la implementación de talleres de relajación o la adopción de estrategias que ayuden a reducir los niveles de estrés que los estudiantes experimentan. Además, se recomienda la incorporación de un psicólogo escolar y la creación de un comité de tutoría que brinde apoyo emocional y académico a los estudiantes, fomentando un ambiente propicio para el bienestar y el rendimiento académico.

**SEGUNDA:** Se sugiere a todos los que deseen realizar investigación sobre el estrés académico, hacer énfasis en los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, a fin de promover el desarrollo de talleres que permitan bajar los niveles de estrés académico no solo en la institución educativa en estudio, sino también en otras instituciones que tengan sus estudiantes altos índices de estrés.

**TERCERA:** El personal docente debe implementar estrategias que permitan controlar el estrés académico e implementarlos a fin de ayudar a los estudiantes que tienen estrés en el nivel severo o alto. El desarrollo de talleres como estrategias deben insertarse como parte del desarrollo de las diferentes áreas curriculares.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Akil, H., y Morano, M. (1996). *The Biology of Stress: From Periphery to Brain*. Editorial American Psychiatric Association.
- Albuja, M. (2012). *Respuesta de Estrés y Estrategias de Afrontamiento frente al Proceso de Ejecución de Tesis en Alumnos de Quinto Año*. Obtenido de <http://200.93.225.12/handle/25000/2171>
- Alves, L. (1990). *Compendio de didáctica general*. Argentina: Editorial Kapeluz.
- Avanzini, G. (1985). *El fracaso escolar*. España: Editorial Herder.
- Barraza, A., y Silerio, J. (2007). Estrés Académico. *Revista periódicos electrónicos en psicología*, 29-35.
- Beltran, A., y La Serna, K. (2015). *¿Qué explica la evolución del rendimiento académico universitario?* España. Obtenido de [http://srvnetappseg.up.edu.pe/siswebciup/Files/DD0915%20-%20Beltran\\_La%20Serna.pdf](http://srvnetappseg.up.edu.pe/siswebciup/Files/DD0915%20-%20Beltran_La%20Serna.pdf)
- Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 45-52.
- Calos, C. (2006). *Los Transtornos de la Ansiedad*. Lima: Editorial Navarrete.
- Chadwick, C. (1979). *Teorías del aprendizaje*. Santiago: Editorial Tecla.
- Edel, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 2-27.

- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., y De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Revista Psicología y salud*, 739-751.
- Fuentes, N. (2005). El estudiante como sujeto del rendimiento académico. *Revista Sinectica*, 22-31.
- Galimberti, U. (2002). *Diccionario de Psicología*. Siglo XXI editores, S.A. edición en español.
- Ivancevich, M., Mattenson, J., y Mattenson, M. (1989). *Estrés y trabajo: Una perspectiva gerencial*. México D.F, México: Editorial Trillas.
- Labrador, F. (1995). *O Stress*. Lisboa, Brasil: Ediciones Temas da Actualidade.
- Lizárraga, M. (2014). *Estres académico en estudiantes de la facultad de medicina de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa 2014*. Tesis para obtener el grado académico de Magister en Educación Superior, Universidad Católica de Santa María, Arequipa.
- Looker, G. (1998). *Superar el estrés*. Madrid, España.
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes de Psicología*, 87-99.
- Martínez, E., y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés laboral. *Revista Educación y Educadores*, 11-22.
- Merzeville, A. (2009). *Ejes de Salud Mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir y adaptación al estrés*. México: Editorial Trillas.
- Mijanovich, M. (2000). *Relaciones entre la inteligencia general, el rendimiento académico y la comprensión de lectura*. Tesis Doctoral, UNMSM, Lima, Perú.

- Muñoz, F. (2004). *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva, España: Editorial Universidad de Huelva.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). *El estrés*. Editorial de la Organización Mundial de la Salud.
- Pizarro, R. (1985). *Rasgos y actitudes del profesor efectivo*. Tesis de Magister en Ciencias de la Educación, Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago de Chile, Chile.
- Powell, M. (1975). *Psicología de la adolescencia*. México: Editorial F.C.E.
- Quispe, P. (2023). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de una institución educativa religiosa, Ayacucho - 2021*. Tesis para obtener el título profesional de licenciada en Psicología en la Universidad Católica los ángeles de Chimbote, Chimbote.
- Requena, S. (1998). *Género, redes de amistad y rendimiento académico*. Editorial Universidad de Santiago de Compostela.
- Riveros, P. (2017). *Estrés Académico y Rendimiento Académico en Estudiantes del Nivel Secundario de una Institución Educativa, Privada, Ayacucho, 2020*. Tesis para obtener el grado académico de Magister en Educación Superior, Universidad de Ayacucho Federico Froebel, Ayacucho.
- Román, C., Ortíz, F., y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7-25.
- Rossi, R. (2001). *Para supercar el estrés*. Barcelona, Madrid: Editorial De Cecchi.
- Salgado, A. (2012). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Revista Psicología Científica*, 23-30. Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com>

Sapolsky, H., y Shapiro, J. (1996). *Casualties, Technology, and America's Future Wars. Scholarly Journals.*

Solórzano, N. (2003). *Manual de actividades para el rendimiento académico.* México: Editorial Trillas.

Ticona, M., y Álvarez, V. (2008). *"Evaluación del desempeño docente y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Educación Universidad Nacional del Altiplano.* Tesis, Puno.

Ticona, S.B., Paucar G. y Llerena, G. (2010). *Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – unsa arequipa. 2006.* Enfermería Global, Arequipa.

Tierno, J. (1993). *Del fracaso al éxito escolar.* España: Editorial Plaza Janes.

Travers, C., y Cooper, H. (1996). *El estrés en los profesores.* España: Paidos.

Vielka, A. (2005). *Estudio sobre la deserción y repitencia en la educación superior en Panamá.* Panamá: Editorial IESALC – UNESCO.

Vildoso, V. S. (2003). *Influencia de los hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Agronomía de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.* Tesis para obtener el grado académico de Magister en Docencia en el nivel Superior, Universidad Nacional Mayor de San Marcosl, Lima.

Zarzar, C. (2000). *La didáctica grupal.* México: Editorial Progreso.

# **ANEXOS**

## **CARTILLA: PROPUESTA METODOLÓGICA DE INTERVENCIÓN**

**Título:** "Integración de la realidad virtual y mindfulness para reducir el estrés académico y mejorar el rendimiento escolar en estudiantes de la Institución Educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020".

### **Introducción:**

La presente propuesta tiene como objetivo abordar el fenómeno del estrés académico y su impacto en el rendimiento escolar de los estudiantes de la Institución Educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera en el año 2020. Basándose en los resultados de una investigación previa que evidenció altos niveles de estrés académico en los estudiantes de 3ro de secundaria, se propone una metodología innovadora que combina la tecnología de realidad virtual y la práctica de mindfulness. Esta propuesta busca proporcionar a los estudiantes herramientas novedosas y efectivas para gestionar su estrés, mejorar su bienestar emocional y potenciar su rendimiento escolar.

### **Objetivo General:**

Desarrollar e implementar una propuesta metodológica que integre la realidad virtual y la práctica de mindfulness, con el fin de reducir el estrés académico y mejorar el rendimiento escolar en los estudiantes de la Institución Educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.

### **Objetivos Específicos:**

1. Diseñar un entorno de realidad virtual inmersiva que proporcione a los estudiantes una experiencia interactiva y relajante, permitiéndoles escapar temporalmente del entorno académico y reducir su estrés.

2. Desarrollar contenido virtual específico relacionado con técnicas de relajación, visualización y manejo del estrés adaptadas a las necesidades de los estudiantes de 3ro de secundaria.
3. Implementar sesiones de realidad virtual guiadas, donde los estudiantes puedan practicar mindfulness y aprender estrategias de atención plena para reducir el estrés y mejorar su enfoque académico.
4. Evaluar periódicamente los niveles de estrés académico de los estudiantes mediante cuestionarios validados y medir su rendimiento escolar a través de registros académicos.
5. Recopilar datos cualitativos a través de entrevistas y encuestas para evaluar la percepción de los estudiantes sobre la efectividad de la propuesta metodológica y su impacto en su bienestar emocional y rendimiento académico.

### **Metodología:**

**Selección de participantes:** Se seleccionarán estudiantes de la Institución Educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020, considerando aquellos que presenten niveles significativos de estrés académico y estén dispuestos a participar voluntariamente en la intervención.

**Diseño del entorno de realidad virtual:** Se desarrollará un entorno virtual inmersivo que ofrezca experiencias relajantes y actividades interactivas relacionadas con la gestión del estrés, técnicas de relajación y mindfulness. Este entorno se adaptará a las necesidades y preferencias de los estudiantes.

**Implementación de las sesiones de realidad virtual y mindfulness:** Se llevarán a cabo sesiones estructuradas de realidad virtual guiadas, donde los estudiantes podrán practicar técnicas de relajación y mindfulness. Se proporcionarán instrucciones y orientación adecuada para asegurar



la correcta ejecución de las prácticas. Además, se realizarán actividades grupales y individuales que promuevan la atención plena y el manejo del estrés.

**Evaluación de los resultados:** Se realizarán evaluaciones periódicas para medir los niveles de estrés académico de los estudiantes, utilizando cuestionarios validados. También se registrarán y analizarán los resultados académicos de los participantes. Esto permitirá evaluar la efectividad de la propuesta metodológica en la reducción del estrés y la mejora del rendimiento escolar.

**Recopilación de datos cualitativos:** Se realizarán entrevistas y encuestas a los estudiantes participantes para recopilar datos cualitativos sobre su percepción de la intervención. Se explorarán aspectos como la eficacia de las técnicas utilizadas, la experiencia en el entorno de realidad virtual y los beneficios percibidos en su bienestar emocional y rendimiento académico.

**Análisis de resultados y conclusiones:** Se analizarán los datos recopilados, tanto cuantitativos como cualitativos, para evaluar la efectividad de la propuesta metodológica. Se identificarán los beneficios y limitaciones, y se extraerán conclusiones sobre el impacto de la integración de la realidad virtual y mindfulness en la reducción del estrés académico y la mejora del rendimiento escolar.

**Informe final y recomendaciones:** Se elaborará un informe final que documente todos los aspectos de la propuesta metodológica, incluyendo los resultados obtenidos, conclusiones y recomendaciones para futuras intervenciones similares. Este informe se presentará a la institución educativa y otras entidades relevantes, con el objetivo de promover la implementación de estrategias innovadoras para la gestión del estrés académico y la mejora del rendimiento escolar en los estudiantes.

En resumen, la propuesta metodológica "Integración de la realidad virtual y mindfulness para reducir el estrés académico y mejorar el rendimiento escolar en estudiantes de la Institución

Educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020" busca ofrecer una solución innovadora y creativa a la problemática del estrés académico. Al combinar la tecnología de realidad virtual con la práctica de mindfulness, se pretende brindar a los estudiantes herramientas efectivas para gestionar su estrés, mejorar su bienestar emocional y lograr un mejor rendimiento académico.

<b>Propuesta metodológica de intervención</b>					
<b>Objetivos</b>	<b>Acciones</b>	<b>Indicadores de logro</b>	<b>Beneficios</b>	<b>Responsable</b>	<b>Materiales</b>
Desarrollar e implementar una propuesta metodológica que integre la realidad virtual y la práctica de mindfulness, con el fin de reducir el estrés académico y mejorar el rendimiento escolar en los estudiantes de la Institución Educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.	Desarrollo de un programa de realidad virtual: Se diseñará y desarrollará un programa de realidad virtual que incluya escenarios relajantes y actividades interactivas para ayudar a los estudiantes a reducir su estrés académico.	Nivel de reducción del estrés académico: Se medirá la disminución del estrés académico en los estudiantes mediante la comparación de cuestionarios de estrés antes y después de la intervención.	Reducción del estrés académico: Los estudiantes experimentarán una disminución significativa en su nivel de estrés relacionado con la educación, lo que les permitirá enfrentar los desafíos académicos con mayor calma y confianza.	Equipo de desarrollo de contenido de realidad virtual.	Equipo de realidad virtual
	Implementación de sesiones de realidad virtual: Se llevarán a cabo sesiones regulares de realidad virtual, donde los estudiantes participarán en experiencias inmersivas diseñadas para promover la relajación y la gestión del estrés.	Mejora del rendimiento escolar: Se evaluará el rendimiento académico de los estudiantes a través de registros de calificaciones antes y después de la implementación del programa de realidad virtual y mindfulness.	Mejor rendimiento escolar: Al manejar mejor su estrés académico, los estudiantes podrán concentrarse y estudiar de manera más efectiva, lo que se traducirá en mejoras en sus resultados académicos.	Facilitadores de las sesiones de realidad virtual y mindfulness	Contenido de realidad virtual
	Introducción de prácticas de mindfulness: Se enseñarán y promoverán técnicas de mindfulness como parte de las sesiones de realidad virtual, brindando a los estudiantes herramientas para desarrollar una mayor conciencia y capacidad de respuesta ante el estrés académico.	Percepción de bienestar emocional: Se recopilarán datos cualitativos a través de entrevistas y encuestas para evaluar la percepción de los estudiantes sobre su bienestar emocional, incluyendo niveles de estrés, ansiedad y satisfacción general.	Bienestar emocional: Los estudiantes se beneficiarán de un mayor bienestar emocional, experimentando una sensación de calma y equilibrio en su vida escolar, lo que contribuirá a su salud mental y satisfacción general	Equipo de evaluación y seguimiento	Material de apoyo para mindfulness:
Diseñar un entorno de realidad virtual inmersiva que proporcione a los estudiantes una experiencia interactiva y relajante, permitiéndoles escapar temporalmente del entorno académico y reducir su estrés.	Diseño de escenarios virtuales relajantes: Se crearán entornos virtuales que proporcionen a los estudiantes una experiencia inmersiva y relajante, como paisajes naturales o ambientes tranquilos.	Participación activa en las sesiones de realidad virtual: Se registrará la asistencia y participación de los estudiantes en las sesiones de realidad virtual como indicador de su compromiso con la intervención.	Reducción del estrés académico: Los estudiantes experimentarán una disminución en los niveles de estrés académico al participar en las sesiones de realidad virtual, lo que les permitirá afrontar los desafíos escolares con mayor calma y concentración.	Equipo de desarrollo de contenido de realidad virtual.	Gafas de realidad virtual
	Implementación de sesiones de realidad virtual guiadas: Se llevarán a cabo sesiones estructuradas donde los estudiantes utilizarán las gafas de realidad virtual para sumergirse en los escenarios diseñados y participar en actividades de relajación y visualización.	Disminución de los niveles de estrés académico: Se utilizarán cuestionarios validados para evaluar la reducción del estrés académico en los estudiantes después de participar en las sesiones de realidad virtual.	Mayor relajación y bienestar emocional: Mediante la práctica de técnicas de relajación en un entorno virtual, los estudiantes desarrollarán habilidades para relajarse y manejar su estrés de manera más efectiva, lo que contribuirá a su bienestar emocional general.	Facilitadores de las sesiones de realidad virtual.	Escenarios virtuales relajantes
	Uso de auriculares con sonido binaural: Se proporcionarán auriculares con tecnología de sonido binaural para mejorar la experiencia de inmersión y promover un estado de relajación profunda durante las sesiones de realidad virtual	Mejora en la capacidad de relajación: Se evaluará la capacidad de los estudiantes para relajarse utilizando técnicas aprendidas durante las sesiones de realidad virtual, a través de observación directa y retroalimentación	Mayor enfoque y atención en el estudio: Al aprender a relajarse y gestionar su estrés, los estudiantes mejorarán su capacidad para concentrarse y mantener la atención en las tareas académicas, lo que se traducirá en un mejor rendimiento escolar.	Equipo de evaluación y seguimiento	Auriculares con sonido binaural
Desarrollar contenido virtual específico relacionado con técnicas de relajación,	Enseñanza de técnicas de mindfulness: Se brindarán sesiones educativas donde los estudiantes aprenderán técnicas de mindfulness, como la respiración consciente y la atención plena, que les ayudarán a manejar el estrés académico y mejorar su enfoque.	Adquisición de habilidades de mindfulness: Se evaluará el grado en que los estudiantes adquieren y aplican las técnicas de mindfulness enseñadas durante las sesiones y en su vida diaria, a través de observación directa y retroalimentación.	Manejo efectivo del estrés académico: Los estudiantes adquirirán habilidades de mindfulness que les permitirán gestionar de manera efectiva el estrés académico, reduciendo la ansiedad y promoviendo una mayor calma y equilibrio emocional.	Facilitadores de mindfulness	Materiales educativos de mindfulness

visualización y manejo del estrés adaptadas a las necesidades de los estudiantes.	Práctica regular de mindfulness: Se establecerán rutinas regulares en las que los estudiantes practicarán mindfulness, tanto durante las sesiones de realidad virtual como en su vida diaria, promoviendo la incorporación de estas técnicas como hábito.	Reducción de la ansiedad y el estrés: Se utilizarán cuestionarios validados para medir la disminución de los niveles de ansiedad y estrés académico en los estudiantes después de la intervención de mindfulness.	Mejora del rendimiento escolar: Al aplicar mindfulness en su estudio y otras actividades académicas, los estudiantes desarrollarán mayor enfoque y concentración, lo que se traducirá en un mejor rendimiento académico y resultados más satisfactorios.	Equipo de desarrollo de materiales educativos	Espacios adecuados para la práctica de mindfulness
	Integración de mindfulness en las actividades académicas: Se fomentará la aplicación de mindfulness en el estudio y otras actividades académicas, ayudando a los estudiantes a mantener la atención, gestionar el estrés y mejorar su rendimiento escolar.	Mayor enfoque y atención en el estudio: Se evaluará la capacidad de los estudiantes para mantener la atención y el enfoque durante las actividades académicas, como indicador de la efectividad de mindfulness en mejorar su rendimiento escolar.	Desarrollo de habilidades para la vida: El aprendizaje de mindfulness brindará a los estudiantes herramientas prácticas y transferibles que les serán útiles no solo en su vida académica, sino también en situaciones cotidianas, promoviendo su bienestar general.	Equipo de evaluación y seguimiento	Materiales de apoyo para la integración de mindfulness en las actividades académicas
Implementar sesiones de realidad virtual guiadas, donde los estudiantes puedan practicar mindfulness y aprender estrategias de atención plena para reducir el estrés y mejorar su enfoque académico.	Implementación de programas de alimentación saludable: Se establecerán programas que promuevan una alimentación equilibrada y saludable, brindando información nutricional, recomendaciones de hábitos alimentarios y opciones de comidas saludables en la institución educativa.	Adopción de hábitos alimentarios saludables: Se evaluará la capacidad de los estudiantes para adoptar y mantener una alimentación equilibrada y saludable, mediante encuestas y observación de sus elecciones alimentarias.	Mejor estado de salud: Al adoptar una alimentación saludable, los estudiantes experimentarán mejor estado de salud en general, incluyendo un peso adecuado, niveles de energía más estables y una mayor resistencia a enfermedades.	Equipo de educación nutricional:	Materiales educativos sobre nutrición
	Educación nutricional: Se llevarán a cabo sesiones educativas donde los estudiantes aprenderán sobre la importancia de una alimentación saludable, los nutrientes esenciales, la planificación de comidas equilibradas y la adopción de buenos hábitos alimentarios.	Conocimiento sobre nutrición: Se utilizarán cuestionarios o pruebas para evaluar el conocimiento de los estudiantes sobre nutrición y hábitos alimentarios saludables, antes y después de la intervención.	Mejora del rendimiento académico: Una alimentación equilibrada y saludable proporcionará a los estudiantes los nutrientes necesarios para un adecuado funcionamiento cerebral, lo que se reflejará en un mejor rendimiento académico, concentración y memoria.	Personal de la cafetería escolar	Menús saludables
	Fomento de opciones saludables en la institución educativa: Se impulsará la oferta de alimentos saludables en la cafetería escolar, promoviendo opciones nutritivas, variadas y equilibradas, así como la reducción de alimentos poco saludables y altos en grasas saturadas, azúcares y sodio.	Cambios en la ingesta de alimentos: Se medirá la proporción de elecciones saludables de alimentos realizadas por los estudiantes en la cafetería escolar, como indicador de cambios positivos en sus hábitos alimentarios.	Desarrollo de hábitos alimentarios saludables a largo plazo: Al recibir educación nutricional y tener acceso a opciones saludables en la institución educativa, los estudiantes tendrán la oportunidad de desarrollar hábitos alimentarios saludables que podrán mantener a lo largo de su vida, promoviendo su bienestar a largo plazo.	Equipo de seguimiento y evaluación	Carteles informativos
Evaluar periódicamente los niveles de estrés académico de los estudiantes mediante cuestionarios validados y medir su rendimiento escolar a través de registros académicos.	Diseño de un sistema de seguimiento del estrés académico: Se establecerá un sistema para monitorear y evaluar los niveles de estrés académico de los estudiantes, utilizando cuestionarios o escalas validadas antes y después de la intervención.	Cambios en los niveles de estrés académico: Se evaluará la disminución de los niveles de estrés académico en los estudiantes, mediante la comparación de los resultados de los cuestionarios o escalas de estrés antes y después de la intervención.	Mayor conciencia del estrés académico: Los estudiantes serán conscientes de sus niveles de estrés académico y de cómo este puede afectar su rendimiento escolar, lo que les permitirá tomar medidas para manejarlo de manera efectiva.	Equipo de evaluación y seguimiento:	Cuestionarios o escalas de estrés académico
	Evaluación del rendimiento académico: Se recopilarán registros académicos de los estudiantes, como calificaciones y evaluaciones, para medir su rendimiento escolar antes y después de la implementación de la propuesta metodológica.	Mejora del rendimiento académico: Se medirá la mejora en el rendimiento escolar de los estudiantes, a través de la comparación de sus calificaciones y evaluaciones antes y después de la implementación de la propuesta metodológica.	Mejor rendimiento académico: Al gestionar su estrés académico de manera adecuada, los estudiantes podrán concentrarse mejor en sus estudios, lo que se traducirá en una mejora en su rendimiento académico y en su capacidad para alcanzar sus metas educativas.	Personal docente y directivo	Registros académicos
	Análisis de correlaciones entre estrés y rendimiento: Se realizará un análisis estadístico	Identificación de correlaciones entre estrés y rendimiento: Se identificarán posibles	Promoción de estrategias de afrontamiento saludables: La identificación de correlaciones	Equipo de apoyo y	Software o herramientas

	para identificar posibles correlaciones entre los niveles de estrés académico y el rendimiento escolar de los estudiantes, con el fin de evaluar la influencia del estrés en su desempeño académico.	correlaciones significativas entre los niveles de estrés académico y el rendimiento escolar de los estudiantes, mediante análisis estadísticos y la revisión de los datos recopilados.	entre el estrés y el rendimiento académico ayudará a los estudiantes a comprender la importancia de adoptar estrategias de afrontamiento saludables, lo que les permitirá desarrollar habilidades de manejo del estrés que podrán aplicar en otras áreas de sus vidas.	orientación:	de análisis estadístico
Recopilar datos cualitativos a través de entrevistas y encuestas para evaluar la percepción de los estudiantes sobre la efectividad de la propuesta metodológica y su impacto en su bienestar emocional y rendimiento académico.	Diseminación de resultados y recomendaciones: Se elaborará un informe final que resuma los resultados de la propuesta metodológica, incluyendo los cambios observados en los niveles de estrés académico, el rendimiento escolar y el bienestar emocional de los estudiantes. Además, se incluirán recomendaciones basadas en los hallazgos obtenidos, para futuras intervenciones similares.	Utilización de los resultados y recomendaciones: Se evaluará la utilización de los resultados y recomendaciones por parte de la institución educativa y otras entidades relevantes, mediante el seguimiento de las acciones tomadas y su incorporación en futuras intervenciones o políticas educativas.	Transferencia de conocimiento y buenas prácticas: La divulgación de los resultados y las recomendaciones permitirá la transferencia de conocimiento y buenas prácticas en la gestión del estrés académico y la mejora del rendimiento escolar, tanto a nivel local como a nivel más amplio en el ámbito educativo.	Equipo de redacción del informe final	Informe final
	Presentación a la institución educativa: Se realizará una presentación formal del informe final a la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020, con el objetivo de compartir los resultados y las recomendaciones, así como promover la implementación de estrategias innovadoras para la gestión del estrés académico y la mejora del rendimiento escolar	Retroalimentación de la institución educativa: Se recopilará la retroalimentación de la institución educativa sobre la propuesta metodológica, los resultados obtenidos y las recomendaciones ofrecidas, como indicador de la recepción y utilidad de la intervención.	Mejora de la calidad educativa: Al compartir los resultados y las recomendaciones, se contribuirá a la mejora de la calidad educativa al ofrecer estrategias innovadoras y efectivas para abordar el estrés académico y promover el rendimiento escolar	Equipo de presentación	Presentación formal
	Divulgación a entidades relevantes: Se buscará la divulgación de los resultados y las recomendaciones a entidades relevantes, como instituciones educativas, investigadores o profesionales del campo educativo, con el propósito de compartir las lecciones aprendidas y contribuir al avance en la gestión del estrés académico y el rendimiento escolar.	Reconocimiento externo: Se evaluará el reconocimiento y la valoración de los resultados y las recomendaciones por parte de entidades externas, como instituciones educativas, investigadores o profesionales del campo educativo, a través de comentarios positivos, solicitudes de colaboración o la implementación de acciones similares basadas en los hallazgos presentados	Sensibilización sobre la importancia del bienestar emocional: La divulgación de los resultados y las recomendaciones ayudará a sensibilizar a la comunidad educativa y a otras entidades sobre la importancia del bienestar emocional de los estudiantes y su impacto en el rendimiento académico, promoviendo un enfoque más integral de la educación.	Colaboración con entidades externas	Materiales de divulgación

## FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

### ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN CUESTIONARIO: SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO

**Instrucciones:** Estimado (a) estudiante, lea atentamente cada ítem y responda con sinceridad según refleje su situación real de estrés académico en el trabajo remoto actual, haciendo un clic en el casillero que usted considere lo más adecuado:

N	R	AV	CS	S
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

N°	Enunciados	N	R	AV	CS	S
1	La competencia en participar con mis compañeros del grupo					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos					
3	La personalidad y el carácter del profesor					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, etc.)					
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, mapas conceptuales, etc.)					
6	No entender los temas que se abordan en la clase					
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo					
<b>Reacciones físicas</b>						
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11	Dolores de cabeza o migrañas					
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
15	Tiempo limitado para hacer el trabajo					
<b>Reacciones comportamentales</b>						

16	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
17	Aislamiento de los demás					
18	Desgano para realizar las labores escolares					
19	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>Reacciones psicológicas</b>						
20	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
21	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
22	Ansiedad, angustia o desesperación					
23	Problemas de concentración					
24	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

Gracias por su participación

**PANEL FOTOGRÁFICO**

Fotografía N°1: acceso a la I.E Fortunato L. Herrera



Fotografía N°2: I.E Fortunato L. Herrera





Fotografía N°3: estudiantes de la I.E Fortunato L.Herrera



PERU	MINISTERIO DE EDUCACION	DRE CUSCO	UGEL CUSCO	UNSAAC	I.E.M.A. APLICACION FORTUNATO L. HERRERA
------	-------------------------	-----------	------------	--------	--



"Año del Bicentenario del Perú: 200 Años de Independencia"

## CONSTANCIA

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA DE APLICACIÓN "FORTUNATO L. HERRERA" DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAN DEL CUSCO; QUE SUSCRIBE:

### HACE CONSTAR:

Que las señoritas Bachilleres **BOLIVAR ASTETE, Yaneth y VITORINO SANCHEZ, Soledad**, egresadas de la Escuela Profesional de la Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco; quienes realizaron aplicación de instrumentos de Evaluación a los estudiantes de Tercero B, Cuarto C, Quinto B y Quinto C de Secundaria en el turno tarde en fechas 15, 17 del 18 de diciembre del 2020; con la finalidad de desarrollar su trabajo de Tesis Intitulada "ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA" CUSCO - 2020".

Se expide la presente CONSTANCIA a petición escrita de las interesadas para los fines que viera conveniente.

Cusco, 08 de febrero del 2021.



## MATRIZ DE CONSISTENCIA

### TITULO: “ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA DE APLICACIÓN FORTUNATO LUCIANO HERRERA CUSCO 2020”.

Presentado por las Bachilleres: Bolivar Astete, Yaneth y Vitorino Sanchez, Soledad

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	DISEÑO METODOLÓGICO	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p><b>GENERAL</b> ¿Cómo es la relación del estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020?</p> <p><b>ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•¿Cuál es el nivel de estrés académico que vivencian los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020?</li> <li>•¿Cómo es el rendimiento escolar de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020?</li> <li>•¿Cuál es el nivel de relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar en matemáticas, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020?</li> </ul>	<p><b>GENERAL</b> Determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes del VII ciclo de secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.</p> <p><b>ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Evaluar el nivel de estrés académico que vivencian los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.</li> <li>•Describir el rendimiento escolar de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco, 2020.</li> <li>•Establecer el nivel de relación existente, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en matemática, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.</li> <li>•Establecer el nivel de relación existente, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en</li> </ul>	<p><b>GENERAL</b> Existe relación directa y significativa entre el estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes del VII ciclo de secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.</p> <p><b>ESPECIFICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•El nivel de estrés académico que vivencian los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.</li> <li>•El rendimiento escolar se encuentra en proceso, en los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.</li> <li>•El nivel de relación existente es directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en matemática, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.</li> <li>•El nivel de relación existente es</li> </ul>	<p><b>VARIABLE 1:</b> <b>ESTRÉS ACADÉMICO</b></p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacciones físicas</li> <li>• Reacciones psicológicas</li> <li>• Reacciones conductuales</li> </ul> <p><b>VARIABLE 2:</b> <b>RENDIMIENTO ESCOLAR</b></p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Matemáticas</li> <li>-Comunicación</li> <li>-Ciencias sociales</li> <li>-Ciencia y tecnología</li> </ul>	<p><b>TIPO</b> Básico</p> <p><b>NIVEL</b> Descriptivo</p> <p><b>DISEÑO DE LA INVESTIGACION</b> Correlacional transversal</p>	<p><b>POBLACIÓN</b> Estudiantes del nivel secundario de la I.E. de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco, 2020.</p> <p><b>MUESTRA</b> Estudiantes del VII ciclo de educación secundaria.</p> <p><b>TECNICA E INSTRUMENTOS</b> Encuesta y registro de notas de las 4 áreas curriculares de prioridad nacional. El instrumento aplicado es el cuestionario de la encuesta.</p>

<p>•¿Cuál es el nivel de relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar en comunicación, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020?</p> <p>•¿Cuál es el nivel de relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencias sociales, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020?</p> <p>•¿Cuál es el nivel de relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencia y tecnología, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020?</p>	<p>comunicación, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.</p> <p>•Establecer el nivel de relación existente, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencias sociales, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.</p> <p>• Establecer el nivel de relación existente, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencia y tecnología, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.</p>	<p>directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en comunicación, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.</p> <p>•El nivel de relación existente es directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencias sociales, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.</p> <p>•El nivel de relación existente es directa moderada, entre el estrés académico y el rendimiento escolar en ciencia y tecnología, de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la institución educativa de Aplicación Fortunato Luciano Herrera Cusco 2020.</p>			
---	---	--	--	--	--