

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**  
**ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES**



**TESIS**

**ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE  
DÉCIMO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO – 2023**

**PRESENTADO POR:**

- Br. ALMENDRA ESTRADA QUINTANA
  - Br. TALIA RITA SARMIENTO SARMIENTO
- PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA:  
ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES**

**ASESOR:**

**Mg. ALFREDO ALEXIS YÉPEZ QUISPE**

**CUSCO – PERÚ**

**2024**

# 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 académico en los estudiantes de décimo semestre de la escuela profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco - 2023"

presentado por: Estrada Quintana Abrenda con DNI Nro.: 72029741..... presentado por: Sarmiento Sarmiento Talia Rita con DNI Nro.: 73795198..... para optar el título profesional/grado académico de Licenciadas en Educación Secundaria Especialidad Ciencias Sociales.....

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por ..... 2 ..... veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de ..... 10 .....%.

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, 14 de Setiembre de 2023



Mgt. Alfredo A. López Quispe  
DOCENTE

Firma

Post firma

Nro. de DNI

ORCID del Asesor

Se adjunta:

- Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
- Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: oid: 27259:262275073

NOMBRE DEL TRABAJO

**TESIS ESTRES Y RENDIMIENTO ACADEMICO.docx**

AUTOR

**ALMENDRA ESTRADA**

RECUENTO DE PALABRAS

**15229 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**86775 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**93 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**9.1MB**

FECHA DE ENTREGA

**Sep 6, 2023 11:56 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Sep 6, 2023 11:57 PM GMT-5****● 10% de similitud general**

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

- 8% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

**● Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Fuentes excluidas manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 14 palabras)
- Bloques de texto excluidos manualmente



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
Mgt. Alfredo A. Yépez Quispe  
DOCENTE

## DEDICATORIA

*A mis padres Eulalia Quintana y Wilfredo Estrada por haberme permitido llegar a este momento tan importante en mi vida profesional, gracias a su apoyo constante e incondicional en cada paso de mi educación.*

*A la familia Quintana Bañon por motivarme día a día a crecer profesionalmente y realizar este proyecto profesional.*

***Almendra Estrada***

*A mis padres Rembertina y Tadeo Sarmiento, por estar presentes en el proceso de mi educación y por su apoyo incondicional, que me permitió culminar con éxito este proyecto profesional.*

*A mis hermanos que fueron parte fundamental para llegar a cumplir mis objetivos profesionales.*

***Talia Rita Sarmiento***

## AGRADECIMIENTOS

*En primer lugar, agradecer infinitamente a nuestra casa de estudios, la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco y a nuestra querida facultad de Educación, forjadora de nuestra carrera profesional.*

*Agradecemos especialmente al Mgt. Alfredo Alexis Yépez Quispe, asesor de nuestro trabajo de investigación, quien nos guio en cada paso de este proyecto, siempre dispuesto a brindarnos su apoyo y tiempo.*

*Agradecer a nuestras familias que nos brindaron su apoyo incondicional.*

*Almendra y Talia*

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTOS .....	iii
ÍNDICE .....	iv
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN .....	xi
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	1
1.1 ÁMBITO DE ESTUDIO: LOCALIZACIÓN POLÍTICA Y GEOGRÁFICA.....	1
1.2 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA.....	2
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	4
1.3.1. PROBLEMA GENERAL.....	4
1.3.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS .....	4
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
1.4.1 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA .....	5
1.4.2 JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	5
1.4.3 JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	6
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	7
1.5.1. OBJETIVO GENERAL .....	7
1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	7



1.6. DELIMITACIÓN Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	7
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	9
2.1. ESTADO DEL ARTE DE LA INVESTIGACIÓN.....	9
2.1.1. NIVEL INTERNACIONAL.....	9
2.1.2. NIVEL NACIONAL.....	11
2.1.3. NIVEL LOCAL.....	14
2.2. BASES TEÓRICAS.....	16
2.2.1. Estrés.....	16
2.2.1.1. Fases del estrés.....	19
2.2.1.2. Tipos de estrés.....	20
2.2.1.3. Estrés académico.....	21
2.2.1.4. Estresores Académicos.....	24
2.2.1.5. Reacciones frente al Estrés académico.....	25
2.2.2. Rendimiento Académico.....	27
2.2.2.1. Factores que influyen en el rendimiento académico.....	29
2.2.2.2 Medición del rendimiento académico.....	30
2.2.2.3. Dimensiones del rendimiento académico.....	31
CAPÍTULO III HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	34
3.1. HIPÓTESIS GENERAL.....	34
3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	34

3.3. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES.....	34
3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	37
CAPÍTULO IV METODOLOGÍA .....	39
4.1. TIPO, NIVEL Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	39
4.2. POBLACIÓN Y UNIDAD DE ANÁLISIS .....	40
4.3. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	41
4.4. TÉCNICAS DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN .....	42
4.5. TÉCNICAS PARA DEMOSTRAR LA VERDAD O FALSEDAD DE LAS HIPÓTESIS PLANTEADAS.....	42
CAPÍTULO V RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN.....	44
5.1 Descripción de los estudiantes de décimo semestre de la Facultad de Educación....	44
5.2. Relación entre el estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de décimo semestre de la escuela profesional de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023 .....	49
CAPÍTULO VI.....	60
DISCUSIÓN .....	60
CONCLUSIONES.....	63
RECOMENDACIONES .....	65
ANEXOS .....	71
ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA	



ANEXO 2: MATRIZ DE CUESTIONARIO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO

ANEXO 3: CUESTIONARIO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO

ANEXO 4: INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

ANEXO 6: PANEL FOTOGRÁFICO

## RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo general determinar la influencia del estrés académico en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.

Este estudio fue de tipo básico fundamental, nivel correlacional y diseño transeccional (correlacional-no experimental). La tesis estuvo compuesta por una población de 124 estudiantes, con una muestra total de 59 estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad de Cusco, en un muestreo de tipo no probabilístico.

El instrumento utilizado fue la encuesta, específicamente, el inventario de estrés académico Sistémico Cognoscitivista (SISCO), para medir la variable estrés académico y el cuestionario de conocimiento general para medir la variable rendimiento académico.

La prueba de hipótesis utilizada fue el coeficiente de correlación de Pearson, que mide el grado de correlación entre dos variables, en este caso el estrés académico y el rendimiento académico.

Los datos estadísticos fueron procesados mediante el programa SPSS. La conclusión principal a la que se llegó con el estudio, es que, existe una correlación inversa, entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, de manera que, si los estudiantes presentan una gran cantidad de estresores académicos, reacciones frente al estrés académico y pocas estrategias de afrontamiento frente al estrés académico estas influyen negativamente en su rendimiento académico.

**Palabras Clave:** Estrés, estrés académico, rendimiento académico.

## ABSTRACT

The general objective of this research was to determine the influence of academic stress on the academic performance of tenth semester students of the Professional School of Education of the National University of San Antonio Abad del Cusco - 2023.

This study was a basic fundamental type, correlational level and transactional design (correlational-non-experimental). The thesis was composed of 124 students population, with a total sample of 59 students of tenth semester of the Professional School of Education of the National University of San Antonio Abad of Cusco, in a non-probabilistic sampling.

The instrument used was the survey, specifically, the Systemic Cognitive Academic Stress Inventory (SISCO), to measure the academic stress variable and the general knowledge questionnaire to measure the academic performance variable.

The hypothesis test used was Pearson's correlation coefficient, which measures the degree of correlation between two variables, in this case academic stress and academic performance.

The statistical data were processed using the SPSS program. The main conclusion reached by the study is that there is an inverse correlation between academic stress and academic performance of tenth semester students of the Professional School of Education of the National University of San Antonio Abad del Cusco, so that if students have a large number of academic stressors, reactions to academic stress and few coping strategies to academic stress, these have a negative influence on their academic performance.

Key words: Stress, academic stress, academic performance.

## **PRESENTACIÓN**

SEÑORA DECANA DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN

**Dra. Marcelina Arredondo Huamán**

**Señores integrantes del Jurado.**

Conforme estipula el reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, se hace presente el trabajo de investigación titulado: “Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco - 2023”. Investigación presentada por las bachilleres Almendra Estrada Quintana y Talia Rita Sarmiento Sarmiento, para optar al título profesional de Licenciadas en Educación con Especialidad en Ciencias Sociales. El estudio tiene como objetivo determinar la influencia del estrés académico en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.

Las tesis

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el estrés académico ha tomado una posición ineludible en la vida académica de los estudiantes universitarios, causando deficiencias significativas en sus procesos de enseñanza aprendizaje. Definimos al estrés académico como el proceso de carácter adaptativo que surge en contextos académicos, cuando el estudiante se ve sometido a una serie de demandas que pueden ejercer presión significativa en su competencia individual para afrontar el contexto educativo.

Esta tesis tuvo como objetivo determinar la influencia del estrés académico sobre el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco-2023.

El tipo de investigación fue básica o fundamental, de nivel correlacional y diseño Transaccional Correlacional (No Experimental).

Los instrumentos utilizados para la investigación fueron: el Inventario de estrés académico Sistémico Cognoscitivista (SISCO) para medir la variable estrés académico y un cuestionario de conocimiento basado en las asignaturas de décimo semestre (Práctica Preprofesional IV y Seminario de Investigación III) y el Examen Nacional Docente (razonamiento verbal y lógico matemático) para medir la variable rendimiento académico.

En este sentido, la presente investigación está estructurada en seis capítulos que describiremos brevemente:

**Primer capítulo:** corresponde al planteamiento del problema, constituido por el ámbito de estudio, descripción de la realidad problemática, la formulación del problema, la justificación de la investigación, los objetivos de la investigación y delimitación y limitaciones de la investigación.

**Segundo capítulo:** responde al estado del arte de la investigación, bases teóricas y marco conceptual.

**Tercer capítulo:** Considera las hipótesis y variables, está constituido por la hipótesis general, hipótesis específicas, identificación de variables e indicadores y la operacionalización de variables.

**Cuarto capítulo:** Corresponde a la metodología, conformada por tipo, nivel y diseño de investigación, población de estudio y unidad de análisis, tamaño de muestra y técnicas de selección de muestra, técnicas de recolección de información, técnicas de análisis e interpretación de la información y técnicas para demostrar la verdad o falsedad de las hipótesis planteadas.

**Quinto capítulo:** Considera los resultados de la investigación, la discusión, conclusiones y sugerencias de la investigación.

Por último, consideramos la bibliografía, anexos (matriz de consistencia) y otros aspectos relevantes a la investigación.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

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

El ámbito de estudio de la presente investigación es la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. De acuerdo con su localización política, dicha universidad se encuentra ubicada en la ciudad del Cusco, capital de la provincia y región del mismo nombre, perteneciente al Perú.

En cuanto a su localización geográfica, la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco está situada en la zona sur oriental, en la región andina del Perú, a una altitud de 3399 m.s.n.m, así mismo se encuentra a una latitud sur de  $13^{\circ} 30' 45''$  y a  $71^{\circ} 58' 33''$  longitud Oeste.



Fuente: Google Earth 2023



## 1.2 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

En la presente investigación, se identificó como realidad problemática concreta, el estrés académico, causante, de que los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco no logren un óptimo rendimiento académico.

Habiendo realizado una exhaustiva observación e investigación se han identificado dos factores que contribuyen directamente a la existencia de esta situación problemática, el primero está relacionado al incremento de las exigencias académicas universitarias hacia los estudiantes de último semestre y el segundo está relacionado a la falta de preparación para el ámbito laboral.

El primer factor, el incremento de las exigencias académicas universitarias hacia los estudiantes de décimo semestre, se debe a que estos últimos se encuentran a portas de egresar, por lo que además de, concentrarse en las actividades académicas de las asignaturas de su respectivo semestre, deben desarrollar proyectos de investigación que progresivamente les permitirán optar al título profesional de licenciado(da) en educación en sus respectivas especialidades. Lo antes mencionado, está relacionado con la investigación de Cassaretto y Gamarra (2021) que mencionan que las dificultades y el progresivo incremento en las exigencias académicas que confrontan los estudiantes universitarios podrían explicar la alta prevalencia de estrés académico y su intensidad.

El segundo factor, está directamente relacionado con lo mencionado por Sarubbi y Castaldo (2013) que manifiestan que los estudiantes universitarios al avanzar en su recorrido académico tienen que cumplir con un mayor número de actividades que son aún más estresantes, tales como la titulación y la expectativa de ser aceptados en el campo laboral

pertinente a su área de estudio. Este factor, se debe a que la mayoría de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco no tienen los conocimientos necesarios para desempeñarse en el campo laboral docente, debido a que desconocen temas básicos como didáctica, pedagogía y currículo que si bien se enseñan teóricamente en la escuela profesional de Educación, no se aplican en aula y esto se ve reflejado en su práctica docente.

Es así como el estrés académico según Barraza (2006) se manifiesta en los estudiantes universitarios mediante tres campos específicos: estresores académicos, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales frente al estrés académico y estrategias de afrontamiento frente al estrés académico. Estos tres factores generan dificultades para que los educandos logren un óptimo rendimiento académico, evidenciándose en cada sesión de aprendizaje cuando los mismos no alcanzan el logro destacado de las competencias y resultados de aprendizaje, propuestos en los sílabos de cada asignatura académica.

Lo último, tiene sustento en lo manifestado por Newcomer (1993, como se citó en Naranjo, 2009) quien menciona que los altos niveles de estrés y ansiedad reducen la eficiencia en el aprendizaje, ya que disminuyen procesos cognitivos básicos, como la atención, la concentración y la retención, con el consecuente deterioro en el rendimiento académico. Esto quiere decir que a medida que se desarrolla el proceso de enseñanza aprendizaje, los estudiantes que presentan problemas de estrés académico, no pueden captar los contenidos de igual manera que sus pares, ya que ven alterados sus procesos cognitivos, todo esto genera un alto grado de afectación en su rendimiento académico, tal y como es el caso de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

Si la situación problemática continua, los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco se verán sometido a altos niveles de estrés académico que afectarán su rendimiento académico y salud física y emocional.

### **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

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

¿De qué manera el estrés académico influye en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023?

#### **1.3.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

a) ¿De qué manera los estresores académicos influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023?

b) ¿De qué manera las reacciones (físicas, psicológicas y comportamentales) frente al estrés académico influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023?

c) ¿De qué manera las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023?

## **1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.4.1 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA**

Esta tesis es sustancial ya que permite la adquisición y conocimiento de información reciente y actualizada respecto a los efectos del estrés académico (en sus tres dimensiones: estresores académicos, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales frente al estrés académico y estrategias de afrontamiento frente al estrés académico) sobre el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.

### **1.4.2 JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA**

La investigación es de tipo básico o fundamental, ya que, se emprende para adquirir, ampliar y desarrollar nuevos conocimientos científicos sobre los fundamentos de fenómenos y hechos observables, en este caso el estrés académico y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.

En cuanto al nivel de investigación, este es correlacional. Según Hernández y Mendoza la investigación de nivel correlacional: “Tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular” (2018, p. 109).

Respecto al método de investigación, este es, descriptivo ya que está basado en la observación.

Y por último el diseño de investigación es transversal correlacional (no experimental). De acuerdo con Hernández y Mendoza: “Estos diseños son útiles para establecer relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado; a veces,

únicamente en términos correlacionales, otras en función de la relación causa-efecto (causales)” (2018, p. 178).

### **1.4.3 JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA**

En los resultados de la investigación se llegó a la conclusión de que existe una relación inversa entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, es decir que a mayor estrés académico existe un menor grado de rendimiento académico. De manera que, si los estudiantes presentan una gran cantidad de estresores académicos, reacciones frente al estrés académico y pocas estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, estas influirán negativamente en su rendimiento académico.

Por ende, al resolver el problema aportamos significativamente a la mejora del rendimiento académico y la estabilidad física y emocional de los estudiantes.

Como soluciones prácticas frente al problema de investigación, proponemos:

- Implementar estrategias de afrontamiento frente al estrés académico mediante talleres que presenten alternativas prácticas de solución como por ejemplo: planificación de actividades y técnicas de estudio no invasivas.
- Asignaturas extracurriculares sobre inteligencia emocional (manejo de estrés y emociones).
- Dialogar con los docentes para que tengan conocimiento de que los estudiantes presentan niveles moderados y elevados de estrés académico y lo puedan tomar en cuenta a la hora de realizar las actividades académicas propias de cada asignatura.

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

### **1.5.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la influencia del estrés académico en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.

### **1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

a) Determinar la influencia de los estresores académicos en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.

b) Determinar la influencia de las reacciones (físicas, psicológicas y comportamentales) frente al estrés académico en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.

c) Determinar la influencia de las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.

## **1.6. DELIMITACIÓN Y LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

Los aspectos relacionados a la delimitación de la investigación se presentan a continuación:

<b>Delimitación espacial</b>	Distrito de Cusco, provincia y región del Cusco.
<b>Delimitación temporal</b>	Semestre académico 2023-I
<b>Delimitación conceptual</b>	Estrés académico y rendimiento académico.

Durante el desarrollo de la investigación se presentaron diversas limitaciones, entre las principales:

- Limitaciones de tiempo: Debido a que ambas tesis realizaron diversas actividades independientes a la investigación.
- Limitaciones económicas: Dificultaron el flujo de la investigación.
- Limitaciones de apoyo por parte de los estudiantes de décimo semestre de la facultad: Debido a que una parte de los estudiantes no contaba con tiempo suficiente y actitud colaborativa para completar los instrumentos de investigación brindados por las tesis.



## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

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

Para la presente tesis, se consideraron antecedentes internacionales, nacionales y locales relacionados a la misma.

##### 2.1.1. NIVEL INTERNACIONAL:

El trabajo de investigación presentado por Kloster Kantlen Gretel Eugenia y Perrotta Fátima Daniel titula: **“Estrés académico en estudiantes universitarios de la Ciudad de Paraná”** y fue realizado el año 2019 en la Universidad Católica de Argentina.

El estudio fue desarrollado por las tesisistas con el propósito de obtener el título académico de Licenciadas en Psicología. Así mismo, la investigación tuvo como objetivo analizar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento del mismo en los estudiantes universitarios de la Universidad Católica de Argentina.

En cuanto a la metodología, el estudio se realizó en una investigación de enfoque cuantitativo y tipo descriptivo-comparativo transversal. La población estuvo conformada por 163 estudiantes a los que se les aplicaron encuestas creadas por las investigadoras.

El trabajo de investigación arribó a las siguientes conclusiones:

- Los estudiantes universitarios presentan un nivel de estrés académico “moderado”.
- En cuanto a las reacciones frente al estrés académico: las más elevadas son psicológicas, seguidas por reacciones físicas y por último comportamentales. Siendo las más predominantes, la somnolencia, fatiga crónica, migrañas,

inquietud, ansiedad, angustia, problemas de concentración y aumento o reducción del consumo de alimentos.

- En lo que corresponde a los principales estresores asociados a las actividades académicas de los estudiantes universitarios, se concluye que los más predominantes son: la sobrecarga de tareas, las evaluaciones y por último el tiempo limitado para desarrollar los trabajos.

Finalmente, consideramos que este trabajo de investigación tiene como aporte fundamental: el hallazgo del nivel moderado de estrés académico en los estudiantes universitarios, lo que nos permite anticipar el grado de estrés que generalmente se presenta en esta población. Otra contribución importante a la investigación radica en los principales estresores y reacciones psicológicas, físicas y comportamentales frente al estrés académico que presentan los estudiantes universitarios.

El trabajo de investigación presentado por Valencia Parra Jennifer Andrea y Moreno Cardona Yesica Viviana titula: **“Relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de estudiantes de sexto semestre de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios”** y fue realizado en el año 2015 en la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

El estudio fue realizado por las tesis con el propósito de obtener el título profesional de Licenciadas en Psicología. Así mismo, la investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de estudiantes de sexto semestre de psicología al inicio del periodo académico de la jornada nocturna de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

En cuanto a la metodología, el estudio se realizó en una investigación de enfoque cuantitativo y diseño no experimental. La población estuvo conformada por 28 estudiantes a los que se les aplicaron encuestas creadas por las investigadoras.

El trabajo de investigación arribó a las siguientes conclusiones:

- En la mayor parte de estudiantes universitarios, el nivel de estrés es moderado.
- En cuanto al rendimiento académico de los estudiantes se concluyó que, del total de la población, un poco más de la mitad presenta un nivel básico y bajo.
- La relación entre las variables estrés académico y rendimiento académico es positiva debido a que los estudiantes que presentaron un nivel de estrés académico moderado y profundo solo alcanzaron un rendimiento académico básico o bajo. Por lo tanto, se comprueba que a mayor grado de estrés académico menor rendimiento académico.

Finalmente, consideramos que este trabajo de investigación tiene dos aportes fundamentales: la verificación de que la mayoría de los estudiantes universitarios tienen un nivel de estrés moderado, repitiendo este resultado en varias investigaciones internacionales. Como segundo aporte, el estudio realizado confirma que a mayor grado de estrés académico menor rendimiento académico en estudiantes universitarios.

### **2.1.2. NIVEL NACIONAL**

El trabajo de investigación presentado por Apaza Luque Ramiro titula: **“Impacto del Estrés en el Rendimiento Académico en los estudiantes de la escuela profesional de Odontología del primero al sexto semestre académico de la UNA-PUNO, 2017-II”** y fue sustentado en el año 2018 en la Universidad Nacional del Altiplano.

El estudio fue realizado por el tesista con el propósito de obtener el título profesional de Cirujano-dentista. Así mismo, la investigación tuvo como objetivo principal determinar el

impacto del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología del Primero al Sexto semestre académico de la UNA-PUNO, 2017-II.

En cuanto a la metodología, el estudio se realizó en una investigación de nivel correlacional, tipo descriptivo-observacional y diseño transversal.

El trabajo de investigación arribó a las siguientes conclusiones:

- Se determinó la existencia del impacto del estrés académico en el rendimiento académico, concluyendo que los estudiantes que casi siempre manifiestan estrés académico se ubicaron en inicio de aprendizaje.
- Los principales estresores académicos fueron: la sobrecarga de tareas y trabajos, las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) y el tipo de trabajo que solicitan los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos y mapas conceptuales).
- Las principales reacciones frente al estrés académico son: trastornos en el sueño (somnolencia, insomnio o pesadillas), migrañas y sentimientos de depresión y tristeza.
- Las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico más usadas fueron: realizarse elogios a sí mismos, asertividad y búsqueda de información sobre la situación.

Finalmente, se considera que este trabajo de investigación tiene como aportes fundamentales: la reafirmación de que a mayor grado de estrés académico menor rendimiento académico en estudiantes universitarios. Asimismo, la identificación de los principales estresores académicos, reacciones y estrategias de afrontamiento frente al estrés académico

que utilizan los estudiantes universitarios permitiendo proporcionar una idea general de los resultados de la investigación.

El trabajo de investigación presentado por Del Risco Torres Mariela Celeste, Gómez Molano Diandra Solange y Hurtado Floresel Frescia Stefani titula: **“Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería-Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos-2015”**, sustentado el año 2015 en la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana.

El estudio fue realizado por las tesis con el propósito de obtener el título profesional de licenciadas en Enfermería. Así mismo, la investigación tuvo como objetivo determinar la asociación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del segundo al cuarto nivel de estudios del semestre 2014-II y del tercero al quinto nivel de estudios del semestre 2015-I de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, de la ciudad de Iquitos, 2015.

En cuanto a la metodología, el estudio se realizó en una investigación de enfoque cuantitativo y diseño no experimental, descriptivo, transversal y correlacional. Fue seleccionada una muestra de 120 estudiantes, a los que se les aplicaron encuestas desarrolladas por las tesis.

El trabajo de investigación arribó a la siguiente conclusión:

- Existe asociación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana 2015.

Finalmente, se considera que este trabajo de investigación tiene como aporte fundamental: la reafirmación anteriormente comprobada de que a mayor grado de estrés académico menor rendimiento académico en estudiantes universitarios.

### **2.1.3. NIVEL LOCAL**

El trabajo de investigación presentado por Guzmán Condori Luz Carmen y Huamán Arias Yurlit Yeceli titula: **“Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la especialidad de Matemática y Física de la escuela profesional de educación secundaria de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, semestre 2018- I”** y fue realizado en el año 2019 en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

El estudio fue realizado por las tesis con el propósito de obtener el título profesional de licenciadas en educación secundaria, con mención en la especialidad de matemática y física. Así mismo, la investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de la especialidad de Matemática y Física de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco (UNSAAC), semestre 2018-I.

En cuanto a la metodología, el estudio es de tipo básico-sustantivo de diseño no experimental y alcance descriptivo correlacional. Para la investigación fue seleccionada una muestra de 127 estudiantes a los que se les aplicó el instrumento: Inventario SISCO sobre Estrés.

El trabajo de investigación arribó a la siguiente conclusión:

- Entre las variables de estudio estrés y rendimiento académico existe una relación inversa en los estudiantes de la especialidad de Matemática y Física de

la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, semestre 2018-I.

Finalmente, se considera que este trabajo de investigación tiene como aporte fundamental: La identificación de los factores que producen estrés académico en los estudiantes universitarios en el contexto de una educación presencial.

El trabajo de investigación presentado por Ramírez Vargas Renán titula: **“Estrés y Rendimiento Académico en alumnos de la facultad de Medicina Humana al realizar el internado hospitalario en el hospital regional del Cusco 2014”** y fue realizado en el año 2015 en la Universidad Andina del Cusco.

El estudio fue realizado por el tesista, con el propósito de obtener el título Profesional de Médico cirujano. Así mismo, la investigación tuvo como objetivo encontrar la relación existente entre los niveles de estrés académico y rendimiento académico en los internos de medicina.

En cuanto a la metodología, el estudio se realizó en un tipo de investigación básica de nivel descriptivo-correlacional, diseño transversal correlacional (no experimental) y enfoque cuantitativo. Para la investigación, fue seleccionada una muestra de 34 internos de medicina procedentes de diferentes universidades nacionales y extranjeras a los que se les aplicó el instrumento creado por el tesista.

El trabajo de investigación arribó a la siguiente conclusión:

- Se determinó que los niveles de estrés académico elevado (distrés) se correlacionaron significativamente con un menor rendimiento académico.



Finalmente, se considera que este trabajo de investigación tiene como aporte fundamental: La identificación del estrés positivo (eustrés) distinguiéndolo del estrés negativo (distrés) que afecta negativamente el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. Estrés**

El origen de la palabra “estrés” se remonta a varios siglos atrás, específicamente al siglo XIV. El término deriva de la palabra francesa “Destresse”, la que a su vez deriva del latín “Strictus” (Juárez, 2019), por aquel entonces la utilización del vocablo hacía referencia a los problemas y adversidades que enfrentan las personas en su cotidiano vivir (Sierra et al., 2003).

A lo largo del tiempo, la conceptualización del término fue variando de acuerdo con los diversos campos del saber. Para empezar, Sierra, Ortega y Zubeidat mencionan que:

La formulación más clara del concepto tuvo lugar en el siglo XVII a través del trabajo del físico Robert Hooke. Éste concibe el estrés como la relación entre la “carga” externa ejercida sobre un objeto y la deformación experimentada por el mismo. (2003, p.39)

Pero, no es hasta el siglo XVIII que la palabra estrés se atribuye a los seres humanos para aludir al estado de resistencia ofrecido frente a las influencias extrañas (Sierra et al., 2003).

Asimismo, según Román y Hernández (2011) durante el siglo XIX, surgieron los primeros reportes del concepto de estrés aplicado a otras ciencias, en este caso a la medicina, donde el vocablo fue definido por el médico y fisiólogo francés Claude Bernard. Sin embargo, ambos autores mencionan que, a comienzos del siglo XX, específicamente en la década de

1920, el investigador y fisiólogo Walter Bradford Cannon define al estrés como un estado o reacción del organismo que, describe los mecanismos fisiológicos que intervienen en el mantenimiento de la homeostasis (equilibrio físico químico esencial del organismo). Es decir, Cannon concibe al estrés como las reacciones del individuo, que tratan de restablecer el equilibrio psicológico mediante mecanismos fisiológicos.

“A mediados del siglo XX comienza a reconocerse la implicación del estrés en la vida del ser humano como posible generador de enfermedades a mediano y largo plazo” (Román y Hernández, 2011, p. 4).

De igual manera, según Román y Hernández (2011), a partir de este momento se potencia el estudio del estrés con una metodología científica y un enfoque positivista siendo el investigador Hans Hugo Bruno Selye, el pionero de este campo.

En 1936, Selye concibió el término estrés como “el síndrome general de adaptación”, basado en el conjunto de reacciones del organismo ante estímulos adversos demostrando que dichas reacciones eran las mismas independientemente del agente desencadenante. (Redolar, 2011)

De acuerdo con Redolar (2011) en el síndrome general de adaptación se pueden distinguir tres fases:

1. Reacción de alarma: surge cuando el organismo se enfrenta a una situación de peligro, esta fase tiene como objetivo movilizar los recursos energéticos de manera rápida. Si la fuente de estrés continúa se pasa a la siguiente fase.
2. Resistencia: el organismo debe redistribuir los recursos energéticos evitando actividades que no tienen ninguna finalidad inmediata para la supervivencia del sujeto.

3. Agotamiento: cuando las fuentes de estrés perduran y tienen considerable magnitud, el individuo puede perder su capacidad de resistencia y así mismo es posible que surjan diferentes patologías que Selye denominó enfermedades de adaptación.

Habiendo estudiado el origen del término estrés, las definiciones que se le han otorgado son múltiples, entre ellas:

El estrés es una condición psicológica y física que altera el estado normal del cuerpo, generando afecciones o cambios notorios en la persona, cuyos efectos inciden en la salud física y mental, en el rendimiento laboral y académico, provocando preocupación y angustia. (Espinoza, Pernas, y Gonzáles, 2018, p. 700)

El término estrés también denomina la respuesta psíquica que se manifiesta por pensamientos, emociones y acciones ante la situación de amenaza, y que se expresa a través de comportamientos como estados de perplejidad, de ansiedad, de humor o de agresión. (Orlandini, 2001, p.12)

De igual manera, en el artículo “Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar”, se menciona que:

Según la literatura científica, el estrés implica cualquier factor que actúe interna o externamente, al cual se hace difícil adaptarse y que produce un aumento en el esfuerzo por parte de la persona con el fin de mantener un estado de equilibrio dentro de sí mismo y con su ambiente externo. (Sierra, et al., 2003, p. 40)

Así mismo, se menciona que: “En la actualidad entendemos por estrés al conjunto de respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales que ocurren en presencia de una amenaza, la cual puede ser real o imaginaria y que puede ser modificada”. (Juárez, 2019, p. 7)

Y, por último, Redolar considera que el estrés: “Se constituye como un mecanismo adaptativo que nos ayuda a ajustarnos a las demandas de un medio fundamentalmente cambiante pero que, bajo determinadas circunstancias, puede afectar seriamente a la salud, a la calidad de vida y al rendimiento profesional” (2011, p. 18).

Así mismo, el término estrés se puede conceptualizar desde tres grandes enfoques teóricos, entre ellos:

- El **enfoque fisiológico y bioquímico** está centrado en la respuesta que se genera en el interior del individuo cuando este se enfrenta a una situación que percibe como amenazante.
- El **enfoque psicosocial** hace énfasis en los factores externos, es decir en los estímulos generadores de estrés.
- El **enfoque transaccional** que concibe al estrés como la interacción entre la persona y el ambiente tratándose de una relación dinámica, particular y bidireccional donde uno actúa sobre el otro, así mismo se le atribuye al sujeto la acción decisiva de realizar una evaluación cognitiva tomando en cuenta los aspectos internos como externos.

#### **2.2.1.1. Fases del estrés**

El estrés tiene un proceso gradual de desarrollo que se divide en tres fases o etapas: fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento.

La primera etapa, la fase de alarma: “Constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas ante este agente son las primeras que aparecen para advertir a la persona que debe ponerse en estado de alerta una vez percibida la situación” (Naranjo, 2009, p. 175).

La segunda etapa, la fase de resistencia, surge cuando el estrés se prolonga y, en consecuencia, la persona intenta enfrentar constantemente la situación estresante, sin embargo, su capacidad de resiliencia tiene un límite y, por lo tanto, llega a frustrarse y sufrir, involucrándose en un círculo vicioso que parece no tener fin (Naranjo, 2009).

La etapa terminal del estrés es la fase de agotamiento, caracterizada por la fatiga, ansiedad y depresión que pueden presentarse simultáneamente o por separado (Naranjo, 2009).

#### **2.2.1.2. Tipos de estrés**

El estrés puede ser clasificado tomando en cuenta la percepción del individuo acerca de la fuente que lo genera, en tal caso existen dos tipos de estrés, estrés positivo (eustrés) y estrés negativo (Espinoza, Pernas, & Gonzáles, 2018).

Algunos factores que influyen en la manera en la que se percibe al estresor son: La intensidad y duración de este y las características de la personalidad como la autodeterminación, el optimismo, la esperanza, la autoconfianza, la resiliencia y la satisfacción con la vida (Juárez, 2019).

##### **2.2.1.2.1. Eustrés**

Es una respuesta que permite al organismo adaptarse y sobrevivir, por lo tanto, representa un beneficio para quien lo experimenta. En algunos casos, se considera que el eustrés ocurre en ausencia de consecuencias o efectos negativos; en otros, se asocia a resultados positivos, constructivos y saludables derivados de ciertos eventos estresantes y la respuesta del estrés. (Juárez, 2019, p. 55)

Según Berrío y Mazo (2011), el eustrés surge cuando las respuestas a los estímulos estresores se realizan en armonía, respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos del

sujeto, por lo tanto, estas respuestas son adecuadas en relación con la demanda y el consumo de energía biológica y física dispuesta por el sistema general de adaptación. Inversamente, el distrés surge cuando las respuestas han sido insuficientes o exageradas con relación a la demanda y el consumo de la energía antes mencionada ya sea en el nivel biológico, físico o psicológico.

#### **2.2.1.2.2. Distrés**

El distrés o estrés patológico es un estado de tensión psíquica de carácter negativo que se caracteriza por la presencia de emociones negativas generadas a partir de la situación de estrés (Juárez, 2019).

Uno de los primeros en hablar de distrés fue el fisiólogo y médico austrohúngaro Hans Selye, considerado el padre del estrés a quien le tomó casi cuatro décadas reconocer que no todas las reacciones frente al estrés eran iguales, debido a las diferencias en la percepción de los sujetos y su consecuente reacción emocional. (Juárez, 2019, p.33)

En conclusión, es importante recalcar que: “Cada sujeto requiere cierto nivel de estrés que le provoque un sentimiento de bienestar” (Orlandini, 2001, p. 56).

#### **2.2.1.3. Estrés académico**

El estrés originado en el contexto educativo tiene varias denominaciones como por ejemplo estrés académico, estrés escolar, estrés de examen, entre otros. Sin embargo, el desarrollo teórico del tópico es muy reciente, ya que apenas en la década de 1990 se comenzó a investigar y teorizar sobre este tipo de estrés (Berrío y Mazo, 2011).

“Uno de los ambientes más estudiados como medio desencadenante de estrés lo constituye el ambiente escolar o académico, según sea el nivel de enseñanza” (Román y Hernández, 2011, p.5).

Así mismo se han establecido algunas definiciones de estrés académico:

Según Berrío & Mazo: “El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos” (2011, p. 65).

Ahora, en base al modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico de Barraza (2006), se establece que el estrés académico es un proceso de carácter adaptativo fundamentalmente psicológico que se presenta en tres momentos. Primero: el estudiante se ve sometido a una serie de demandas que bajo su valoración son estresores (input). Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurarlo.

Entre las causas que dan origen al estrés académico tenemos:

- Los programas de estudio de contenidos excesivos.
- Las clases impartidas sin pausa para el reposo y la recuperación del estudiante.
- La incompetencia profesional y la ausencia de uso de técnicas pedagógicas por parte de los maestros y profesores.
- Las supervisiones y exámenes con pautas que originan temor en el estudiante.
- Las actitudes psico traumáticas de ciertos profesores hacia sus estudiantes (como el autoritarismo, el manejo de tipo policial, la deshumanización, el desinterés, la crueldad, el trato humillante, los castigos y abusos sexuales).

- Las instituciones que promueven valores nocivos al estimular la competencia entre los estudiantes, lo que puede generar envidia, sometimiento, odio y persecuciones entre los mismos (Orlandini, 2001).

Para estudiar a profundidad este tipo de estrés, se tomará en cuenta lo propuesto por Barraza, constructor del Modelo Sistémico Cognitivista del Estrés Académico que tiene como componentes estructurales a los estresores, la evaluación cognitiva, el afrontamiento y las manifestaciones percibidas a través de una interacción dinámica entre estos y el entorno (Román & Hernández, 2011).

El modelo está compuesto por cuatro hipótesis que constituyen su núcleo teórico básico: Los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico, el estrés académico como estado psicológico, los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico y por último el afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico.

En resumen, dentro del Modelo Sistémico Cognitivista del Estrés Académico se concibe lo siguiente:

El entorno plantea al individuo una serie de demandas o exigencias. La persona somete estas demandas a un proceso de valoración. Si considera que las demandas desbordan sus recursos las valora como estresores. Dichos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación persona-entorno. Ese desequilibrio da paso a un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar la situación estresante, determinando la mejor forma de enfrentarla. El sistema responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno. Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico;



si no lo son, el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado (Berrío y Mazo, 2011, p. 80).

#### **2.2.1.4. Estresores Académicos**

Según Barraza (2006) podemos considerar a grandes rasgos dos tipos de estresores: estresores mayores y estresores menores. Los primeros tienen una presencia objetiva que no depende de la percepción del sujeto y su repercusión en él es siempre negativa. Respecto a los estresores menores son aquellos que dependen de la valoración subjetiva de la persona para ser considerados como tales.

Así mismo, Barraza (2006) identifica tanto estresores mayores como menores en el estrés académico. Entre los estresores mayores se consideran: el comienzo o final del periodo académico, el cambio de ambiente educativo y la evaluación determinante en la que el estudiante pone en riesgo su estatus académico.

En cuanto a los estresores menores más comunes, Barraza considera los siguientes:

- Competitividad grupal.
- Sobrecargas de tareas.
- Exceso de responsabilidad.
- Interrupciones del trabajo.
- Ambiente físico desagradable.
- Falta de incentivos.
- Tiempo limitado para hacer el trabajo.
- Problemas o conflictos con los asesores.
- Problemas o conflictos con tus compañeros.

- Las evaluaciones.
- Tipo de trabajo que se te pide (2003, p. 14).

De igual manera, Barraza dentro de su modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico propone un inventario para su medición, este es el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO), dentro de este último, Barraza considera ocho ítems como los estresores académicos más comunes, entre ellos:

- La competencia con los compañeros del grupo.
- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.
- La personalidad y el carácter del profesor.
- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).
- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).
- No entender los temas que se abordan en la clase.
- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).
- Tiempo limitado para hacer el trabajo. (2007, p. 91)

#### **2.2.1.5. Reacciones frente al Estrés académico**

Así mismo, dentro del Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO), Barraza (2007) incluyó también quince ítems que son considerados como las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales más comunes en los estudiantes con estrés académico, entre ellas:

***Reacciones físicas:***

Se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo como:

- Trastornos en el sueño (somnolencia, insomnio o pesadillas).
- Fatiga crónica (cansancio permanente).
- Dolores de cabeza o migrañas.
- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.
- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.

***Reacciones psicológicas:***

Son aquellas que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona como sería el caso de:

- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).
- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).
- Ansiedad, angustia o desesperación.
- Problemas de concentración.
- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.

***Reacciones comportamentales:***

Estarían aquellas que involucran la conducta de la persona como:

- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.
- Aislamiento de los demás.
- Desgano para realizar las labores escolares.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos. (2007, p. 92)

### **2.2.1.6. Estrategias de afrontamiento frente al Estrés académico**

Las reacciones de afrontamiento frente al estrés académico consideradas en el Inventario SISCO de estrés académico son las siguientes:

- Concentrarme en resolver la situación que me preocupa.
- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.
- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas.
- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.
- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.
- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.
- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.

### **2.2.2. Rendimiento Académico**

Desde el punto de vista etimológico, el término rendimiento proviene del latín “reddere” (que a su vez se divide en “re” que significa hacia atrás y “dare” que significa dar), luego por la influencia de dos términos comoprehendere (prender) y vendere (vender) el término “reddere” pasó a convertirse en “rendere” que hace alusión al beneficio que se obtiene de algo o de alguien (Grasso, 2020).

El rendimiento académico también conocido como desempeño académico a lo largo de la historia ha sido definido por múltiples autores. Entre ellos, Chadwick (1979, como se citó en Albán y Calero, 2017) que definió al rendimiento académico como la expresión de las capacidades y logros académicos desarrollados y obtenidos por los estudiantes en un periodo

de tiempo determinado gracias al proceso de enseñanza-aprendizaje, todo esto sintetizado en un calificativo final que evalúa el nivel académico alcanzado por los estudiantes.

Así mismo Holgado (2000, como se citó en Albán y Calero, 2017) consideró al rendimiento académico como el resultado de comparar los objetivos perseguidos y los objetivos obtenidos e incluir en el análisis la influencia de ciertos factores sociales, económicos, educativos, psicológicos, etc.

A principios del siglo XXI, el rendimiento académico se asume como expresión del nivel de conocimiento demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y el nivel académico de los estudiantes (Jiménez, 2000, como se citó en Albán y Calero, 2017).

En la actualidad, es frecuente asumir que el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, por ello, los sistemas educativos brindan tanta importancia a dicho indicador y el rendimiento académico se convierte en una “medida” del aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación: la calificación expresada en la nota académica expresa el rendimiento del alumno. (Albán y Calero, 2017, p. 215)

En general, podemos considerar al rendimiento académico desde dos aspectos: dinámico y estático. En su aspecto dinámico, el rendimiento académico responde al proceso de aprendizaje ligado a la capacidad y esfuerzo del estudiante. En su aspecto estático, el rendimiento académico comprende el producto del aprendizaje obtenido por el estudiante evidenciado en calificaciones cuali-cuantitativas. (Albán y Calero, 2017)

A partir de todo lo desarrollado anteriormente podemos entender al rendimiento académico como las capacidades cognoscitivas y logros académicos desarrollados y alcanzados por los estudiantes durante el proceso de enseñanza-aprendizaje en un periodo de

tiempo determinado, estas capacidades y logros son expresados a través de una valoración cuali-cuantitativa, así mismo es importante reconocer que en esta variable influyen determinados aspectos ya sean institucionales, sociales, familiares, psicológicos, personales, etc., que pueden afectar los resultados obtenidos por los estudiantes. (Albán y Calero, 2017; Grasso, 2020).

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

(Tejedor, 2003) establece una categorización de cinco grupos en cuanto a las variables (factores) que ejercen cierto grado de influencia en el rendimiento académico, entre ellas:

- I. **Variables de identificación:** en este grupo se incluyen aquellas que sirven para identificar determinadas características propias de los estudiantes como edad y género.
- II. **Variables socio familiares:** se refieren a las variables contextuales asociadas al grupo familiar o grupos sociales con los que interactúa de forma cotidiana el estudiante, por ejemplo; el nivel educativo y situación laboral de los padres, lugar de residencia, lugar donde estudia, etc.
- III. **Variables académicas:** en este grupo se contemplan todas las características propias del ámbito académico, entre ellas, el rendimiento académico previo, el área de estudio, los tipos de estudios cursados, entre otros.
- IV. **Variables pedagógicas:** están asociadas a las estrategias y métodos de enseñanza y evaluación utilizados en el proceso educativo.
- V. **Variables psicológicas:** se refieren a aquellas conductas íntimamente relacionadas al accionar cotidiano de los estudiantes.

Así mismo, es importante mencionar que, según varios estudios, las variables de corte psicológico tienen un alto grado de incidencia en el rendimiento académico final de los estudiantes, debido a que este último no puede dissociarse de lo que es y de cómo su conducta lo condiciona (Grasso, 2020).

#### **2.2.2.2 Medición del rendimiento académico**

Según Tourón (1984, como se citó en Montero, Villalobos, y Valverde, 2007) el rendimiento académico se expresa a través de la medición de una calificación cuantitativa y/o cualitativa, es decir una nota que si es consistente y válida será el reflejo de un determinado aprendizaje.

De acuerdo con el Reglamento Académico de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, en el subcapítulo II titulado “De la calificación y obtención de promedios” específicamente en el artículo 64° denominado “Escala vigesimal y puntuación” se señala que: “Para la cuantificación de los resultados de la evaluación académica del estudiante se utiliza el código numérico de la escala de cero (0) a veinte (20) puntos” (2015, p. 24).

Esto quiere decir que la medición del rendimiento académico en dicha casa de estudios se rige por un sistema de calificación vigesimal que va desde cero (0) a veinte (20) puntos.

Así mismo, de acuerdo con el artículo 67° designado “Valoración de resultado”:

La valoración cualitativa de la evaluación de aprendizaje se realiza de acuerdo con la siguiente escala:

- a. 0 a 8 puntos: Deficiente.
- b. 9 a 13 puntos: Malo.
- c. 14 a 16 puntos: Regular.

d. 17 a 18 puntos: Bueno.

e. 19 a 20 puntos: Excelente. (2015, p. 25)

De acuerdo con este sistema de calificación, el puntaje obtenido se traduce en una categorización cualitativa del logro del aprendizaje que puede variar de un rendimiento académico deficiente hasta uno excelente.

### **2.2.2.3. Dimensiones del rendimiento académico**

De acuerdo con el reglamento académico de la UNSAAC (2017) aprobado por Resolución N°CU-359-2015-VRAC. La valoración cuali-cuantitativa del rendimiento académico se realizó de acuerdo con la siguiente escala:

- a) **Deficiente (0 a 8 puntos):** el estudiante no demuestra ningún progreso e interés en el desarrollo de las actividades académicas propuestas en cada área.
- b) **Malo (9 a 13 puntos):** El estudiante muestra progreso mínimo de acuerdo con el nivel de logro esperado en cada una de las áreas, además evidencia dificultades en el desarrollo de las actividades académicas.
- c) **Regular (14 a 16 puntos):** El estudiante está próximo o cercano al nivel respecto al logro esperado en el área, además evidencia una mejora continua en el desarrollo de las actividades académicas.
- d) **Bueno (17 a 18 puntos):** El estudiante evidencia un nivel esperado en el logro de las áreas, además demuestra un manejo satisfactorio en las actividades académicas.
- e) **Excelente (19 a 20 puntos):** El estudiante evidencia un nivel alto respecto a las diferentes áreas, así mismo muestra un aprendizaje competitivo de las actividades académicas.



## **2.3 MARCO CONCEPTUAL (Palabras Clave)**

- **Distrés**

O estrés patológico es un estado de tensión psíquica y física de carácter negativo que se caracteriza por la presencia de emociones negativas generadas a partir de la situación de estrés.

- **Estrategias de afrontamiento frente al Estrés Académico**

Son los recursos que se movilizan para hacer frente a la situación de estrés como por ejemplo concentrarse en resolver la situación que preocupa.

- **Estrés**

Es un mecanismo adaptativo que permite que las personas se adecuen a las demandas del medio cambiante, sin embargo, bajo determinadas circunstancias puede afectar seriamente la salud y la calidad de vida de las personas.

- **Estrés académico**

Es un proceso de carácter adaptativo que surge en contextos académicos cuando el estudiante se ve sometido a una serie de demandas que pueden ejercer presión significativa en su competencia individual para afrontar el contexto educativo.

- **Estresores académicos**

Son situaciones generadas en el contexto de la educación universitaria que desde la valoración subjetiva de los estudiantes repercute negativamente en ellos.

- **Reacciones comportamentales**

Son aquellas que involucran la conducta de la persona como aumento o reducción del consumo de alimentos, aislamiento y desganancia para realizar labores académicas.

- **Reacciones físicas**

Son aquellas que implican una reacción propia del cuerpo como fatiga crónica o trastornos del sueño.

- **Reacciones frente al estrés**

Son una serie de indicadores (reacciones físicas, psicológicas y comportamentales) que producen un desequilibrio sistémico en el estudiante universitario.

- **Reacciones psicológicas**

Son aquellas relacionadas a las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona como ansiedad, inquietud, problemas de concentración y sentimientos de agresividad.

- **Rendimiento Académico**

Es la expresión de los logros académicos obtenidos por los estudiantes en un periodo de tiempo determinado sintetizado en un calificativo final.

## CAPÍTULO III

### HIPÓTESIS Y VARIABLES

#### 3.1. HIPÓTESIS GENERAL

El estrés académico influye negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.

#### 3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

a) Los estresores académicos influyen inversamente en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.

b) Las reacciones (psicológicas, físicas y comportamentales) frente al estrés académico influyen inversamente en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.

c) Las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico influyen directamente en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.

#### 3.3. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

##### **Variable de Estudio 1:**

Estrés académico (Variable Independiente).

##### **Dimensiones:**

- Estresores académicos.

- Reacciones frente al estrés académico (psicológicas, físicas y comportamentales).
- Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

**Indicadores:**

- Actividades académicas.
- Evaluación.
- Enseñanza docente.
- Aprendizaje
- Reacciones físicas.
- Reacciones psicológicas.
- Reacciones comportamentales.
- Resolver el problema.
- Inteligencia emocional.

**Variable de Estudio 2:**

Rendimiento académico (Variable Dependiente).

**Dimensiones:**

- Deficiente.
- Malo.
- Regular.
- Bueno.
- Excelente.

**Indicadores:**

- 00-08
- 09-13
- 14-16
- 17-18
- 19-20

### 3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO	ESCALA VALORATIVA
Variable I: Estrés Académico.	Proceso de carácter adaptativo que surge en contextos académicos cuando el estudiante se ve sometido a una serie de demandas que ejercen presión significativa en su competencia individual para afrontar el contexto educativo (Barraza, 2006).	Es un proceso de carácter adaptativo que surge en contextos académicos cuando el estudiante se ve sometido a una serie de demandas que pueden ejercer presión significativa en su competencia individual para afrontar el contexto educativo.	Estresores académicos.	Actividades académicas Evaluación Enseñanza docente Aprendizaje	1. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	CUESTIONARIO DE ENCUESTA	1. Nunca 2. Casi nunca. 3. Rara vez. 4. Algunas veces. 5. Casi siempre. 6. Siempre.
					2. Tener tiempo limitado para realizar los trabajos que me designan mis profesores/as.		
					3. La realización de mi proyecto de investigación.		
					4. La realización de mis practicas preprofesionales.		
					5. La forma de evaluación y el tipo de trabajo que asignan mis profesores/as (ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)		
					6. Que mis docentes estén mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).		
					7. Mi participación en clase (responder preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).		
					8. No entender los temas que se abordan en clase.		
					9. Exposición de un tema ante la clase.		
			Reacciones frente al estrés.	Reacciones físicas.	1. Fatiga crónica (cansancio permanente) y dolores de cabeza.		
					2. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla), somnolencia o mayor necesidad de dormir.		
					3. Miedo e inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).		
			Reacciones psicológicas.	Reacciones psicológicas.	4. Dificultad para concentrarse.		
					5. Ansiedad (nerviosismo), depresión y tristeza (decaimiento).		
					6. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.		
Reacciones comportamentales	Reacciones comportamentales	7. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
		8. Retraimiento o aislamiento de los demás.					

					9.Desgano para realizar las labores académicas.		
				Resolver el problema Inteligencia emocional	1. Concentrarme en resolver la situación que me preocupa. 2. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa. 3. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas. 4.Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione. 5. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas. 6.Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa. 7.Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.		
Variable II: Rendimiento Académico.	Capacidades cognitivas y logros académicos desarrollados y alcanzados por los estudiantes durante el proceso de enseñanza-aprendizaje en un periodo de tiempo determinado y sintetizados a través de una valoración cuali-cuantitativa. (Albán y Calero, 2017; Grasso, 2020).	Es la expresión de los logros académicos obtenidos por los estudiantes en un periodo de tiempo determinado gracias al proceso de enseñanza-aprendizaje, todo esto sintetizado en un calificativo final que evalúa el nivel académico alcanzado por los estudiantes.	Deficiente	00-08	Obtención de la nota promedio de 3 evaluaciones parciales, la cual oscila entre 00 a 08 puntos.	FICHA DE SEGUIMIENTO DEL REPORTE DE NOTAS	00-08 = Deficiente 09-13 = Malo 14-16 = Regular 17-18 = Bueno 19-20 = Excelente
			Malo	09-13	Obtención de la nota promedio de 3 evaluaciones parciales, la cual oscila entre 09 a 13 puntos.		
			Regular	14-16	Obtención de la nota promedio de 3 evaluaciones parciales, la cual oscila entre 14 a 16 puntos.		
			Bueno	17-18	Obtención de la nota promedio de 3 evaluaciones parciales, la cual oscila entre 17 a 18 puntos.		
			Excelente	19-20	Obtención de la nota promedio de 3 evaluaciones parciales, la cual oscila entre 19 a 20 puntos.		

Elaboración propia.

## CAPÍTULO IV

### METODOLOGÍA

#### 4.1. TIPO, NIVEL Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es básica o fundamental ya que se emprende para adquirir, ampliar y producir nuevos conocimientos y teorías científicas en base a los fenómenos y hechos observables (Hernández y Mendoza, 2018).

El nivel de investigación es correlacional, de acuerdo con Hernández y Mendoza un estudio correlacional: “Tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular” (2018, p. 109).

“La utilidad principal de los estudios correlacionales es saber cómo se puede comportar un concepto o una variable al conocer el comportamiento de otras variables vinculadas” (Hernández y Mendoza, 2018, p. 110).

Así mismo, las investigaciones de nivel correlacional al evaluar el grado de asociación entre las variables primero miden cada una de ellas describiéndolas, luego mediante pruebas de hipótesis correlacionales y la aplicación de técnicas se establece su vinculación en términos estadísticos (Hernández y Mendoza, 2018).

El diseño de la investigación es Transaccional Correlacional (No Experimental). De acuerdo a Hernández y Mendoza, los diseños transaccionales correlacionales: “Son útiles para establecer relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado; a veces, únicamente en términos correlacionales, otras en función de la relación causa-efecto (causales)” (2018, p. 178).



En cuanto al diseño no experimental, este se refiere a la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente las variables, así mismo no se genera ninguna situación, sino se observan las ya existentes para analizarlas (Hernández y Mendoza, 2018).

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

### **a) Población de estudio**

La población o universo es el: “Conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones. Las poblaciones deben situarse de manera concreta por sus características de contenido, lugar y tiempo, así como accesibilidad” (Hernández y Mendoza, 2018, p. 199).

En cuanto a la presente investigación, las características de la población son las siguientes:

- **Contenido:** La población está compuesta por 124 estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de las especialidades ciencias sociales, ciencias naturales, educación física, matemática, lengua y literatura y educación primaria.
- **Lugar:** la población se ubica en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.
- **Tiempo:** el estudio se realizó durante el semestre académico 2023-I.

### **b) Tamaño de muestra y técnica de selección de muestra**

La muestra se refiere a un subgrupo representativo de la población o universo sobre la cual se recolectarán los datos (Hernández y Mendoza, 2018).

En el caso de la investigación, la muestra está compuesta por 59 estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

El tipo de muestreo utilizado es el muestreo no probabilístico o dirigido. De acuerdo a Hernández y Mendoza: “En las muestras no probabilísticas, la elección de las unidades no depende de la probabilidad, sino de razones relacionadas con las características y contexto de la investigación” (2018, p. 200).

Así mismo, el valor de la muestra no probabilística reside en que las unidades de análisis son estudiadas a profundidad, lo que permite conocer el comportamiento de las variables en ellas (Hernández y Mendoza, 2018).

La unidad de análisis es aquella de la que se extraerán los datos o la información final que se examinará mediante procedimientos estadísticos (Hernández y Mendoza, 2018).

En el caso de esta investigación, la unidad de análisis es el estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco (específicamente sus respuestas al cuestionario sobre rendimiento académico y al inventario sobre estrés académico).

#### **4.3. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

En esta investigación, el instrumento de recolección de datos utilizado es el cuestionario.

De acuerdo con Hernández y Mendoza, un cuestionario es: “Un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir” (2018, P. 251). Para medir la variable estrés académico, se utilizará específicamente el Inventario de estrés académico SISCO. Este inventario está compuesto por preguntas cerradas las que se caracterizan por contener

categorías u opciones de respuesta definidas a priori por el investigador (Hernández y Mendoza, 2018).

Dentro del inventario, se utilizará una escala de medición tipo Likert que consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios para medir el grado de acuerdo o reacción de los participantes (Hernández y Mendoza, 2018).

En cuanto a la variable rendimiento académico, como instrumento de recolección de datos se utilizará un cuestionario de conocimiento que incluye preguntas sobre las principales asignaturas (práctica preprofesional IV, seminario de investigación III) desarrolladas por los estudiantes de décimo semestre de la facultad de educación y preguntas de conocimiento general en las áreas de razonamiento verbal y lógico matemático.

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

El software estadístico utilizado para el análisis descriptivo de los datos es IBM SPSS, con el cual se realizaron la revisión, la clasificación, la tabulación y los gráficos respecto a los datos obtenidos.

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

Para el análisis estadístico inferencial de las hipótesis planteadas se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson.

Según Hernández y Mendoza: “En investigaciones correlacionales que se fundamentan en planteamientos e hipótesis que vinculan variables, se utilizan las pruebas de correlación” (2018, p. 345). El coeficiente de correlación de Pearson conocido también como coeficiente producto-momento, es una prueba estadística utilizada para analizar la relación existente entre dos variables, así mismo se calcula a partir de las puntuaciones obtenidas en

una muestra en dos variables, es decir se relacionan las puntuaciones recolectadas de una de las variables con las puntuaciones obtenidas de la otra, en los mismos participantes o casos (Hernández y Mendoza, 2018).

El coeficiente de relación de Pearson se simboliza “r”, y el tipo de hipótesis que prueba es de tipo correlacional y la cantidad de variables que considera son dos (Hernández y Mendoza, 2018).

**Tabla 01:** *Fiabilidad*

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Estrés Académico	0.742	25

En la presente tabla se muestra la fiabilidad con un 0.742 superior a 0.7 con lo que se puede afirmar que los encuestados presentan constancia y entendimiento de las preguntas formuladas.

**Tabla 02:** Normalidad

	Prueba de Kolmogórov-Smirnov	
	Rendimiento Académico	Estrés Académico
Media	10.39	95.22
Desv.	4.000	14.00
Estadístico de prueba	0.070	0.114
Sig.	0.200	0.056

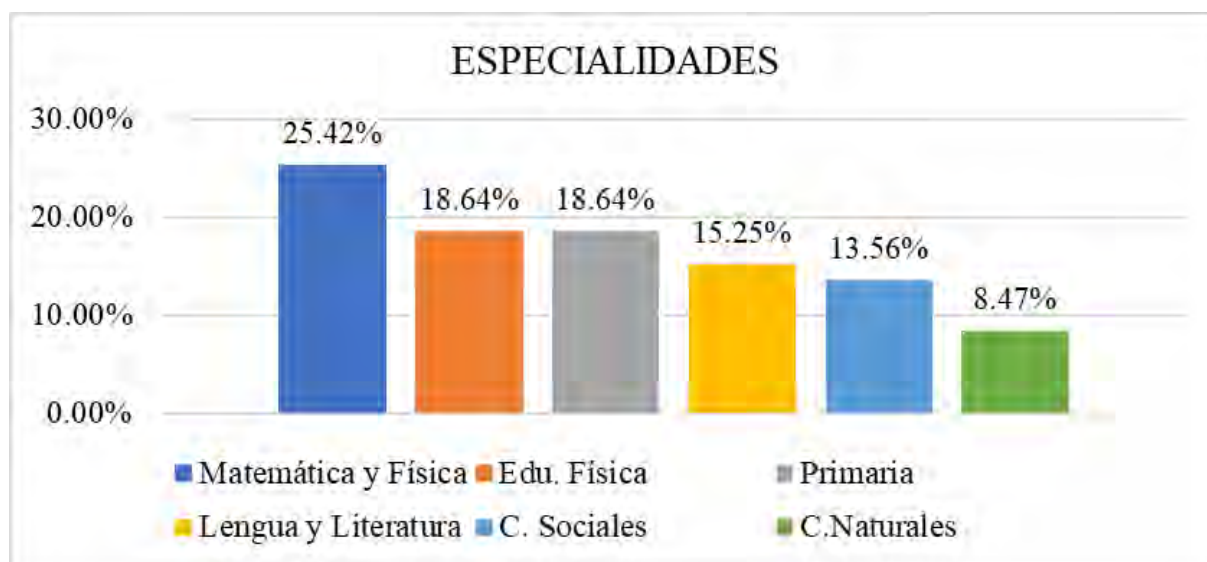
Para la tabla se muestra la prueba de Kolmogórov-Smirnov para la normalidad, donde se muestra que el rendimiento académico presenta normalidad en su puntaje con un sig 0.20 > 0.05, en el caso del estrés académico se demuestra de la misma forma que se distribuyen de manera normal con un sig 0.056 > 0.05. permitiendo el uso de técnicas paramétricas como el caso del coeficiente de correlación Pearson para la demostración de hipótesis planteadas.

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

#### 5.1 Descripción de los estudiantes de décimo semestre de la Facultad de Educación

**Gráfico 01:** *Especialidades de los estudiantes de décimo semestre de la Facultad de Educación.*



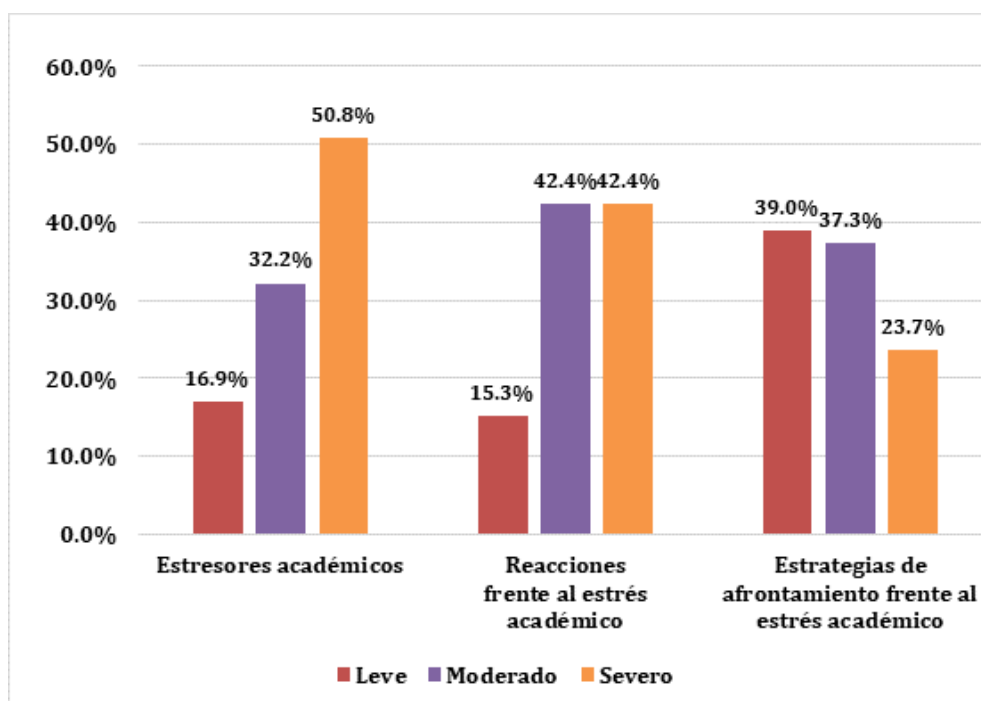
**Tabla 03:** Número de estudiantes entrevistados por especialidad

ESPECIALIDAD	<i>F</i>	%
Matemática y Física	15	25.42%
Edu. Física	11	18.64%
Primaria	11	18.64%
Lengua y Literatura	9	15.25%
C. Sociales	8	13.56%
C. Naturales	5	8.47%
Total	59	100.00%

En la tabla y gráfico se puede distinguir a los estudiantes por especialidades de décimo semestre de la facultad de Educación. Donde el 25.42% (15 estudiantes) integran la especialidad de matemática y física, el 18.64% (11 estudiantes) forman parte de la especialidad de Educación física, el 18.64% (11 estudiantes) pertenecen a la especialidad primaria, el 15.25% (9 estudiantes) conforman la especialidad de Lengua y Literatura, el 13.56% (8 estudiantes) corresponden a la especialidad de ciencias sociales y finalmente el 8.47% (5 estudiantes) pertenecen a la especialidad de ciencias naturales. Representando la distribución de los estudiantes de décimo semestre de la facultad de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2023-I.

Como se puede observar en la tabla y gráfico antes presentado, existe una mayor cantidad de estudiantes de la especialidad de matemática y física en comparación a la especialidad de ciencias naturales con una menor cantidad de estudiantes.

**Gráfico 02.** Niveles de las dimensiones de estrés académico.

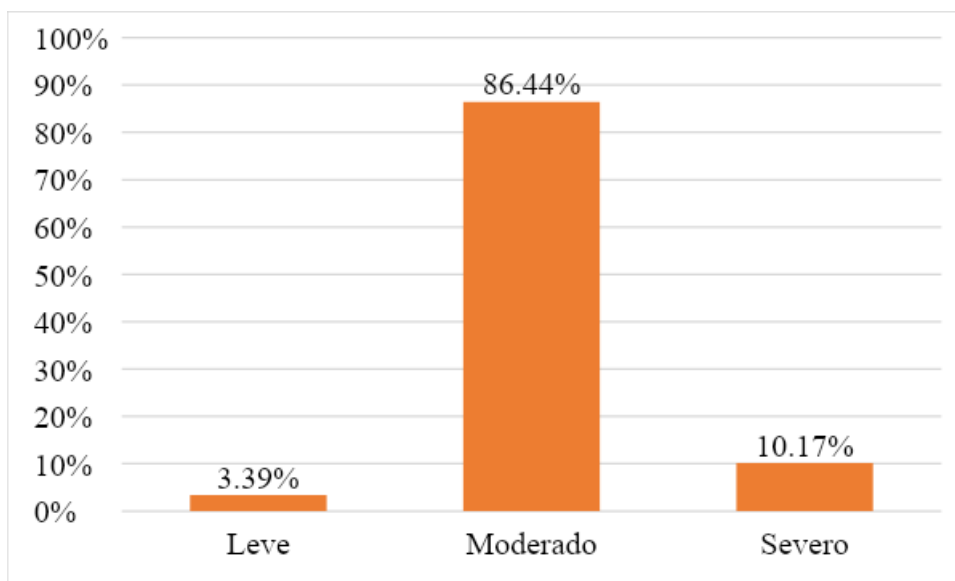


**Tabla 04.** *Niveles de las dimensiones de estrés académico.*

		Leve		Moderado		Severo	
		<i>F</i>	%	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%
Estrés académico	Estresores académicos	10	16.95%	19	32.20%	30	50.85%
	Reacciones frente al estrés	9	15.25%	25	42.37%	25	42.37%
	Estrategias de afrontamiento	23	38.98%	22	37.29%	14	23.73%

De acuerdo a las dimensiones del estrés académico: estresores académicos, reacciones frente al estrés académico y estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, presentados en la tabla y gráfico precedentes, se llegó a la conclusión de que los estudiantes manifiestan un nivel severo de estresores académicos con un 50.85%, seguido de las reacciones frente al estrés académico (físicas, psicológicas y comportamentales) con un nivel moderado y severo que tienen un porcentaje igual para ambos niveles del 42.37 %, por último, las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que presentan un nivel leve con un porcentaje de 38.98%.

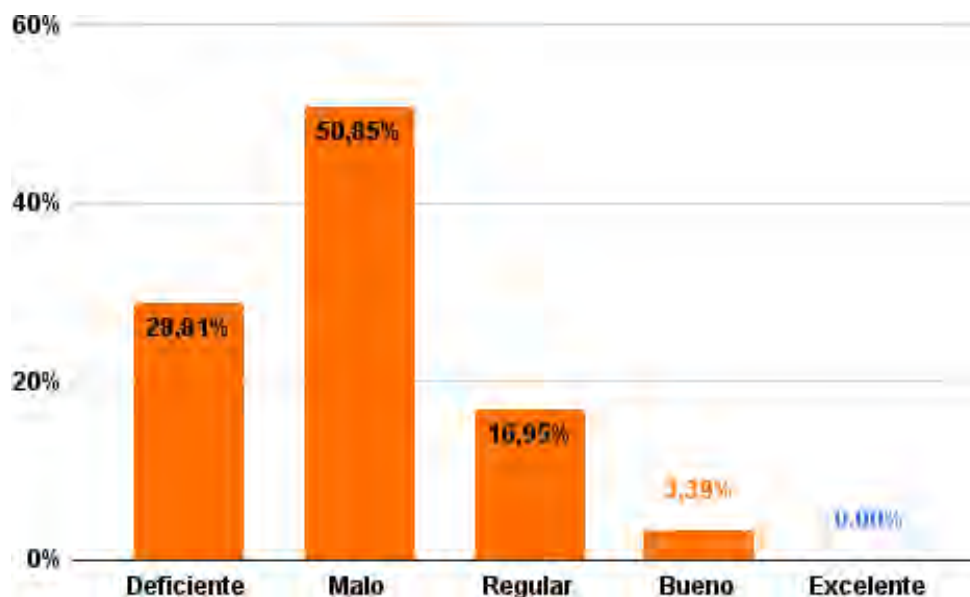
En conclusión, la gran mayoría de estudiantes sufre de estrés académico, reflejado en un gran porcentaje de estresores académicos severos añadiendo un nivel moderado y severo de reacciones frente al estrés académico, lo que significa que los estudiantes poseen y aplican pocas estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

**Gráfico 03.** *Niveles de estrés académico.***Tabla 05.** *Niveles de estrés académico.*

	<i>F</i>	%
Leve	2	3.39%
Moderado	51	86.44%
Severo	6	10.17%

De acuerdo con la investigación realizada, el 3.39% de los estudiantes manifiesta estrés leve, el 10.17% estrés severo y el 86.44% sufre estrés moderado, esto significa que los estudiantes de Décimo Semestre de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco presentan un alto nivel de estresores académicos y afrontan una gran cantidad de reacciones frente al estrés académico que combinadas, crean un nivel moderado de estrés académico.



**Gráfico 04.** *Niveles de rendimiento académico.***Tabla 06.** *Niveles de rendimiento académico*

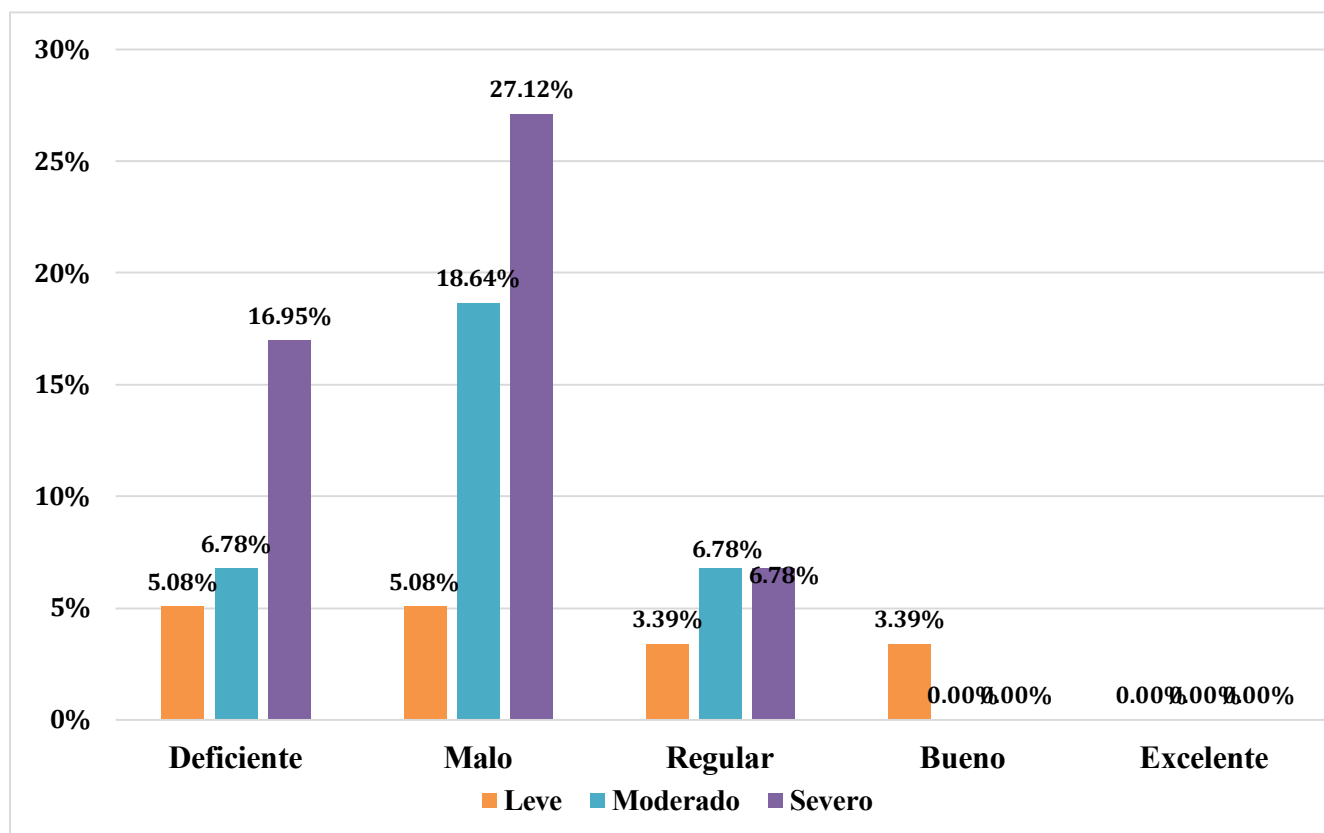
		<i>f</i>	%
Rendimiento Académico	Deficiente	17	28.81%
	Malo	30	50.85%
	Regular	10	16.95%
	Bueno	2	3.39%
	Excelente	0	0.00%
Total		59	100.00%

En cuanto a los niveles del rendimiento académico podemos observar que más de la mitad de los estudiantes presentan un malo y deficiente rendimiento académico representado por un 79,66%, siendo la diferencia abismal en comparación al rendimiento académico bueno y

excelente representado por valores del 3,39% y 0% respectivamente. En conclusión existe una mayor parte de estudiantes con un rendimiento académico bajo, gracias a la influencia negativa del estrés académico.

## 5.2. Relación entre el estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de décimo semestre de la escuela profesional de educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023

**Gráfico 05:** Nivel de rendimiento académico y estresores académicos.



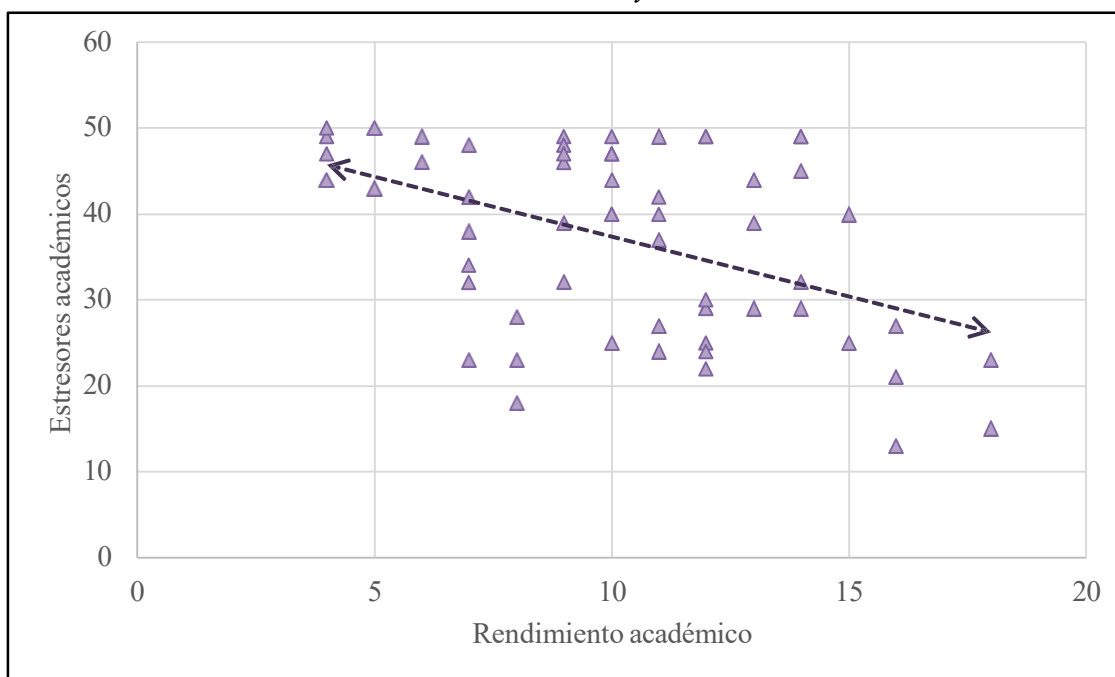
**Tabla 07:** *Niveles de rendimiento académico y estresores académicos.*

		Estresores académicos							
		Leve		Moderado		Severo		Total	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
	Deficiente	1	1.69%	13	22.03%	3	5.08%	17	28.81%
Rendimiento	Malo	1	1.69%	27	45.76%	2	3.39%	30	50.85%
Académico	Regular	0	0.00%	9	15.25%	1	1.69%	10	16.95%
	Bueno	0	0.00%	2	3.39%	0	0.00%	2	3.39%
	Excelente	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
	Total	2	3.39%	51	86.44%	6	10.17%	59	100.00%

En la tabla se demuestra que los estudiantes que poseen niveles deficiente y malo de rendimiento académico abarcan un nivel de estresores académicos severo con un 28.81% y 50.85% respectivamente.

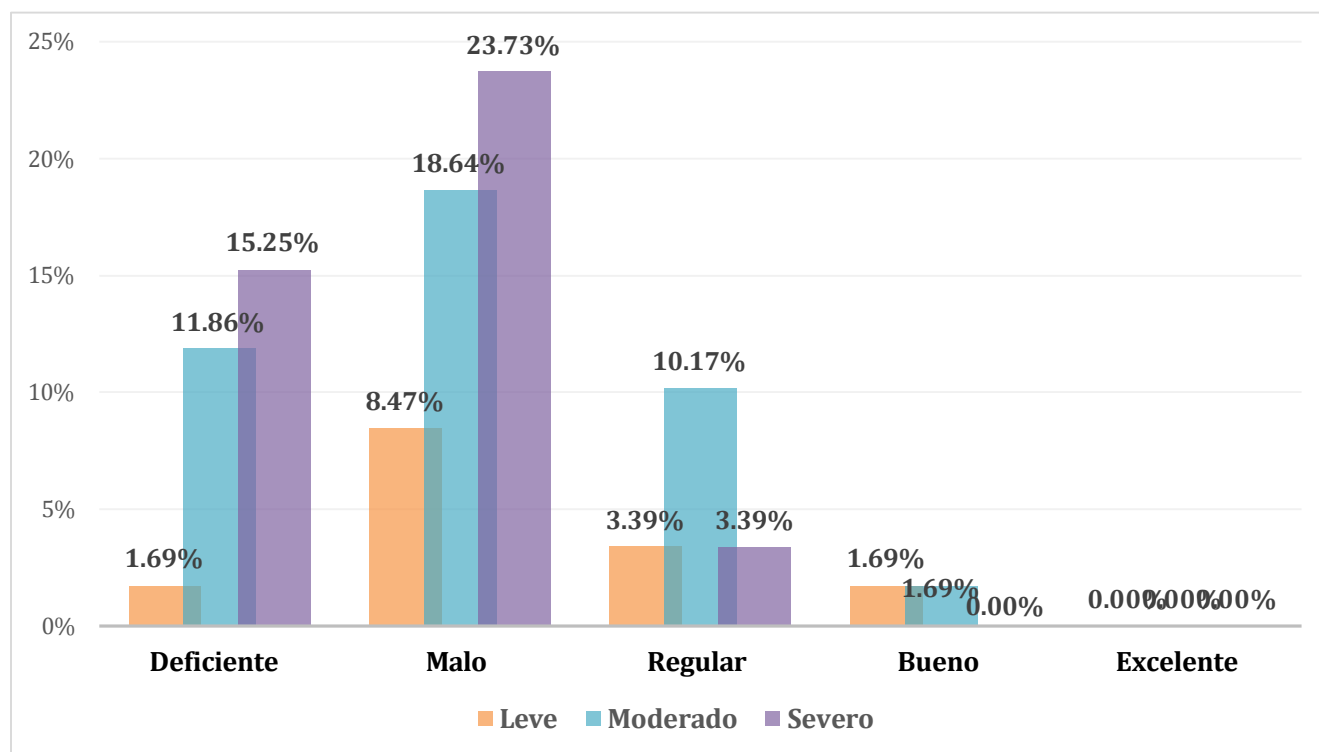
En cambio los estudiantes con niveles de rendimiento académico regular y bueno poseen un nivel de estresores académicos leve con una 3.39% para ambos casos. Sin embargo, en el nivel excelente de rendimiento académico no se obtuvieron datos.

En conclusión, a mayor grado de estresores académicos existe un nivel bajo de rendimiento académico afectando negativamente el proceso de aprendizaje de los estudiantes de décimo semestre de la facultad de educación de la UNSAAC.

**Gráfico 06:** *Correlación de rendimiento académico y estresores académicos.***Tabla 08:** *Correlación de rendimiento académico y estresores académicos.*

		Estresores académicos
Rendimiento académico	Correlación de Pearson	-0.456
	Sig.	0.000

En la tabla y gráfico se muestra que con un sig.  $0.00 < 0.05$  existe correlación significativa inversa entre los estresores académicos y el rendimiento académico, específicamente con un coeficiente de  $-0.456$ . Por ende, si disminuyen los estresores académicos, el rendimiento académico aumenta.

**Gráfico 07:** Nivel de rendimiento académico y Reacciones Frente al Estrés académico**Tabla 09:** Nivel de rendimiento académico y Reacciones Frente al Estrés académico.

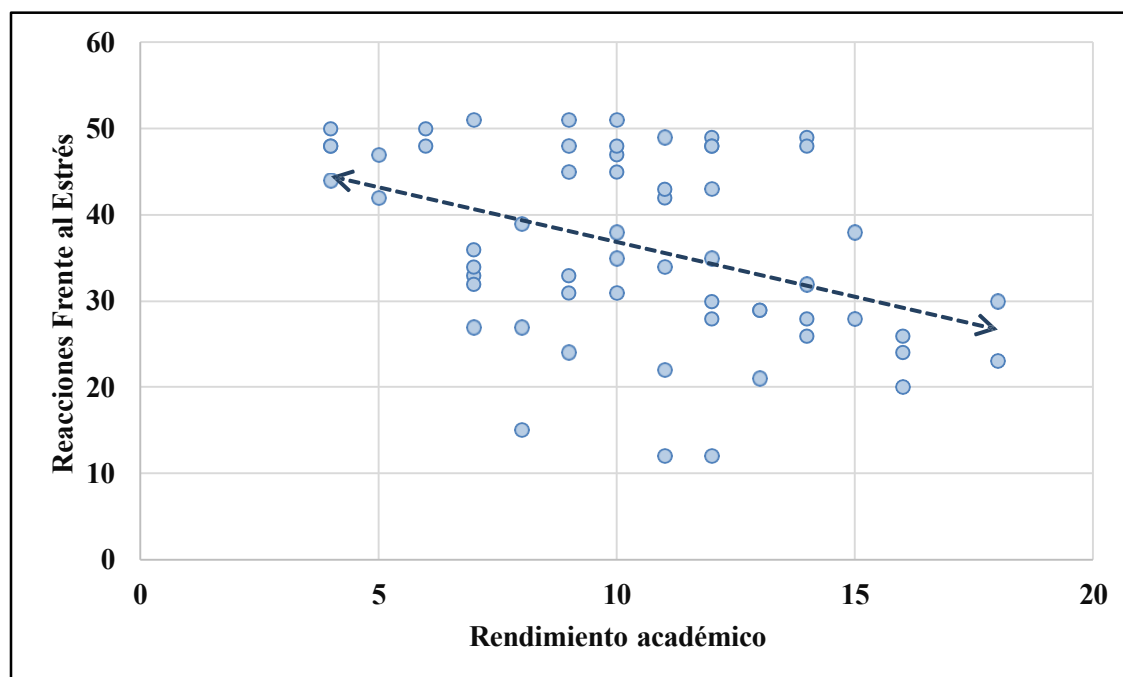
		Reacciones frente al estrés académico							
		Leve		Moderado		Severo		Total	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Rendimiento Académico	Deficiente	1	1.69%	7	11.86%	9	15.25%	17	28.81%
	Malo	5	8.47%	11	18.64%	14	23.73%	30	50.85%
	Regular	2	3.39%	6	10.17%	2	3.39%	10	16.95%
	Bueno	1	1.69%	1	1.69%	0	0.00%	2	3.39%
	Excelente	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Total		9	15.25%	25	42.37%	25	42.37%	59	100.00%

En la tabla e ilustración se muestran los niveles de rendimiento académico respecto a las reacciones frente el estrés académico, donde se puede observar que los niveles de rendimiento académico deficiente y malo están directamente relacionados a las reacciones severas frente al estrés académico representado con un porcentaje de 15.25% y 23.73% respectivamente. Todo lo contrario, a los niveles regular y bueno de rendimiento académico que presentan reacciones leves frente al estrés académico con porcentajes de 3.39% y 1.69% respectivamente.

En el nivel excelente de rendimiento académico no se presentan datos.

En conclusión, a mayor cantidad de reacciones frente al estrés académico (físicas, psicológicas y comportamentales) se afecta negativamente el nivel de rendimiento académico de los estudiantes.

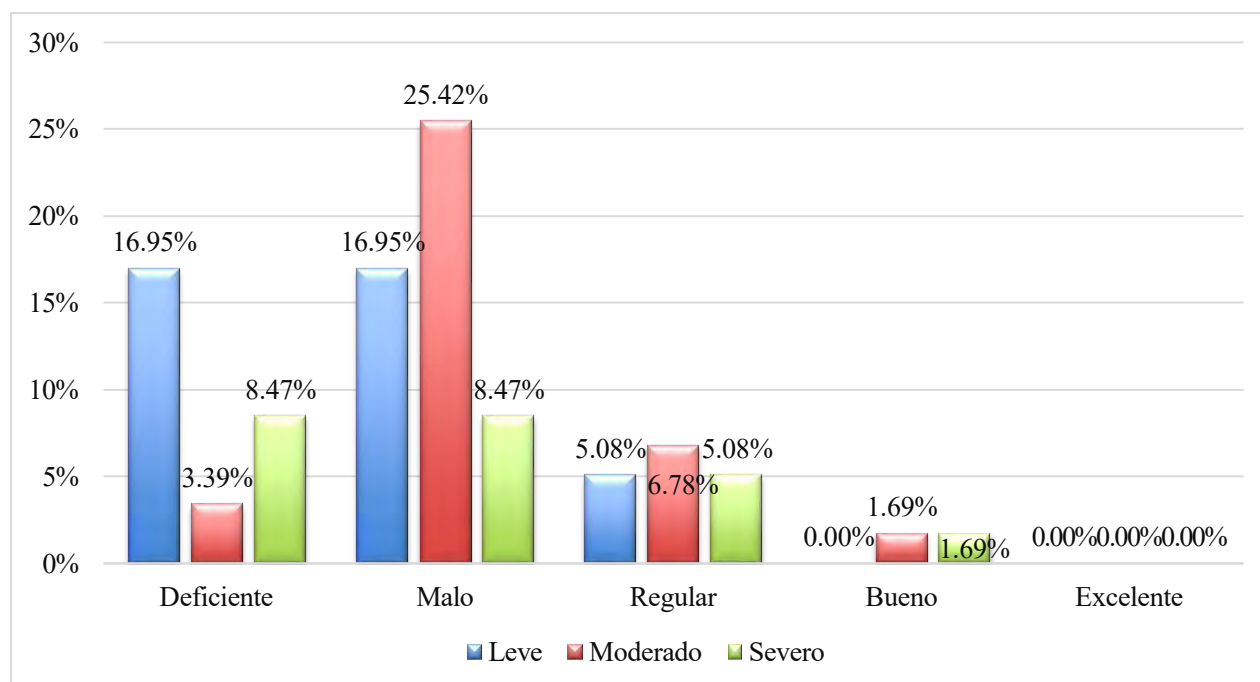
**Gráfico 08:** *Correlación de rendimiento académico y Reacciones Frente al Estrés Académico*



**Tabla 10:** *Correlación de rendimiento académico y Reacciones Frente al Estrés Académico*

		Reacciones Frente al Estrés académico
Rendimiento	Correlación de Pearson	-0.409
académico	Sig.	0.001

En la tabla y gráfico se muestra que con un sig.  $0.001 < 0.05$ , existe una correlación significativa de un coeficiente de  $-0.409$ . Por ende, se demuestra la correlación inversa entre las variables interpretando que si disminuyen las reacciones frente al estrés académico, el rendimiento académico aumenta.

**Gráfico 09:** *Niveles de rendimiento académico y Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico*

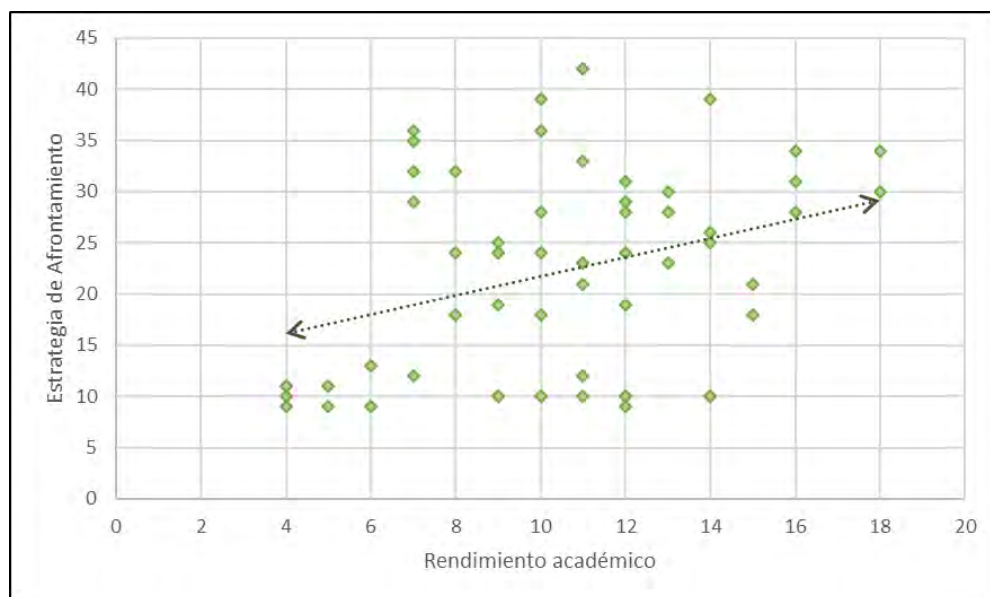
**Tabla 11:** Niveles de rendimiento académico y Estrategias de Afrontamiento frente al estrés académico.

		Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico							
		Leve		Moderado		Severo		Total	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
	Deficiente	10	16.95%	2	3.39%	5	8.47%	17	28.81%
Rendimiento	Malo	10	16.95%	15	25.42%	5	8.47%	30	50.85%
Académico	Regular	3	5.08%	4	6.78%	3	5.08%	10	16.95%
	Bueno	0	0.00%	1	1.69%	1	1.69%	2	3.39%
	Excelente	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
	Total	23	38.98%	22	37.29%	14	23.73%	59	100.00%

Para el gráfico y recuadro se muestra que el 1.69% de los estudiantes que tienen severas estrategias de afrontamiento frente al estrés académico (numerosas) consiguen un buen rendimiento académico, a continuación el 25.42% de los estudiantes que tienen estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en un nivel moderado consiguen mal rendimiento académico y finalmente el 38.98% de los estudiantes que tienen un nivel leve de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico consiguen un malo y deficiente rendimiento académico. En conclusión, se observa que cuando el rendimiento académico es deficiente, las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico son leves o bajas.



**Gráfico 10:** *Correlación de rendimiento académico y Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico*



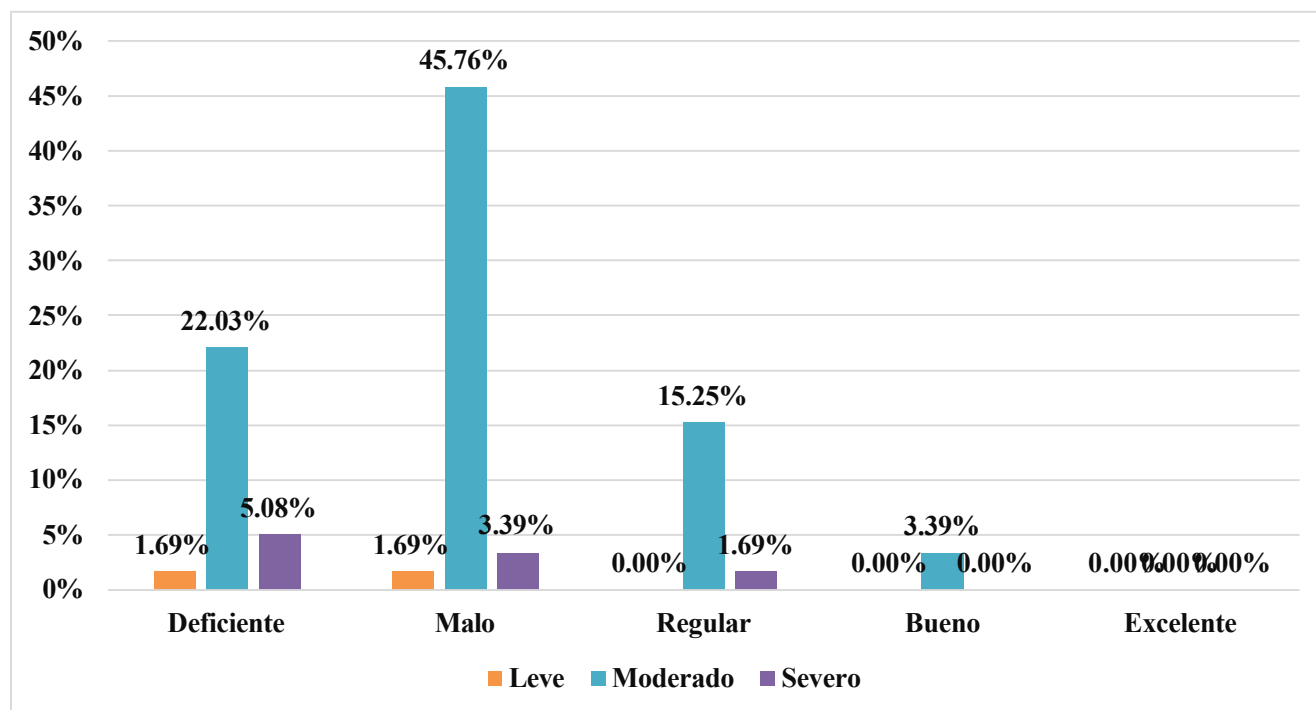
**Tabla 12:** *Correlación de rendimiento académico y Estrategias de Afrontamiento frente al estrés académico.*

		Estrategias de Afrontamiento frente al estrés académico
Rendimiento académico	Correlación de Pearson	0.330
	Sig.	0.011

En la ilustración y recuadro se muestra que con un sig.  $0.011 < 0.05$  existe correlación significativa entre el rendimiento académico y las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, demostrado con un coeficiente de 0.330. En conclusión existe una correlación directa entre el rendimiento académico y las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, con

lo que se puede interpretar que las estrategias de afrontamiento contra el estrés académico mejorarán el rendimiento académico de los estudiantes.

**Gráfico 11:** Niveles de rendimiento académico y estrés académico.

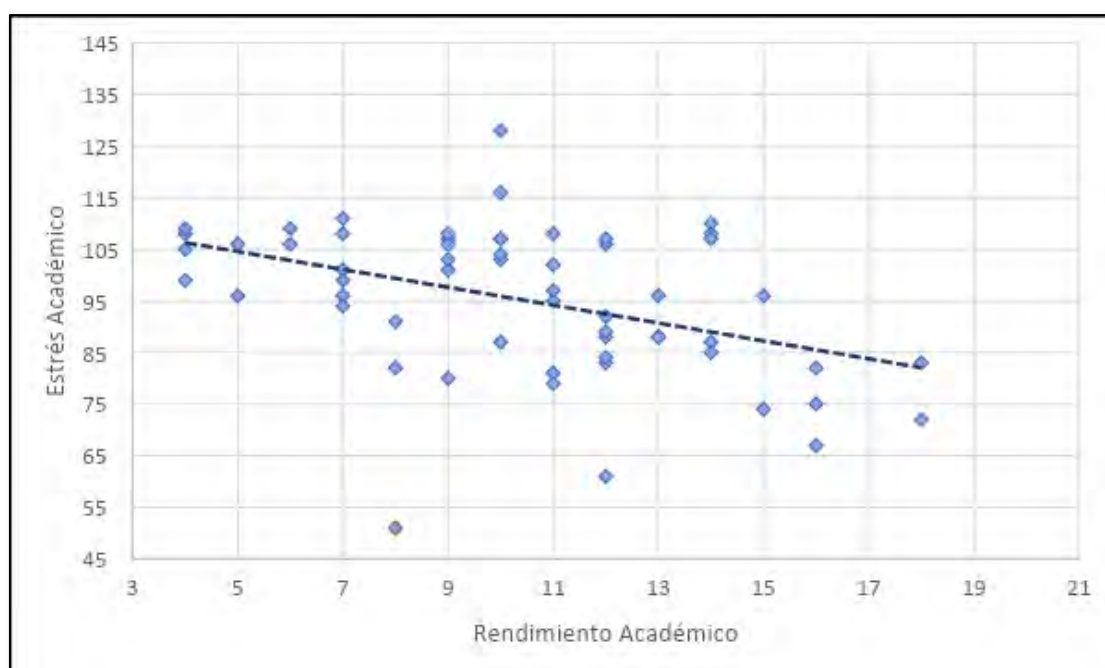


**Tabla 13:** Niveles de rendimiento académico y estrés académico.

		Estrés Académico							
		Leve		Moderado		Severo		Total	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Rendimiento Académico	Deficiente	1	1.69%	13	22.03%	3	5.08%	17	28.81%
	Malo	1	1.69%	27	45.76%	2	3.39%	30	50.85%
	Regular	0	0.00%	9	15.25%	1	1.69%	10	16.95%
	Bueno	0	0.00%	2	3.39%	0	0.00%	2	3.39%
	Excelente	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Total		2	3.39%	51	86.44%	6	10.17%	59	100.00%

En la tabla y gráfico se muestra la correlación entre los niveles de rendimiento académico y estrés académico, donde se puede distinguir que el 8.47% de los estudiantes que tienen estrés académico severo consiguen un mal y deficiente rendimiento académico. En cambio, para los estudiantes que tienen estrés académico moderado, el 45.76% consigue mal rendimiento académico, finalmente no se observan porcentajes relevantes en el nivel de estrés académico leve. En conclusión, los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sufren un gran cuadro de estrés moderado y su rendimiento académico es malo en un 50%.

**Gráfico 12:** *Correlación de rendimiento académico y estrés académico.*



**Tabla 14:** *Correlación de rendimiento académico y estrés académico.*

		Estrés Académico
Rendimiento	Correlación de Pearson	-0.423
académico	Sig.	0.001

En el cuadro y gráfico se muestra que con un sig.  $0.001 < 0.05$  existe correlación significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico, también se demuestra que existe una correlación inversa entre el estrés académico y el rendimiento académico, interpretando así que, si se disminuye el estrés académico, el rendimiento académico aumenta.

## CAPÍTULO VI

### DISCUSIÓN

Los hallazgos de esta investigación validan la hipótesis alterna planteada: Existe relación significativamente inversa entre las variables estrés académico y rendimiento académico en los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco 2023-I.

El objetivo principal de esta tesis fue determinar la influencia del estrés académico en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación. Teniendo como resultado, en la presente investigación la correlación inversamente significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico. En comparación a lo planteado por Kloster & Perrotta (2019) en su trabajo de investigación titulado “Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná”. En ambos estudios se determinó un nivel de estrés moderado, con un 85 % en la tesis antes mencionada y en la presente con un 86.44%.

En relación con los objetivos específicos. Como primer objetivo se determinó la influencia de los estresores académicos en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación. Como resultado del primer objetivo, en nuestra investigación se determinó que existe correlación significativa inversa entre las variables estresores académicos y rendimiento académico, esto quiere decir que, si disminuyen los estresores académicos, el rendimiento académico aumenta.

En comparación con la investigación de Kloster & Perrotta (2019), se identificaron como principales estresores académicos en común: la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, el

tiempo limitado para realizar los trabajos, la forma de evaluación y el tipo de trabajo que asignan los profesores.

Respecto al segundo objetivo específico, la influencia de las reacciones frente al estrés académico sobre el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación. Como resultado de nuestra investigación se determinó que, si disminuyen las reacciones frente al estrés académico, el rendimiento académico aumenta. Así mismo, se identificaron en ambas investigaciones Kloster & Perrotta (2019) como reacciones predominantes: los trastornos del sueño, fatiga crónica (cansancio permanente y dolores de cabeza), miedo e inquietud, depresión y tristeza, ansiedad y aumento o reducción del consumo de alimentos.

En cuanto al tercer objetivo específico, estrategias de afrontamiento frente al estrés académico sobre el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación, se obtuvo como resultado en la presente tesis la correlación significativa directa entre el rendimiento académico y las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, es decir si se poseen y aplican estrategias de afrontamiento contra el estrés académico, el rendimiento académico de los estudiantes mejorará. En similitud con el otro estudio, las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico más comunes son: concentrarse en resolver la situación que preocupa, analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas, elaborar un plan para enfrentar lo que estresa y la ejecución de sus tareas.

Por último, en ambas investigaciones se identificaron como principales factores generadores de estrés académico el incremento de las exigencias académicas y la falta de preparación para el ámbito laboral de los estudiantes universitarios. De acuerdo con las

investigaciones realizadas, los antecedentes internacionales, nacionales y locales de la investigación indican un nivel moderado de estrés académico en los estudiantes universitarios.

## CONCLUSIONES

### **Primera:**

En los resultados de esta investigación se muestra la relación inversa entre el estrés académico y el rendimiento académico del estudiante de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Inferencia demostrada por el coeficiente de correlación de Pearson que simboliza que a mayor cantidad de estrés académico existe un deficiente rendimiento académico y viceversa. De manera que, si el estudiante presenta una gran cantidad de estresores académicos, reacciones frente al estrés académico y pocas estrategias de afrontamiento, estas influyen negativamente en su rendimiento académico.

### **Segunda:**

Los estresores académicos se relacionan inversamente con el rendimiento académico del estudiante de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Entre los principales estresores académicos se encuentran: la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, la forma de evaluación y el tipo de trabajo que asignan los profesores y el tiempo limitado para realizar los trabajos. Llegando a concluir que existe una correlación significativa entre los estresores académicos y el rendimiento académico con un coeficiente de  $-0.456$  indicando una relación moderada.

### **Tercera:**

Las reacciones (físicas, psicológicas y comportamentales) frente al estrés académico se relacionan inversamente con el rendimiento académico del estudiante de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. Entre las principales reacciones frente al estrés académico se encuentran: los trastornos del



sueño, fatiga crónica (cansancio permanente y dolores de cabeza), miedo e inquietud, ansiedad, depresión, tristeza y aumento o reducción del consumo de alimentos. En base a lo antes mencionado se puede concluir que existe correlación significativa entre las reacciones frente al estrés académico y el rendimiento académico, con un coeficiente de  $-0.409$  indicando una relación moderada.

**Cuarta:**

Las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico se relacionan directamente con el rendimiento académico del estudiante de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación. Entre las principales reacciones frente al estrés académico se encuentran: concentrarse en resolver la situación que preocupa, analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas y elaborar un plan para enfrentar lo que estresa y la ejecución de sus tareas. Con lo que se puede afirmar que existe una correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico y el rendimiento académico con un coeficiente de  $0.330$ .

## RECOMENDACIONES

### **Primera:**

Los resultados evidencian la influencia negativa del estrés académico sobre el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación. Habiendo identificado los principales factores que generan esta situación problemática, se propone que las asignaturas propias de décimo semestre mejoren su enseñanza - aprendizaje específicamente en los contenidos y la evaluación de conocimientos de los estudiantes.

### **Segunda:**

Se recomienda a los docentes de la Escuela Profesional de Educación que mejoren la evaluación y los tipos de trabajos académicos que asignan a los estudiantes, por esta razón proponemos evaluaciones dinámicas basadas en el campo de práctica es decir evaluar a los estudiantes en su accionar docente donde predomine la práctica ante la teoría.

### **Tercera:**

Se sugiere a los docentes de la asignatura de psicología general de la facultad de educación brindar charlas informativas para que los estudiantes reconozcan las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales frente al estrés académico.

### **Cuarta:**

Recomendamos a los docentes y estudiantes realizar exposiciones y foros académicos, en el auditorio de la Escuela Profesional de educación, sobre las reacciones y estrategias de afrontamiento más efectivas para enfrentar el estrés académico, de esta manera los estudiantes tanto de la Escuela Profesional de educación como de otras facultades tendrán la posibilidad de conocer y enfrentarse adecuadamente al estrés académico. Así mismo, sugerimos emplear

talleres de inteligencia emocional aplicados por las tesoreras, en tiempos libres de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación y plenarias.

**BIBLIOGRAFÍA:**

- Albán, J. & Calero, J. C. (2017). EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: APROXIMACIÓN NECESARIA A UN PROBLEMA PEDAGÓGICO ACTUAL. *Revista Conrado*, 213-220.
- Apaza, R. (2018). *Impacto del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de odontología del primero al sexto semestre académico de la UNA-Puno, 2017-II* (tesis de pregrado). Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.
- Barraza, A. (2003). *El estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación de la región Laguna (Durango-Coahuila)*. Universidad pedagógica de Durango, México.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 110-129.
- Barraza, A. (2007). El inventario SISCO de estrés académico. *Universidad pedagógica de Durango*, 89-93.
- Berrio, N. y. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología*, 65-82.
- Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Del Risco, M. C., Gómez, D.S., y Hurtado, F.S. (2015). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de Enfermería-Universidad Nacional de la Amazonía Peruana* (tesis de pregrado). Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos, Perú.
- Espinoza, A. A. (2018). Consideraciones teórico-metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Revista Humanidades Médicas*, 697-717.

- Grasso, P. (2020). Rendimiento académico: un recorrido conceptual que aproxima a una definición unificada para el ámbito superior. *Revista de educación.*, 87-102.
- Guzmán, L. C. y Huamán, Y. Y. (2019). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Especialidad de Matemática y Física de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, semestre 2018-I* (tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Cusco, Perú.
- Hernández, R. y Mendoza, C.P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México D.F.: McGraw-HILL INTERAMERICANA EDITORES.
- Juárez, C. (2019). *Todo lo que querías saber sobre el estrés de la A a la Z*. Editorial El Manual Moderno.
- <https://elibro.net/es/ereader/unsaac/131265?page=1>
- Kloster, G. E. y Perrota, F. D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*.
- Montero, E. V. (2007). Factores institucionales, pedagógicos, psicosociales y sociodemográficos asociados al rendimiento académico en la Universidad de Costa Rica: un análisis multinivel RELIEVE. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa.*, 215-234.
- Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 171-190.
- <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- Orlandini, A. (2001). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. FCE-Fondo de Cultura Económica.

- Ramírez, R. (2015). *Estrés y rendimiento académico en alumnos de la Facultad de Medicina Humana al realizar el internado hospitalario en el Hospital Regional del Cusco 2014* (tesis de pregrado). Universidad Andina del Cusco, Cusco, Perú.
- Redolar, D. (2011). *El cerebro estresado*. Catalunya: Editorial UOC.
- Román, C. y Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de Psicología Iztalaca.*, 14(2).  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi112a.pdf>
- Sarubbi De Rearte, Emma y Castaldo, Rosa Inés (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. *Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires*, Buenos Aires.
- Sierra, J. C. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Revistar Mal-estar E Subjetividade.
- Tejedor, F. (2003). Poder explicativo de algunos determinantes del rendimiento en los estudiantes universitarios. *Revista española de pedagogía*, 61(224), 5-32.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=718488>
- UNSAAC. (2015, 24 de diciembre.). *Reglamento académico de la UNSAAC*. Transparencia universitaria.  
[http://transparencia.unsaac.edu.pe/links/disposiciones/documentos/resCU/RegAcademicoUNSAAC2017\(CU-093-2017-UNSAAC\).pdf](http://transparencia.unsaac.edu.pe/links/disposiciones/documentos/resCU/RegAcademicoUNSAAC2017(CU-093-2017-UNSAAC).pdf)

UNSAAC. (2015, 06 de agosto). *Estatuto Universitario UNSAAC*. Transparencia Universitaria.

[http://transparencia.unsaac.edu.pe/links/datosgenerales/documentos/EstatutoUniversitario  
\\_UNSAAC.pdf](http://transparencia.unsaac.edu.pe/links/datosgenerales/documentos/EstatutoUniversitario_UNSAAC.pdf)

Valencia, J. A., y Moreno, Y. V. (2015). *Relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de estudiantes de sexto semestre de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios* (tesis de pregrado). Corporación Universitaria Minuto De Dios, Colombia.

## ANEXOS

### ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: “ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO -2023”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES/ DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p><b>PROBLEMA GENERAL:</b> ¿De qué manera el estrés académico influye en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar la influencia del estrés académico en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.</p>	<p><b>HIPÓTESIS GENERAL:</b> El estrés académico influye negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.</p>	<p><b>VARIABLE DE ESTUDIO 1:</b> <b>Estrés Académico.</b> <b>DIMENSIONES:</b> -Estrés académicos. -Reacciones (físicas, psicológicas y comportamentales) frente al estrés académico. -Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.</p>	<p><b>TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN:</b> Básica o fundamental, nivel correlacional. <b>MÉTODO:</b> Descriptivo.</p> <p><b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:</b> Transversal correlacional (no experimental). <b>POBLACIÓN:</b> 124 estudiantes de décimo semestre de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.</p>
<p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</b> a) ¿De qué manera los <b>estresores académicos</b> influyen en el <b>rendimiento académico</b> de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad</p>	<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> a) Determinar la influencia de los <b>estresores académicos</b> en el <b>rendimiento académico</b> de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación</p>	<p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:</b> a) Los <b>estresores académicos</b> influyen negativamente en el <b>rendimiento académico</b> de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad</p>		



<p>Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023?</p> <p>b) ¿De qué manera las <b>reacciones (físicas, psicológicas y comportamentales) frente al estrés académico</b> influyen en el <b>rendimiento académico</b> de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023?</p> <p>c) ¿De qué manera las <b>estrategias de afrontamiento frente al estrés académico</b> influyen en el <b>rendimiento académico</b> de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023?</p>	<p>de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.</p> <p>b) Determinar la influencia de las <b>reacciones (físicas, psicológicas y comportamentales) frente al estrés académico</b> en el <b>rendimiento académico</b> de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.</p> <p>c) Determinar la influencia de las estrategias de <b>afrontamiento frente al estrés académico</b> en el <b>rendimiento académico</b> de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.</p>	<p>Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.</p> <p>b) Las <b>reacciones (físicas, psicológicas y comportamentales) frente al estrés académico</b> influyen negativamente en el <b>rendimiento académico</b> de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.</p> <p>c) Las <b>estrategias de afrontamiento frente al estrés académico</b> influyen en el <b>rendimiento académico</b> de los estudiantes de décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2023.</p>	<p><b>VARIABLE DE ESTUDIO 2:</b>  <b>Rendimiento académico.</b>  <b>DIMENSIONES:</b>  - Deficiente: 00-08.  - Malo: 09-13.  - Regular: 14-16.  - Bueno: 17-18.  - Excelente: 19-20.</p>	<p><b>MUESTRA:</b>  Es un total de 59 estudiantes.  <b>MUESTREO:</b>  No probabilístico.</p>
--	--	--	---	--

**ANEXO 2: MATRIZ DE CUESTIONARIO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO**

<b>ASIGNATURA</b>	<b>CANTIDAD DE PREGUNTAS</b>	<b>PORCENTAJE (%)</b>
RAZONAMIENTO LÓGICO-MATEMÁTICO	4	20%
RAZONAMIENTO VERBAL	4	20%
PRÁCTICA PRE PROFESIONAL IV	6	30%
SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN	6	30%

## **ANEXO 3: CUESTIONARIO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO**

### **INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

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

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

### **CUESTIONARIO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO**



#### **DATO GENERAL:**

Especialidad:

#### **Instrucciones:**

**Estimado(a) estudiante:**

Encuesta realizada para todas las especialidades de la facultad de educación.

Debe marcar con una equis “X” la respuesta que considere correcta para cada una de las siguientes preguntas. Solamente puede marcar una opción.

#### **CONOCIMIENTO GENERAL:**

##### **Razonamiento Lógico Matemático**

1. Marisol desea visitar 3 lugares turísticos (El Alto, Las Reinas y Las Cascadas). Ella proyecta empezar por El Alto, luego visitar Las Reinas y terminar su recorrido en Las Cascadas. Para desplazarse de El Alto hacia las reinas, existen 2 caminos; mientras que, para ir de Las Reinas a Las Cascadas, hay 3 caminos.

¿Cuántos recorridos diferentes podría elegir Marisol para ir de El Alto hacia Las Cascadas si debe pasar por Las Reinas?

- a) Cinco.
- b) Ocho.
- c) Seis.

2. Hugo, Abel y Luis respondieron tres preguntas con “verdadero” o “falso”. Sus respuestas a las preguntas se muestran a continuación:

- Luis: verdadero, verdadero, falso.
- Abel: falso, verdadero, verdadero.
- Hugo: falso, falso, verdadero.

Si se sabe que uno de ellos respondió correctamente todas las preguntas, otro se equivocó en todas y el restante solo se equivocó en una, ¿Quién de ellos respondió correctamente todas las preguntas?

- a) Luis.
- b) Abel.
- c) Hugo.

3. Carlos tiene jarras iguales entre sí, botellas iguales entre sí y vasos iguales entre sí. En relación con el contenido de los recipientes, se cumple lo siguiente:

- ▣ Con el contenido de 2 botellas, se pueden llenar 1 jarra y 1 vaso.
- ▣ Con el contenido de 3 botellas, se pueden llenar 1 jarra y 5 vasos.

¿Cuántos vasos se pueden llenar con el contenido de 1 botella?

- a) 2 vasos.
- b) 4 vasos.
- c) 6 vasos.

4. En un juego de ajedrez, se han establecido ciertas equivalencias entre las piezas. Por ejemplo, una dama equivale a nueve peones, una torre equivale a cinco peones y un caballo equivale a tres peones.

A partir de esta información, ¿Cuál de las siguientes combinaciones de piezas equivale a una

dama?

- a) Dos torres.
- b) Dos caballos y dos peones.
- c) Una torre, un caballo y un peón.

**Comprensión Lectora:**

-No estoy para responder- *respondió Sancho*- porque me parece que hablo por las espadas.

Subamos y apartémonos de aquí, que yo pondré silencio en mis rebuznos; pero no en dejar de decir que los caballeros andantes huyen, y dejan a sus buenos escuderos molidos como alheña.

-No huye el que se retira- *respondió Don Quijote*- porque has de saber, Sancho, que la valentía que no se funda sobre la base de la prudencia se llama temeridad, y las hazañas del temerario más se atribuyen a la buena fortuna que a su ánimo. Y así, yo confieso que me he retirado, pero no huido; y en esto he limitado a muchos valientes que se han guardado para tiempos mejores y de esto están las historias llenas; las cuales, por no serte a ti de provecho ni a mí gusto, no te las refiero ahora.

**5. Según Don Quijote, es valiente el que:**

- a) se aparta siempre del peligro
- b) se enfrenta siempre contra cualquier peligro.
- c) confía en su ánimo antes que en su suerte.

**6. El triunfo de los temerarios debe ser atribuido a:**

- a) su valentía
- b) la buena suerte
- c) su arrojo

**7. Al haber sido abandonado por Don Quijote en medio del peligro, Sancho considera que los caballeros andantes son:**

- a) indolentes.
- b) desconsiderados.
- c) cobardes.

**8. Según confiesa Don Quijote, se retiró dejando a Sancho sin importarle que fuese golpeado por sus enemigos.**

- a) para imitar a otros caballeros.
- b) porque a veces es prudente retirarse.
- c) porque Sancho se retrasó demasiado.

## **CURSOS DÉCIMO SEMESTRE**

### **Seminario de Investigación:**

9. De las siguientes alternativas señale ¿Cuáles pertenecen al enfoque de investigación cuantitativo?

- a) Diseño narrativo, transversal, longitudinal, estudio de casos y comparativo.
- b) Diseño simple, comparativo, longitudinal, correlacional y explicativo.
- c) Diseño comparativo, correlacional, acción, etnográfico y simple.

10. ¿Qué es formular un problema de investigación?

- a) Es caracterizarlo, definirlo, enmarcarlo teóricamente y sugerir propuestas de solución para ser demostradas.
- b) Presupone el descubrimiento o creación de conocimientos nuevos.
- c) Es crear un enfoque diferente al conocimiento actual.

11. ¿Cuáles son los niveles de investigación?

- a) Exploratorio, descriptivo, relacional, correlacional, explicativo, y aplicativo.
- b) Descriptivo, relacional, explicativo, cualitativo y cuantitativo.
- c) Exploratorio, descriptivo, relacional, explicativo, predictivo y aplicativo.

12. Instrumento que permite evaluar el grado de coherencia y conexión lógica entre el título, problema, objetivos, hipótesis y variables de la investigación:

- a) Matriz de consistencia
- b) Operacionalización de variables.
- c) Línea de investigación.

13. Pertenece a un diseño de investigación transversal:

- a) Exploratorio.
- b) Experimental.
- c) Cuasi experimental.

14. Están contenidas esencialmente en el título, el problema y el objetivo de la investigación:

- a) Métodos de investigación.
- b) Variables.
- c) Paradigmas.

**Práctica Preprofesional:**

15. Un docente busca implementar el método de “clase invertida” con sus estudiantes. ¿Cuál de las siguientes acciones pedagógicas corresponde a dicho método de trabajo?

- a. Crear un entorno virtual con actividades y contenidos del área. Luego, pedirles a los estudiantes que desarrollen las actividades antes de la sesión. Finalmente, durante la

sesión, promover trabajos en equipo que impliquen la aplicación de lo desarrollado anteriormente.

- b. Crear un entorno virtual con los contenidos del área. Luego, pedir a los estudiantes que resuelvan una evaluación online. Finalmente, diagnosticar los niveles de avance y las dificultades encontradas.
- c. Crear un entorno virtual de contenidos que refuercen la clase realizada presencialmente. Luego, pedir a los estudiantes que revisen dichos contenidos. Finalmente, realizar acciones de retroalimentación a partir de las dudas de los estudiantes.

16. Algunos de los principales problemas de aprendizaje son ..... trastorno de la escritura, ..... dificultad en el aprendizaje de la lectura y ..... trastorno funcional permanente de la emisión de un fonema:

- a) dislexia, disgrafía, dislalia.
- b) dislalia, dislexia, disgrafía.
- c) disgrafía, dislexia, dislalia.

17. Son documentos curriculares producidos a nivel de la institución educativa o red educativa local:

- a) Proyecto curricular de la Institución Educativa, Programación Curricular Anual, Unidades didácticas.
- b) Lineamientos para la diversificación curricular, Proyecto Educativo Institucional, Manuales Pedagógicos.
- c) Orientaciones para la Diversificación Curricular, Proyecto Educativo Regional, Sesiones de Aprendizaje.



18. Cuando el docente verifica el avance de los aprendizajes de los estudiantes mediante la observación con diferentes criterios durante un trabajo grupal. El instrumento a utilizar es:

- a). Registro anecdótico.
- b). Lista de cotejo.
- c). Pruebas escritas.

19. Se refiere a los procesos de reflexión y autorregulación que los estudiantes ejercen sobre su propia actividad cognitiva:

- a) Aprendizaje significativo.
- b) Metacognición.
- c) Evaluación de saberes.

20. ¿Es la didáctica una ciencia aplicada?

- a) No, es un campo de conocimiento teórico – práctico, pero no utiliza el método científico.
- b) Si, ya que emplea las teorías de la enseñanza e interviene en el proceso educativo proponiendo modelos, métodos y técnicas.
- c) No es una ciencia aplicada, es una ciencia práctica.

## ANEXO 4: INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

### INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

### INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

**Dato general:**

**Especialidad:**

**Instrucciones:**

**Estimado(a) estudiante:**

Debe marcar con una equis “X” la valoración que considere más adecuada respecto al estrés académico. Solamente puede marcar una opción.

Recuerde: no existe respuesta correcta o incorrecta.

De antemano, gracias por su participación.

1. Durante el transcurso de este semestre académico ¿ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?
  1. Si
  2. No

*En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, continuar con el resto de preguntas.*

### **2. Dimensión estresores**

*Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responda marcando con una X con qué frecuencia cada uno de estos aspectos lo estresa, tome en consideración la siguiente escala de valores:*

<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
N	CN	RV	AV	CS	S

**¿Con qué frecuencia se estresa?**

<b>ESTRESORES</b>	<b>N (1)</b>	<b>CN (2)</b>	<b>RV (3)</b>	<b>AV (4)</b>	<b>CS (5)</b>	<b>S (6)</b>
1.La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						

2. La forma de evaluación y el tipo de trabajo que asignan mis profesores/as (ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
3. Tener tiempo limitado para realizar los trabajos que me designan mis profesores/as.						
4. Que mis docentes estén mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
5. No entender los temas que se abordan en clase.						
6. Mi participación en clase (responder preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
7. Exposición de un tema ante la clase.						
8. La realización de mi proyecto de investigación.						
9. La realización de mis prácticas preprofesionales.						

### 3. Dimensión reacciones frente al estrés.

*Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos(as) estudiantes cuando están estresados. Responda marcando con una X con qué frecuencia se presentan cada una de estas reacciones cuando está estresado(a), toma en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.*

**¿Con qué frecuencia se presentan las siguientes reacciones cuando está estresado(a)?**

<b>Reacciones físicas</b>	<b>N (1)</b>	<b>CN (2)</b>	<b>RV (3)</b>	<b>AV (4)</b>	<b>CS (5)</b>	<b>S (6)</b>
1. Fatiga crónica (cansancio permanente) y dolores de cabeza.						
2. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla), somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
<b>Reacciones psicológicas</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
3. Miedo e inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
4. Dificultad para concentrarse.						
5. Ansiedad (nerviosismo), depresión y tristeza (decaimiento).						
6. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
<b>Reacciones comportamentales</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
7. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						
8. Retraimiento o aislamiento de los demás.						
9. Desgano para realizar las labores académicas.						

### 4. Dimensión Estrategias de Afrontamiento.

*Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos(as) estudiantes para enfrentar su estrés. Responda, marcando con una equis (x), ¿Con qué frecuencia utiliza cada una de estas acciones para enfrentar su estrés académico? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.*

<b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>	<b>N (1)</b>	<b>CN (2)</b>	<b>RV (3)</b>	<b>AV (4)</b>	<b>CS (5)</b>	<b>S (6)</b>
1. Concentrarme en resolver la situación que me preocupa.						
2. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
3. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas.						
4. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
5. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.						
6. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
7. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.						

Gracias por su participación.

## ANEXO 5: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

### Ficha de validación de instrumento de investigación

**I. Datos generales**

- Título de trabajo de investigación: "ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO - 2023"
- Nombre del instrumento: INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO
- Investigador: Br. ALMENDRA ESTRADA QUINTANA y Br. TALIA RITA SARMIENTO SARMIENTO

**II. Datos del validador:**

- Apellidos y nombres: Sánchez Ortiz, Flavio Ricardo
- Especialidad: Primaria
- Cargo e institución donde labora: Docente UNSAAC
- Lugar y fecha: C-26-07-2023

CRITERIOS	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
			0 - 20%	21 - 40%	41 - 60%	61 - 80%	80 - 100%
FORMA	1. REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.					✓
	2. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado.					✓
	3. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.					✓
CONTENIDO	4. PUNTUALIDAD	Es adecuado el avance de la ciencia y la tecnología.					✓
	5. SUFICIENTE	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.					✓
	6. INTENCIONALIDAD	Los instrumentos miden en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					✓
	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.					✓
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					✓
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.					✓
	10. METODOLOGIA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.					✓

**III. OPINION DE APLICABILIDAD:**

Buena

**IV. PROMEDIO DE VALORACION: %**

**V. LUEGO DE REVISADO DEL INSTRUMENTO**

- procede su aplicación  
 debe corregirse



DNI: 23803533  
 Teléfono: 984614563

**Ficha de validación de instrumento de investigación**

**I. Datos generales**

- Título de trabajo de investigación: "ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO - 2023".
- Nombre del instrumento: CUESTIONARIO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO
- Investigador: Br. ALMENDRA ESTRADA QUINTANA y Br. TALIA RITA SARMIENTO SARMIENTO

**II. Datos del validador:**

- Apellidos y nombres: Sánchez Ortiz, Flavio Ricardo
- Especialidad: Primaria
- Cargo e institución donde labora: Docente de la UNSAAC
- Lugar y fecha: C - 26 - 07 - 2023

CRITERIOS	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
			0 - 20%	21 - 40%	41 - 60%	61 - 80%	80 - 100%
FORMA	1. REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.					✓
	2. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado.					✓
	3. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.					✓
CONTENIDO	4. PUNTUALIDAD	Es adecuado el avance de la ciencia y la tecnología.					✓
	5. SUFICIENTE	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.					✓
	6. INTENCIONALIDAD	Los instrumentos miden en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					✓
	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.					✓
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					✓
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.					✓
	10. METODOLOGIA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.					✓

**III. OPINION DE APLICABILIDAD:**

Procede aplicar

**IV. PROMEDIO DE VALORACION: 8.1%**

**V. LUEGO DE REVISADO DEL INSTRUMENTO**

- procede su aplicación  
 debe corregirse

*Sánchez Ortiz*

DNI: 23803533

Teléfono: 984614563



**Ficha de validación de instrumento de investigación**

**I. Datos generales**

- Título de trabajo de investigación: "ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO - 2023"
- Nombre del instrumento: CUESTIONARIO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO
- Investigador: Br. ALMENDRA ESTRADA QUINTANA y Br. TALIA RITA SARMIENTO

**II. Datos del validador:**

- Apellidos y nombres: Alzamora Flores, Humberto
- Especialidad: Ciencias Naturales
- Cargo e institución donde labora: Docente
- Lugar y fecha: C-31-01-23

CRITERIOS	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCLENTE
			0 - 20%	21 - 40%	41 - 60%	61 - 80%	80 - 100%
FORMA	1. REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.					✓
	2. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado.					✓
	3. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.					✓
CONTENIDO	4. PUNTUALIDAD	Es adecuado el avance de la ciencia y la tecnología.					✓
	5. SUFICIENTE	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.					✓
	6. INTENCIONALIDAD	Los instrumentos miden en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					✓
	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.					✓
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.					✓
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.					✓
	10. METODOLOGIA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.					✓

III. OPINION DE APLICABILIDAD: Procede aplicarse

IV. PROMEDIO DE VALORACION: 78%

V. LUEGO DE REVISADO DEL INSTRUMENTO

- procede su aplicación  
 debe corregirse



HUMBERTO ALZAMORA FLORES  
 DNI: 23827158  
 Teléfono: 914329558

**Ficha de validación de instrumento de investigación**

**I. Datos generales**

- Título de trabajo de investigación: "ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO - 2023"
- Nombre del instrumento: INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO
- Investigador: Br. ALMENDRA ESTRADA QUINTANA y Br. TALIA RITA SARMIENTO SARMIENTO

**II. Datos del validador:**

- Apellidos y nombres: Alzamor Flores Humberto
- Especialidad: Ci. Psicología
- Cargo e institución donde labora: Docente
- Lugar y fecha: C. - 31-03-23

CRITERIOS	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
			0 - 20%	21 - 40%	41 - 60%	61 - 80%	80 - 100%
FORMA	1. REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.		✓			
	2. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado.		✓			
	3. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.		✓			
CONTENIDO	4. PUNTUALIDAD	Es adecuado el avance de la ciencia y la tecnología.		✓			
	5. SUFICIENTE	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.		✓			
	6. INTENCIONALIDAD	Los instrumentos miden en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.		✓			
	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.		✓			
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.		✓			
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.		✓			
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.		✓			


**III. OPINION DE APLICABILIDAD:**

Procede su aplicación

**IV. PROMEDIO DE VALORACION: 25%**

**V. LUEGO DE REVISADO DEL INSTRUMENTO**

- procede su aplicación
- debe corregirse

  
HUMBERTO ALZAMOR F.  
 DNI: 23127158  
 Teléfono: 914329558



**Ficha de validación de instrumento de investigación**

**I. Datos generales**

- Título de trabajo de investigación: "ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO - 2023".
- Nombre del instrumento: CUESTIONARIO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO
- Investigador: Br. ALMENDRA ESTRADA QUINTANA y Br. TALIA RITA SARMIENTO SARMIENTO

**II. Datos del validador:**

- Apellidos y nombres: Bodoya Huanquera Juana de la Cruz
- Especialidad: Legis. Literar
- Cargo e institución donde labora: Docente
- Lugar y fecha: C-31-7-23

CRITERIOS	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
			0 - 20%	21 - 40%	41 - 60%	61 - 80%	80 - 100%
FORMA	1. REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				✓	
	2. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado.				✓	
	3. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.				✓	
CONTENIDO	4. PUNTUALIDAD	Es adecuado el avance de la ciencia y la tecnología.				✓	
	5. SUFICIENTE	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				✓	
	6. INTENCIONALIDAD	Los instrumentos miden en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				✓	
	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				✓	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				✓	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				✓	
	10. METODOLOGIA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				✓	

- III. OPINION DE APLICABILIDAD: Puede aplicarse
- IV. PROMEDIO DE VALORACION: 80%
- V. LUEGO DE REVISADO DEL INSTRUMENTO
- procede su aplicación
- debe corregirse

  
 DNI: 23875611  
 Teléfono: 984695833

**Ficha de validación de instrumento de investigación**

**I. Datos generales**

- Título de trabajo de investigación: "ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE DÉCIMO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO - 2023".
- Nombre del instrumento: INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO
- Investigador: Br. ALMENDRA ESTRADA QUINTANA y Br. TALIA RITA SARMIENTO SARMIENTO

**II. Datos del validador:**

- Apellidos y nombres: Bedoya Mendoza Juan de la Cruz
- Especialidad: Psic. Infantil
- Cargo e institución donde labora: Docente
- Lugar y fecha: C - 31.07.23

CRITERIOS	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
			0 - 20%	21 - 40%	41 - 60%	61 - 80%	80 - 100%
FORMA	1. REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				✓	
	2. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado.				✓	
	3. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conductas observables.				✓	
CONTENIDO	4. PUNTUALIDAD	Es adecuado el avance de la ciencia y la tecnología.				✓	
	5. SUFICIENTE	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				✓	
	6. INTENCIONALIDAD	Los instrumentos miden en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				✓	
	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				✓	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.				✓	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				✓	
	10. METODOLOGIA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				✓	

**III. OPINION DE APLICABILIDAD:**

Puede aplicarse

**IV. PROMEDIO DE VALORACION: 59.8%**

**V. LUEGO DE REVISADO DEL INSTRUMENTO**

- procede su aplicación
- debe corregirse

Bedoya

DNI: 23875611

Teléfono: 984695833

## ANEXO 6: PANEL FOTOGRÁFICO

Gráfico N°1:



Realizando la encuesta a los estudiantes de la especialidad de Ciencias Naturales, por la bachiller Almendra Estrada Quintana en el aula D-214. Fecha: 03/07/23.



Gráfico N°2:



Realizando la encuesta a los estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales, en el aula D-311.

Fecha: 04/07/23.

Gráfico N°3:



Realizando la encuesta a los estudiantes de la especialidad de Lengua y Literatura, por la bachiller Talia Rita Sarmiento Sarmiento en el aula D-0303. Fecha: 05/07/23.

Gráfico N°4:



Realizando la encuesta a los estudiantes de la especialidad de Primaria, en el aula D-402. Fecha: 06/07/23.