

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL
SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ANTA – 2023**

PRESENTADO POR:

Br. MAR HUALLPA, Wendy Gloria

Br. DIAZ UGARTE, Ana Luz

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

ASESORA:

Dra. NANCY BERDUZCO TORRES

CUSCO – PERÚ

2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

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

El que suscribe, Asesor del trabajo de investigación/tesis titulada: Estres académico y rendimiento en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta - 2023

presentado por: Bach. Wendy Gloria Mar Hualpa con DNI Nro.: 73710100 presentado por: Bach. Ana Luz Díaz Ugarte con DNI Nro.: 47670560 para optar el título profesional/grado académico de Licenciada en Enfermería

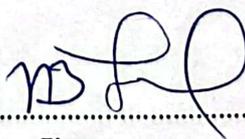
Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del *Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC* y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 10 %.

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, 18 de Julio de 2024



Firma

Post firma Nancy Berduco Torres

Nro. de DNI 06303606

ORCID del Asesor 0000-0001-9392-5915

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: oid: 27259:368902346 ✓

NOMBRE DEL TRABAJO

ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO EN ESTUDIANTES

AUTOR

**DIAZ UGARTE ANA LUZ
LLPA WENDY GLORIA****MAR HUA**

RECUENTO DE PALABRAS

11747 Words

RECUENTO DE CARACTERES

66444 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

63 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

16.9MB

FECHA DE ENTREGA

Jul 18, 2024 9:21 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jul 18, 2024 9:22 AM GMT-5**● 10% de similitud general**

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

- 6% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente

Resumer

PRESENTACIÓN

Sr. Rector de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Sra. Decana de la Facultad de Enfermería y señores miembros del jurado.

En cumplimiento del reglamento de Grados y Títulos vigente en la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, con el objetivo de optar el título profesional de Licenciadas en Enfermería ponemos a vuestra consideración el trabajo de investigación titulado “ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ANTA – 2023”

Con la intención que el presente trabajo aporte de manera positiva a futuras investigaciones, del mismo modo sirva como base para el desarrollo de nuevos estudios referentes al presente trabajo.

Wendy y Ana

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios, por brindarnos la fortaleza y perseverancia para terminar esta etapa universitaria. A la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, en especial a la facultad de Enfermería por ser nuestra casa de Estudio y permitirnos formarnos en ella, asimismo a nuestros docentes cuya experiencia y conocimientos forjaron nuestros logros académicos.

A nuestra asesora Dra. Nancy Berduzco Torres, por su guía durante todo el desarrollo de la tesis.

Al Director Antonio Félix Amésquita Cuaíla, al profesor Ángel Mar Pacheco, a los padres de familia y a los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Anta-2023, por su participación en este proyecto de tesis.

WENDY Y ANA

DEDICATORIA

A Valery mi ángel del cielo guía y protectora espiritual, que estuvo a mi lado en el sendero de inspiración para la culminación de mi tesis.

Como prueba de gratitud a mis padres Ángel y Gloria que siempre me apoyaron incondicionalmente, que supieron formarme en valores, hábitos y conocimientos, quienes confiaron en mí, para la culminación de esta etapa.

A mi hermano Miguel Angel, por su apoyo incondicional e imperecedero en mi formación profesional. A mi cuñada Mary que nunca dejo de creer en mí y a mi sobrino Thiago, gracias por sus ocurrencias.

A mis familiares, amigas y amigos. A mi compañera de proyecto Ana (Anita), agradecerles por todos los momentos compartidos en este tiempo.

WENDY

DEDICATORIA

A mi padre Luciano que desde el cielo
siempre estuvo conmigo y fue mi
inspiración.

A mi madre Celia por su comprensión,
estimulo, su apoyo incondicional para
seguir adelante en los momentos
difíciles y a mi hermano Rony y
sobrinos Fernando y Alejandro Gracias
por sus ocurrencias.

A mi hijo Eduardo Gabriel, quien
ha sido mi mayor motivación
para nunca rendirme y poder
llegar a ser un ejemplo para él.
Gracias por tu amor y apoyo
incondicional.

A mis familiares, amigas y
amigos. A mi compañera de
proyecto Wendy, agradecerles
por todos los momentos
compartidos en este tiempo.

ANA

RESUMEN

En el trabajo de Investigación titulado “ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ANTA – 2023” tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y rendimiento en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta – 2023, fue estudio de tipo descriptivo transversal y correlacional, con una población de 90 estudiantes, la muestra fue constituida por 88 estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa. Se utilizó el cuestionario SISCO con una confiabilidad realizada mediante el Alpha de Cronbach de >0.70 . Los datos fueron procesados en el programa SPSS V. 25. En los resultados obtenidos los estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta – 2023, el 28.4% tiene un nivel de estrés moderado con un rendimiento académico de logro alcanzado (A), el 6.8% tiene un nivel de estrés leve y severo con un rendimiento académico de un logro destacado (AD) y en proceso (B), el 3.4% tiene un nivel de estrés severo con un rendimiento académico en inicio (C). En conclusión, el estrés académico que presentan los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa de Anta-2023 puede afectar su rendimiento académico. Esto quiere decir que los estudiantes, en ocasiones sienten sobrecarga de trabajos académicos.

Palabras clave: Estrés, rendimiento académico, dimensiones, estudiantes.

ABSTRACT

The research work titled "ACADEMIC STRESS AND PERFORMANCE IN SECONDARY LEVEL STUDENTS OF AN ANTA EDUCATIONAL INSTITUTION – 2023" The objective was to determine the relationship between academic stress and performance in secondary level students of an Educational Institution of Anta - 2023, it was a cross-sectional and correlational descriptive study, with a population of 90 students, the sample was made up of 88 students from the secondary level of an Educational Institution. The SISCO questionnaire was used with a reliability using Cronbach's Alpha of >0.70 . The data were processed in the SPSS V. 25 program. In the results obtained by the secondary level students of an Educational Institution in Anta - 2023, 28.4% have a moderate level of stress with an academic performance of achievement achieved (A), 6.8% have a mild and severe stress level with an academic performance of outstanding achievement (AD) and in progress (B), 3.4% have a severe stress level with an academic performance in the beginning (C). In conclusion, the academic stress presented by secondary level students at the Educational Institution of Anta-2023 can affect their academic performance. This means that students sometimes feel overloaded with academic work.

Keywords: Stress, academic performance, dimensions, students.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I.....	1
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA.....	1
1.2. Formulación del Problema General.....	3
1.3. Formulación del Problema Específico.....	3
1.4. Objetivos.....	4
1.4.1. Objetivo General.....	4
1.4.2. Objetivos Específicos.....	4
1.5. Hipótesis.....	4
1.5.1. Hipótesis general.....	4
1.5.2. Hipótesis específica.....	4
1.6. Variables de estudio.....	4
1.7. Justificación.....	4
CAPÍTULO II.....	6
MARCO TEÓRICO	6
2.1. Estudios Previos.....	6
2.1.1. A Nivel Internacional.....	6
2.1.2. A Nivel Nacional.....	6

2.1.3. A Nivel Local.....	8
2.2 Base Teórica.....	9
2.2.1. Estrés.....	9
2.2.1.1. Manifestaciones del Estrés.....	10
2.2.1.2 Tipos de estrés.....	10
2.2.1.3. Fases del Estrés.....	11
2.2.1.4. Causas del Estrés.....	12
2.2.1.5. Estrés Académico.....	12
2.2.1.6. Afrontamiento al Estrés.....	13
2.2.2. Rendimiento Escolar.....	16
2.2.2.1. Qué incide en el rendimiento académico.....	16
2.2.2.2. La subjetividad del docente.....	16
2.2.2.3. Tipos de rendimiento escolar.....	17
2.2.2.4. Causas del fracaso en el rendimiento escolar.....	18
2.2.2.5. Factores que influyen en el rendimiento escolar.....	18
2.2.2.6. Enfoques de aprendizaje y rendimiento escolar.....	18
2.2.2.7. Evaluación del rendimiento académico.....	19
2.3. Definición de términos.....	20
CAPÍTULO III.....	21
DISEÑO METODOLÓGICO	21
3.1. Área de Estudio.....	21
3.2. Tipo, Nivel y Diseño de Investigación.....	21
3.2.1. Tipo de Investigación.....	21
3.2.2. Nivel de Investigación.....	21
3.2.3. Diseño de Investigación.....	21
3.3. Población y muestra.....	21
3.4. Tipo de Muestreo.....	21

3.7. Operacionalización de Variables.....	22
3.8. Encuesta e Instrumento de Recolección de Datos.....	25
3.9. Validez y confiabilidad de los instrumentos.....	25
3.10. Plan de recolección de datos.....	25
3.11. Plan de Procesamiento y Análisis de Datos.....	26
CAPITULO IV.....	27
RESULTADOS	27
CONCLUSIONES	38
SUGERENCIAS	39
BIBLIOGRAFÍA.....	40
ANEXOS.....	43

ÍNDICE DE TABLAS	Pág.
TABLA 1. Características generales	27
TABLA 2. Niveles de estrés	28
TABLA 3. Rendimiento académico.....	29
TABLA 4. Dimensión estresores.....	30
TABLA 5. Dimensión síntomas y reacciones.....	31
TABLA 6. Dimensión estrategias de afrontamiento.....	32
TABLA 7. Estrés y el rendimiento académico	33
TABLA 8. El estrés se relaciona significativamente con el rendimiento.....	34
TABLA 9. El estrés se relaciona significativamente con sexo masculino.....	35

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, los estudiantes de secundaria se han enfrentado al estrés debido a los largos y agotadores años de estudio, las responsabilidades y los desafíos que deben afrontar. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como “la activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual en respuesta a estímulos y eventos académicos”.

Por tanto, el estudiante al encontrar nuevos desafíos y estar en constantes cambios dentro de su entorno puede ocasionar un estrés psicológico, comportamental y físico.

La ciudad del Cusco de ningún modo es ajena a este problema de estrés académico en estudiantes de educación escolar secundaria.

Los adolescentes tienen preocupaciones de desarrollo y problemas personales únicos que pueden verse influenciados positiva o negativamente por amigos y otros entornos sociales, y se identifican dentro del contexto académico evidente en el centro de aprendizaje.

Teniendo como objetivo determinar la relación que existe entre el estrés académico y el rendimiento entre los estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta.

El presente trabajo tiene la siguiente estructura:

Capítulo I: Corresponde a la caracterización del problema de investigación, formulación del problema, objetivos, variables, justificación y la hipótesis

Capítulo II: Comprende el marco teórico, antecedentes del estudio a nivel internacional, nacional, local y las bases teóricas.

Capítulo III: Incluye el diseño metodológico, tipo de estudio, población, operacionalización de variable, técnicas e instrumento, validez y confiabilidad del estudio, procesamiento de recolección y plan de análisis de datos, recursos, presupuesto, cronograma, referencias bibliográficas y anexos correspondientes.

Capítulo IV: Contiene los resultados del estudio con su respectivo análisis e interpretación, la discusión de los resultados, conclusiones, sugerencias, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA

Según la OMS los adolescentes de 10 y 19 años es un período único y formativo, pero los cambios físicos, emocionales y sociales que ocurren durante este tiempo, incluida la exposición a la pobreza, el abuso y la violencia, hacen que los adolescentes sean más susceptibles a problemas de salud mental. Por tanto, protegerlos de la adversidad, promover el aprendizaje socioemocional y el bienestar psicológico y garantizar el acceso a la atención de salud mental son elementos fundamentales para su salud y bienestar desde estos años hasta la edad adulta.

Actualmente en el Perú la salud mental es el tercer problema de salud de la población peruana. La investigación muestra que niñas, niños y adolescentes tienen un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental como han descubierto otros estudios internacionales.

Trianes, Blanca, Fernández et al., “El estrés se define según tres conceptos ampliamente difundidos en la literatura: estrés como estímulo, estrés como respuesta y estrés como relación evento – respuesta” (1).

Orlandini, ve la educación desde el jardín de infantes hasta el posgrado como el estrés que experimenta una persona durante el proceso de aprendizaje, llamado estrés académico, que se presenta tanto en lo personal como en el ámbito escolar (2).

El estrés académico describe los procesos cognitivos y emocionales que ocurren en los estudiantes, reconocer el impacto de los factores estresantes en el aprendizaje. Esto significa que los estudiantes consideran de diferente manera los aspectos de su entorno académico y clasificarlos como amenazantes, retos o demandas, lo que puede responder con un triunfo o no, se refiere a emociones como ansiedad, preocupación, confianza, enfado, tristeza, felicidad, etc. (3).

Erickson, en la etapa V, la adolescencia (12-20 años), es cuando comienza la crisis psicosocial, esto es un logro de reconocimiento, no una mezcla de roles. En su búsqueda de identidad, es posible que necesiten revisar crisis

psicosociales anteriores que hayan experimentado, siendo la primera y la última la más importante, donde confían en los demás y en sí mismo; los adolescentes a menudo experimentan un miedo persistente al ridículo, prefiriendo portarse de manera inadecuada ante sus superiores, donde pueden sentir vergüenza con personas cercanas a ellos (4).

Se estima que uno de cada siete (14%) adolescentes de entre 10 y 19 años en todo el mundo padece un trastorno mental, pero estos trastornos siguen en gran medida sin ser reconocidos ni tratados. Los jóvenes con trastornos mentales son particularmente vulnerables a la exclusión social, la discriminación, las dificultades educativas, los comportamientos riesgosos, la mala salud y las violaciones de los derechos humanos (5).

El rendimiento escolar es importante en la educación y, debido a su importancia, ha sido objeto de numerosos estudios utilizando diversos enfoques teóricos y metodológicos. El concepto incluye variables relacionadas con el propio modelo y otras variables relacionadas con el entorno (6).

De lo mencionado anteriormente sobre el estrés escolar y el rendimiento en los alumnos de una Institución Educativa Privado Mixto – Anta 2023 se observó diferentes manifestaciones de estrés escolar, lo que afecta de manera consistente los logros académicos de los estudiantes. Las principales manifestaciones del estrés escolar en los estudiantes fueron reacciones físicas como agotamiento físico, calambres y dolor, reacciones psicológicas como ansiedad y reacciones conductuales como conflictos, discusiones y falta de comunicación con las personas de su entorno.

Los estudiantes del nivel secundario se encontraron en una etapa un tanto confusa después de la pandemia covid-19, ya que ellos comienzan con nuevas asignaturas y son necesarias su aprobación por tanto tienen una sobrecarga de trabajo escolar, la competencia entre compañeros y la responsabilidad para entregar sus tareas en el tiempo asignado los lleva a generar estrés.

Se observó el desempeño de los alumnos, en varias áreas del plan de estudio, especialmente en el área de matemáticas; generalmente los estudiantes no obtuvieron buenas calificaciones, en el área de comunicación los estudiantes mostraron un buen nivel, y en otras áreas los estudiantes obtuvieron regulares

calificaciones, esto sugiere que es difícil para los estudiantes tener un buen desempeño académico.

Según el docente del área de matemática mencionó que durante las clases virtuales en el período de pandemia de covid-19 sus alumnos obtenían calificaciones aprobatorias, en cambio cuando retornaron a clases presenciales se demostró lo contrario en sus calificaciones, lo cual se discute y analiza en los siguientes capítulos.

Algunos estudiantes cumplen otras actividades fuera de lo académico como, por ejemplo: ayudando a sus padres en distintas actividades para generar ingresos, por tal motivo que no cumplen con las actividades académicas, obteniendo un rendimiento no alcanzado.

Otros estudiantes refieren que asisten a sus clases por obligación por tanto en las clases no toman interés en aprender, muestran más responsabilidad cuando realizan trabajos grupales en las aulas y tienen mejores notas caso contrario cuando tienen trabajos individuales donde no realizan con empeño.

1.2. Formulación del Problema General

¿Qué relación existe entre el estrés académico y rendimiento en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta - 2023?

1.3. Formulación del Problema Específico

- ¿Cuáles son las características generales de los estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa de Anta – 2023?
- ¿Cómo se mide el estrés en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta - 2023?
- ¿Cuál es el nivel del rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta - 2023?

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar la relación entre el estrés académico y rendimiento en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta - 2023.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar las características generales de los estudiantes de nivel secundario de una Institución Educativa de Anta - 2023.
- Medir el estrés en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta - 2023.
- Evaluar el nivel del rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta - 2023.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

El estrés académico se relaciona significativamente con el rendimiento en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta - 2023.

1.5.2. Hipótesis específica

El estrés académico se relaciona significativamente con sexo masculino de los estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta - 2023.

1.6. Variables de estudio

- Estrés académico
- Rendimiento escolar

1.7. Justificación

En la actualidad el estrés académico está presente en los estudiantes por tanto se ven afectados en su rendimiento, el estudiante se encuentra en un ambiente estresado, donde piensa que el estrés es una vivencia de exceso emocional, de un aumento emocional generalmente inducido por un factor exterior, por una estimulación excesiva desde fuera. Entonces no es posible que se desarrolle apropiadamente el proceso de enseñanza aprendizaje, ya que se tiene un clima desagradable y estresado para los estudiantes.

El presente trabajo abarco a una población adolescente que es susceptible a cambios psicológicos y emocionales, el estudio servirá de ayuda a los docentes

para identificar a los estudiantes adolescentes que están pasando por situaciones de estrés de las cuales no les permite tener un rendimiento escolar adecuado.

Tendrá una utilidad metodológica, que contribuirá para realizar futuras investigaciones, de otra forma el estudio será de apoyo para los docentes para que estén más pendientes y dedicados en su salud mental de los estudiantes, porque si el estudiante no tiene una buena salud mental entonces su rendimiento no será eficaz causándole frustraciones académicas.

Los resultados del estudio servirán a las autoridades educativas de la institución educativa de Anta para que implementen acciones preventivo, promocionales respecto al estrés y rendimiento.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Estudios Previos

2.1.1. A Nivel Internacional

Zúñiga, V; Márquez, P; Alarcón, N; Rodríguez, Y. (2023) Realizo una investigación con el **objetivo** de realizar la comparación del estrés percibido y el rendimiento académico en adolescentes, el **tipo de estudio** fue transversal en 330 adolescentes, se utilizó la escala de estrés percibido Cohen; obteniendo como **resultado** que el 68.2% de los adolescentes tienen estrés moderado, el rendimiento académico el turno mañana tuvo mayor rendimiento académico. Llegando a la **conclusión** que tienen un nivel de estrés moderado a alto y cuando es mayor el estrés mejora su rendimiento académico (7).

García, T; Losada, L. (2022) Realizo una investigación con el **objetivo** de identificar la relación con la higiene, alteraciones del sueño, dispositivos tecnológicos y el rendimiento académico asociadas por edad y género, el **tipo de estudio** fue transversal en 53 estudiantes, se utilizó la escala breve de ajuste escolar EBAE-10; obteniendo como **resultado** que el 38% de estudiantes tenía alguna asignatura insuficiente, el 24% tenía una insuficiente y el 14% dos. El promedio de matemática y lenguaje fueron significativamente superiores en mujeres, pero no hubo diferencias por edad. Llegando a la **conclusión** que los adolescentes más jóvenes presentaron los peores hábitos de higiene, incidiendo sobre sus hábitos de higiene, del sueño y en el control del estrés (8).

2.1.2. A Nivel Nacional

Alvarado, L. (2020) Realizo una investigación con el **objetivo** identificar nivel de estrés académico de estudiantes, el **tipo de estudio** fue no experimental en 101 estudiantes, se utilizó el inventario SISCO, obteniendo como **resultado** 42.6% tiene un nivel estrés académico media alta, el 44.6% tiene un nivel alto de estresores, el 65.3% tiene nivel de síntomas de estrés alto. Llegando a la **conclusión** que la mayoría de los estudiantes tuvo niveles de estrés académico moderados a altos, lo que implica que sus habilidades para manejar el estrés son inadecuadas (9).

Estrada E. (2020) Realizo una investigación con el **objetivo** señalar la relación de estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes, el **tipo de estudio** fue correlacional en 121 estudiantes, se utilizó el inventario de Hábitos de Estudio CASM-85 y SISCO de Estrés Académico. Obteniendo como **resultado** el 37,2% tiene hábitos de estudio negativos, el 33,1% presentan estrés académico de nivel medianamente alto. Llegando a la **conclusión** que existe relación inversa y significativa entre hábitos de estudio y estrés académico de los estudiantes (10).

Flores G. (2023) Realizo una investigación con el **objetivo** de comparar la relación de estrés y rendimiento académico en estudiantes, el **tipo de estudio** fue correlacional en 110 estudiantes se utilizó el inventario SISCO de estrés académico y calificaciones por niveles. Obteniendo como **resultado** que, a mayor disminución de estrés académico, mayor es el rendimiento académico, por otro lado, a mayor factores estresores menor rendimiento académico. Llegando a la **conclusión** que existe relación significativa entre estrés y rendimiento académico que significa correlación positiva muy baja (11).

Quispe H. (2020) Realizo una investigación con el **objetivo** de señalar el nivel de estrés en estudiantes, el **tipo de estudio** fue transversal y descriptiva en 33 estudiantes, se utilizó el inventario SISCO de estrés académico. Obteniendo como **resultado** el 60.6% tienen nivel de estrés leve, el 51.5% tiene nivel de estresores leve, el 66.7% tiene nivel de síntomas leve y el 57.6% tiene un nivel de afrontamiento leve. Llegando a la **conclusión** que los alumnos padecen estrés académico de nivel leve, donde muestran cansancio, angustia o presión en responsabilidades escolares (12).

Vargas, M. (2022) Realizo una investigación con el **objetivo** de establecer relación entre estrés y rendimiento académico en estudiantes, el **tipo de estudio** fue descriptivo en 191 adolescentes, se utilizó el inventario de Estrés Académico SISCO, y para el rendimiento académico se utilizó la comunicación y calificaciones del curso de matemáticas, obteniendo como **resultado** el 44% que padecían estrés moderado su rendimiento académico está en proceso, el 21.9% tiene logro esperado y 7.3% en proceso. Llegando a la **conclusión** que los estudiantes tienen nivel de estrés moderado y rendimiento académico en logro esperado (13).

Torres, J. (2022) Realizo una investigación con el **objetivo** de valorar la relación entre estrés académico y la calidad de vida de estudiantes, el **tipo de estudio** fue transversal, correlacional en 270 alumnos, se utilizó el inventario SISCO para el estrés académico y CCVA para calidad de vida estudiantil, obteniendo como **resultado** el 37% se estresa por la personalidad del docente, el 33% algunas veces por competencia de compañeros, el 41% casi siempre actúan asertivamente frente al estrés, el 37% se estresan por el carácter del docente; el 31% algunas veces tienen estrés por exámenes, por tanto en calidad de vida 48% no tienen dificultades para consultas médicas, el 43% no tienen problemas de conducta. Llegando a la **conclusión** que el estrés disminuye la calidad de vida en los alumnos porque cuando aumenta el estrés reduce el bienestar físico de los alumnos (14).

Villegas, D. (2022) Realizo una investigación con el **objetivo** de investigar la relación del rendimiento académico y estrés en escolares, el **tipo de estudio** fue transversal en 227 estudiantes; se utilizó el inventario SISCO para el estrés y registro de calificaciones para rendimiento académico, obteniendo como **resultado** el 78% de los estudiantes tienen nivel medio de estrés y 93% lograron un rendimiento académico regular. Llegando a la **conclusión** que las variables de estrés están relacionadas con el rendimiento académico de los estudiantes (15).

2.1.3. A Nivel Local

Jalixto, S. (2022) Realizo una investigación con el **objetivo** de identificar la relación negativa entre estrés académico y el rendimiento académico en los alumnos, el **tipo de estudio** fue transversal en 27 estudiantes, se utilizó el inventario SISCO para el estrés académico, obteniendo como **resultado** el 92,6% tiene estrés académico moderado, el 92,6% tiene nivel moderado de los estresores académicos y síntomas de estrés académico, el 96,3% se encuentran en inicio de rendimiento escolar. Llegando a la **conclusión** que el estrés que tienen los estudiantes no tiene relación con el bajo rendimiento de los estudiantes (16).

Turpo, J. (2020) Realizo una investigación con el **objetivo** de identificar la influencia de estrés académico en el bienestar psicológico, el **tipo de estudio**

fue transversal en 109 escolares, se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico y la encuesta de Escala Bienestar Psicológico por Carolina Ryff, obteniendo como **resultado** el 51% tiene nivel moderado de estrés académico, el 37% tiene nivel profundo de estrés, el 83% tiene nivel alto de bienestar psicológico, el 14% nivel moderado y por último el 4% un nivel bajo. Llegando a la **conclusión** que el estrés académico influye en el bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria (17).

2.2 Base Teórica

2.2.1. Estrés

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés es un conjunto de respuestas orgánicas que permiten que el cuerpo funcione. Globalmente, es un sistema de alarma biológico imprescindible para la supervivencia. Cualquier otro cambio o situación en nuestra vida, como un cambio de trabajo, hablar en público, una entrevista de trabajo o una mudanza, puede causar estrés. Aunque también depende de la condición física y mental de la persona (18).

El estrés es una situación en la que un individuo sufre diversos trastornos, generalmente debido a una incapacidad para adaptarse al entorno social, que puede verse agravado por un estado constante de estrés, haciendo que el organismo reaccione con una serie de trastornos fisiológicos y mentales (18).

Se produce una situación difícil, ya sea física o emocional, porque el cuerpo responde con una variedad de respuestas defensivas. Más de una vez, este mecanismo de defensa contra el estrés constante obliga a nuestro cuerpo a dar lo mejor de sí, lo que muchas veces termina en forma de alguna enfermedad o problema de salud (19).

Las respuestas de estrés están diseñadas para ayudar al cuerpo a responder de manera rápida y efectiva a situaciones peligrosas o estresantes, conocidas como la respuesta de "lucha o huida" y son especialmente importantes cuando se organizan.

Hans Selye profesor e investigador, llamado el "padre del estrés", lo precisó como "la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga". Por otro lado, en los años 40 también especificó el Síndrome General de

Adaptación, pronunciando el estrés como una solución inespecífica y global del cuerpo (20).

Selye establece su teoría del estrés, respuesta biológica, igual en todos los organismos y estereotipada, puede medir e implicar una serie de secreciones hormonales, responsables de las reacciones que mostramos ante una situación estresante, son somáticas, funcionales y orgánicas. Cabe destacar que el organismo generalmente responde en armonía ante los estímulos del ambiente y sin consecuencias negativas: es lo que se conoce como el buen estrés (20).

2.2.1.1. Manifestaciones del Estrés

El ser humano puede presentar las siguientes manifestaciones:

- **Fisiológico:** Dolor de cabeza, aumento del ritmo cardiaco, aumento o disminución del apetito, trastorno del sueño, necesidad de orinar con frecuencia, aumento de tensión muscular, tics y debilidad.
- **Intelectual:** Reducción de la capacidad de atención voluntaria, dificultad para aprender, dificultad para la memoria a corto plazo, dificultad de concentración, pensamientos irreales y apatía.
- **Emocional:** Sentimientos de culpabilidad, tristeza, agresividad de forma continua, conductas compulsivas, negación de la realidad.
- **Social:** Nerviosismo, inseguridad.
- **Espiritual:** Falta de valores, ausencia de afecto, miedo al fracaso (21).

2.2.1.2 Tipos de estrés

Eustrés:

Es adaptativo y estimulante, indispensable para el desarrollo de la vida en bienestar. Es un tipo de estrés positivo. Ocurre cuando hay un incremento de la actividad física, el entusiasmo y la creatividad. Por ejemplo, realizar un deporte que te gusta o afrontar algún reto o situación que consideras excitante. El estrés no siempre es perjudicial, todos siempre tenemos un poco de estrés, pero su exceso puede provocar un trastorno de ansiedad es cuando sobrepasa e interfiere en varias áreas de nuestra vida cotidiana (22).

Distrés:

Provoca un exceso de esfuerzo en relación a la carga, desagradable, ocasiona una inadecuada activación psicofisiológica. Por tanto, es dañino, nos conlleva sufrimiento y desgaste personal.

2.2.1.3. Fases del Estrés

Investigaciones realizadas sobre el estrés por Hans Selye en 1936, dieron lugar a la creación del denominado grupo de adaptación general, donde se distinguen las siguientes fases:

a. Fase de alarma

Primera fase que implica la estimulación del eje hipofisopararrenal tiene una respuesta inmediata y automática, se manifiesta de mayor o menor intensidad: alteración defensas del organismo, aumenta de frecuencia cardiaca, se contrae el bazo liberándose gran cantidad de glóbulos rojos, se produce una redistribución de la sangre, dejando puntos menos importantes, como la piel (pálida) y las vísceras intestinales hacia los músculos el cerebro y el corazón, como áreas activas, incrementa la capacidad respiratoria, se dilata las pupilas, incrementa coagulación de la sangre, eleva número de linfocitos (células de defensa).

b. Fase de resistencia o adaptación

Es la fase donde el cuerpo pretende ganar, prepararse o enfrentar la existencia de factores que considera una advertencia dañina y ocurren las siguientes reacciones:

- Se regulan los niveles de corticoides.
- Desaparece la sintomatología.

c. Fase de agotamiento

Este es el caso cuando la agresión se repite o se prolonga y los recursos humanos para lograr el nivel de adaptación no son suficientes; comienza la fase de agotamiento, estas son las siguientes:

- Se origina una alteración tisular.
- Aparece la patología psicosomática (23).

2.2.1.4. Causas del Estrés

El estrés generado por una o varias exigencias ambientales en el ámbito de la actividad humana: familiar, laboral, social y personal; pueden percibirse como amenazantes y requieren una respuesta adaptativa rápida, lo que es motivo de preocupación.

➤ **Familiar**

Inconvenientes en la relación de pareja, hijos con problemas de aprendizaje, adicciones, cuidado de familiares dependientes por enfermedad (alzhéimer, invalidez y otros), alteración en la fase familiar.

➤ **Laboral**

Malas relaciones interpersonales en el ambiente de trabajo, despido o promoción a un nuevo puesto, constantes exigencias y supervisión por parte de los superiores, incumplimiento de las metas establecidas, falta de experiencia.

➤ **Social**

Viven en áreas peligrosas (pandillas, crimen, uso o tráfico de drogas), remotas y de difícil acceso, mucho ruido o contaminación, carecen de servicios básicos.

➤ **Personal**

Involucrarse en juicios, problemas económicos, cambio de hábitos por diagnóstico médico, divorcio o viudez del cónyuge, etc., falta de tiempo para actividades placenteras (24).

2.2.1.5. Estrés Académico

Barraza, 2015; señala el estrés académico como un proceso sistemático y de adaptación psicológica, manifestado en los estudiantes en contextos académicos.

El modelo creado es para apoyar la responsabilidad de conceptualizar el estrés según un concepto multidimensional, en este caso tridimensional, que nos permite comprender los muchos factores que son tan importantes en la adaptación humana. En este sentido, se han desarrollado marcos teóricos actuales del estrés académico que intentan recuperar su carácter cultural y multidimensional. El estrés en la escuela es un proceso sistemático, adaptativo y racional explicándose en tres dimensiones:

Primero: El estudiante recibe ciertas observaciones en el ambiente escolar que, según la evaluación del estudiante, se consideran tenso.

Segundo: Los factores de estrés provocan un desequilibrio sistémico (estrés), que se manifiesta en una serie de síntomas (signos de desequilibrio).

Tercero: El desequilibrio sistémico obliga al estudiante a tomar medidas para restablecer el equilibrio sistémico (25).

Hoy en día, el estrés de los jóvenes es causado principalmente por la presión del trabajo, los problemas de pareja, los problemas financieros, la presión para obtener buenas calificaciones o completar las tareas, etc.

El estrés académico es una respuesta que experimenta un número cada vez mayor de estudiantes en todos los niveles, especialmente los estudiantes de pregrado, ya que las cargas de trabajo y las tareas reducen su rendimiento.

“El estrés académico es aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes pueden verse afectados por este problema.” - Según expertos como Caldera, Pulido y Martínez, 2007.

2.2.1.6. Afrontamiento al Estrés

Cuando un estímulo estresante desencadena una serie de manifestaciones externas en el individuo, indicando la presencia de un desequilibrio sistémico en él; con la relación del medio ambiente, una determinada entidad debe actuar de tal manera que restablezca el equilibrio perdido.

Este proceso de acción se llevará a cabo a través de la evaluación, siendo el objetivo la capacidad de hacer frente a las dificultades; cuando el ambiente parece amenazar al individuo, es este proceso de interpretación psicológica el que se llevará a cabo.

Afrontamiento y resultado no son lo mismo, ya que afrontamiento es cualquier cosa que una persona hace para resolver, ya sea eficaz o ineficaz.

El afrontamiento ocurre en varios procesos y se desarrolla en diferentes etapas. Cuando conceptualizamos el afrontamiento como un proceso, podemos distinguir tres aspectos principales:

- ✓ **Observación:** Se refiere a observaciones y juicios sobre lo que realmente piensa y hace el sujeto.
- ✓ **Contexto Específico:** lo que piensa y hace el sujeto, se analiza en un contexto específico.
- ✓ **Proceso de pensamiento:** Se define un cambio en el pensamiento y el comportamiento de un sujeto durante el curso de una interacción.

Lazarus y sus colaboradores desarrollaron 8 tipos de afrontamiento que podrían relacionarse en:

1. **Afrontamiento por confrontación:** Enfrentar un problema directo.
2. **Distanciamiento:** Distancia del problema.
3. **Autocontrol:** Evitar expresiones de emoción del exterior.
4. **Búsqueda de Apoyo Social:** Solicitar apoyo.
5. **Aceptación de la responsabilidad:** Aceptar los errores
6. **Evitación:** Escapar sin afrontar el problema.
7. **Resolución planificada:** Este problema se abordará de manera ordenada y organizada.
8. **Reevaluación Positiva:** Resaltar todo lo positivo del problema.

Estresores Académicos

García Muñoz, 2004; entiende por estresores del aprendizaje todo factor o estímulo en el ámbito educativo (eventos, demandas) de muy diversas formas.

Otro pionero en abordar el estrés de aprendizaje, aunque no aborda explícitamente los factores que provocan el estrés en aprendizaje, es Jackson (1968 García Muñoz, 2004).

Este autor destaca varios aspectos del ambiente escolar que pueden ser estresantes para los estudiantes:

1. Se estudia una gran cantidad y variedad de temas y se realizaran actividades o tareas.
2. La necesidad de concentrarse y prestar atención, controlar ciertos impulsos y dejar ir las emociones.
3. Evaluación del docente desde una posición de autoridad.
4. La multitud de estudiantes, lleva una difícil interacción con el docente.

Síntomas del Estrés Académico

La exposición constante al estrés puede desencadenar una variedad de respuestas que pueden clasificarse como físicas, mentales, conductuales y emocionales o fisiológicas y psicológicas.

Las posibles respuestas corporales, o reacciones del cuerpo, incluyen: dolor de cabeza, cansancio o fatiga crónica, bruxismo, presión arterial elevada, disfunciones gástricas, impotencia, dolor en espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, constante gripe, disminución del deseo sexual, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tic nerviosos.

Síntomas psicológicos relacionados con el funcionamiento cognitivo o emocional del ser humano pueden incluir: ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenido en consideración, irritabilidad excesiva, indecisión, desconfianza en uno mismo, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de no tener el control sobre la situación, negativo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, melancolía durante el día, excesiva preocupación, disminución de concentración, infelicidad, inseguridad, humor depresivo.

Estrategias de Afrontamiento

El afrontamiento es un proceso de cambio que requiere que el sujeto utiliza estrategias principalmente defensivas en ciertos momentos, pero en otros momentos utilice estrategias que ayuden a resolver el problema. A medida que su relación con el entorno va cambiando, todo ello. En relación al enfoque del afrontamiento, según Posada Lecompte, 2006; el individuo se dirige a solucionar el problema o alternativamente a manejar sus emociones.

De acuerdo a Lazarus & Folkman, 1986; las mismas refieren a:

- Solución de problemas: Es una técnica activa. Su objetivo es modificar la demanda intentando manipular el problema que causa incomodidad o aumentando los recursos para resolver el problema, como diseñar un nuevo enfoque de resolución de problemas. La superación de esta situación conduce a una mayor adaptabilidad individual.
- Control de emociones: se centrará en las emociones. Los individuos utilizarán este segundo tipo de estrategia cuando sientan que el factor estresante es persistente o no ha cambiado, como la partida de un ser

querido. El individuo informó haber intentado reducir el estrés y la depresión asociados con este evento; el individuo utilizará estilos de evitación pasiva, como la evitación cognitiva.

2.2.2. Rendimiento Escolar

Por su parte, Retana lo define como nivel de conocimiento expresado por la puntuación que recibe un estudiante como resultado de una evaluación que es una medida del producto del proceso de enseñanza-aprendizaje en el que participa el estudiante (26).

Según Ruiz es un acontecimiento actual, porque es el parámetro por el cual se puede disponer la calidad y la cantidad de aprendizaje de los estudiantes y además porque es de tipo social, porque no incluye solamente a los alumnos, sino a docentes y a su contexto (27).

El rendimiento académico es la evaluación de los conocimientos obtenidos en la escuela, colegio o universidad. Los estudiantes con buenos resultados académicos son aquellos que obtienen puntuaciones altas en los exámenes requeridos.

2.2.2.1. Qué incide en el rendimiento académico

Hay factores que influyen en los resultados del aprendizaje, muchas causas posibles para el bajo rendimiento académico, desde la complejidad de algunas materias hasta la cantidad de exámenes que se toman por día debido a la ampliación de algunos programas educativos.

Hay problemas que están relacionados con factores psicológicos como la baja motivación, la falta de interés, la falta de concentración en clases lo que dificulta que comprendan los conocimientos que enseñan los profesores y por tanto afecta su desempeño.

2.2.2.2. La subjetividad del docente

Por otra parte, el rendimiento académico puede estar relacionada con la subjetividad del docente cuando corrige. Algunas asignaturas, especialmente las relacionadas con las ciencias sociales, pueden ofrecer diferentes interpretaciones o explicaciones, que los profesores deben ser capaces de analizar y corregir para determinar si los alumnos han entendido o no los conceptos.

2.2.2.3. Tipos de rendimiento escolar

Según Leal, 1994; existen diferentes tipos de desempeño escolar y estos tendrán lugar en el proceso educativo, lo que significa que las tareas educativas pueden ser evaluadas por las herramientas incluidas en el proceso educativo y factores individuales, no solo la productividad de los estudiantes.

Según Bobadilla, 2006; se refirió a los tipos de desempeño de Angles, estos cuatro tipos de desempeño escolar son:

✓ **Suficiente**

El estudiante logra la meta que se planteó en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

✓ **Insuficiente**

Es cuando el estudiante no puede o no quiere completar lo que se especifica.

✓ **Satisfactorio**

Cuando los estudiantes tienen el nivel de competencia requerido y están dentro de sus capacidades.

✓ **Insatisfactorio**

Es cuando el estudiante no alcanza el nivel de desarrollo de sus habilidades como se espera o mínimo que debe tomar en cuenta.

Por otra parte, Leal, 1994; añade los siguientes tipos de rendimiento y son dos:

✓ **Rendimiento objetivo**

Aquí es donde las herramientas de evaluación se utilizan para evaluar la capacidad de un estudiante para manejar un tema en particular.

✓ **Rendimiento subjetivo**

Se tendrá en cuenta la opinión del profesor sobre el alumno sobre su desempeño.

Se puede encontrar otra clasificación que es la siguiente:

➤ **Rendimiento individual**

Se manifiesta en conocimientos, experiencias, hábitos, habilidades, capacidades, actitudes, ambiciones, etc.

➤ **Rendimiento social**

Cuando la institución educativa afecta al individuo, también afecta a la sociedad en que se desarrolla.

2.2.2.4. Causas del fracaso en el rendimiento escolar

Hay muchas razones para el fracaso académico. Éstos incluyen: Dificultades de aprendizaje, factores intelectuales, problemas familiares, baja motivación, baja autoestima, problemas en las relaciones sociales (28).

2.2.2.5. Factores que influyen en el rendimiento escolar

Estos factores inciden directamente en el rendimiento académico, además de otros factores psicológicos como la ansiedad y la depresión, que se manifiestan en nerviosismo, falta de concentración, problemas digestivos e incluso factores cognitivos. Entre ellos: personalidad, motivación, atención, la memoria, capacidad de estudio, esfuerzo, recursos, manera de relacionarse.

El bajo rendimiento se convierte en un proceso cíclico donde la pérdida de motivación significa que no lo estamos haciendo bien y esto desmotiva aún más a los estudiantes.

El éxito académico está determinado por una combinación de factores que determinan la vida escolar, las expectativas y la motivación.

Estos factores deben considerarse para apoyar a los estudiantes que necesitan apoyo a lo largo de sus estudios (29).

2.2.2.6. Enfoques de aprendizaje y rendimiento escolar

Las corrientes de investigación educativa se agrupan en dos enfoques: cuantitativo (conductual y cognitivo) y cualitativo. Cualitativamente se distinguen dos líneas de investigación: métodos y enfoques de estudio; esta última situación es diferente, pero está en el programa de procesamiento de información.

Un método de aprendizaje es una forma o método de aprender de una determinada manera, que nos proporciona un estilo de aprendizaje y una relación que es una forma específica y estable de procesar la información.

El estilo puede verse como un estilo general y persistente que surge de la capacidad de una persona para responder a la situación del sujeto y seguir la misma estrategia en diferentes situaciones independientemente de las

necesidades del trabajo. Sin embargo, los enfoques son más flexibles que los tipos y pueden adaptarse a situaciones y requisitos e impulsar las estrategias necesarias para lograr objetivos específicos o únicos.

Un enfoque de aprendizaje explica una combinación de intención y estrategia para abordar una tarea en un momento específico. Entonces, si el enfoque es superficial, el deseo de obtener altas calificaciones y las técnicas de memorización adecuadas están disponibles, el estudiante puede obtener buenos resultados.

Un enfoque profundo muestra automotivación, energía y disfrute de lo que estás aprendiendo. De esta manera, es más probable que obtengas altos resultados en tus estudios. Es importante recordar que los estilos de aprendizaje no son fijos y no cambiarán las características personales de los estudiantes. Sin embargo, los estudiantes pueden adoptar una u otra forma de aprendizaje (superficial o profundo) dependiendo de las actividades de aprendizaje a las que se enfrentan (30).

2.2.2.7. Evaluación del rendimiento académico

Se refiere a evaluar el desempeño académico que permite que el sistema educativo se actualice e identifique áreas de mejora. Existe evaluaciones nacionales que aplican a los estudiantes, como la Evaluación del Censo de Estudiantes (ECE), mientras que otras se aplican solo a una población específica.

➤ Evaluación muestral

Diseñado para proporcionar un diagnóstico actualizado del aprendizaje de los estudiantes. Por lo tanto, la participación de toda la comunidad educativa es fundamental para garantizar resultados objetivos que informen la toma de decisiones en el sector educativo.

➤ Evaluación PISA

PISA “Es el Programa para la Evaluación Internacional de Estudiantes (PISA, por sus siglas en inglés)”.

La prueba PISA se lleva a cabo cada tres años para averiguar en qué medida los estudiantes de 15 años son aptos de utilizar sus conocimientos adquiridos en la escuela para hacer frente a las situaciones y desafíos sociales actuales.

EL propósito de PISA es comprender en qué medida están los estudiantes evaluados que están cerca de obtener su educación completa y continuar sus estudios, si son capaces de aplicar conocimientos y habilidades para hacer frente a desafíos de la sociedad actual.

Países de la OCDE “Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos” participan en PISA. Para los no miembros, como Perú, la membresía es voluntaria. El número de estados miembros en cada edición es diferente, por lo que las posiciones de los países en el ranking PISA difieren, por lo que no es posible comparar las posiciones de diferentes años. Perú también participó en PISA 2000, 2009, 2012, 2015,2018 (31).

2.3. Definición de términos

- **SISCO**

Instrumento de autoinforme que evalúa las reacciones, psicológicas y comportamentales relacionadas con el estrés académico. Entre los instrumentos en español para medir el estrés académico, el inventario cognitivo sistemático SISCO, desarrollado por Barraza, incluía originalmente 45 ítems. Este instrumento se aplicó en diferentes estudios a nivel internacional (32).

- **Evaluaciones PISA**

PISA es el programa de la OCDE “Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos” para la evaluación internacional de estudiantes. El propósito del programa es evaluar la capacidad de los estudiantes de 15 años para usar el conocimiento y las habilidades de lectura, matemáticas y ciencias para resolver problemas del mundo real (33).

- **Aprendizaje**

Proceso mediante el cual el individuo adquiere o modifica sus capacidades, destrezas, conocimiento, conductas a través de la experiencia, la investigación, la observación, el razonamiento o el aprendizaje. En otras palabras, el aprendizaje es el proceso de dar forma a las experiencias y adaptarlas a situaciones próximas (34).

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Área de Estudio

El lugar donde se desarrolló el estudio fue en la Institución Educativa Privado Mixto - Anta, se encuentra ubicado en Urb María Candelaria - Izcuchaca - Anta (dos cuadras a la espalda de la comisaría policial de Izcuchaca) en Izcuchaca, Distrito de Anta, Provincia de Cusco y departamento Cusco: ubicado a una altitud 3345 msnm y situado a unos 26 kilómetros de la ciudad del Cusco.

3.2. Tipo, Nivel y Diseño de Investigación

3.2.1. Tipo de Investigación: Descriptivo porque se describió las variables estrés académico y rendimiento en los estudiantes de la institución educativa de Anta, desde el punto de vista social y psicológico.

3.2.2. Nivel de Investigación: Correlacional porque permitió relacionar el estrés académico y el rendimiento en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa.

3.2.3. Diseño de Investigación: Transversal porque la medición de las variables se realizó en un solo momento determinado, donde se registró los datos para su posterior análisis.

3.3. Población y muestra

La población en estudio estuvo constituida por 88 estudiantes, de sexo masculino y femenino, que cursaba los grados de estudios de 1ro a 5to de secundaria de la Institución Educativa Privada Mixta de Anta 2023.

3.4. Tipo de Muestreo

La muestra fue de tipo probabilístico, aleatorio simple, se tomó a la totalidad de estudiantes del 1º a 5º de secundaria de la Institución Educativa Privada Mixta – Anta para aplicar la recolección de datos en dicha Institución de Anta.

3.7. Operacionalización de Variables

Variables	Definición	Dimensión	Indicador	Categoría	Escala
Estrés académico	Es una respuesta fisiológica del organismo en la que se activan diversos mecanismos de defensa ante una situación que se percibe como amenazante o que requiere más atención. Fisiológica o biológica es la respuesta del cuerpo a un factor estresante, como una condición o estímulo ambiental.	Situaciones estresantes que mide el nivel de estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia entre compañeros • Sobrecarga de trabajos escolares • Personalidad y carácter del profesor • Trabajos que piden los profesores • No entender los temas de clase • Participación en clase • Tiempo limitado para realizar trabajos 	<p>Estrés leve 0 a 33%</p> <p>Estrés moderado del 34% a 66%</p> <p>Estrés severo de 67% al 100%</p>	Nominal

		<p>Síntomas de estrés por niveles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos en el sueño • Fatiga • Dolores de cabeza • Problemas digestivos • Trastornos nerviosos • Inquietud • Depresión • Ansiedad • Concentración • Irritabilidad • Conflictos • Aislamiento • Desgano 	<p>Estres leve 0 a 33%</p> <p>Estres moderado del 34% a 66%</p> <p>Estrés severo de 67% al 100%</p>	
		<p>Estrategias de afrontamiento del estudiante medido por niveles</p>	<p>Elaboración de un plan</p>	<p>Estrés leve del 0 a 33%</p> <p>Estrés moderado del 34% a 66%</p> <p>Estrés severo de 67% al 100%</p>	
Rendimiento		En inicio	Notas (C)	0 – 10	

	El rendimiento escolar es el resultado de un proceso educativo que expresa cambio con los estudiantes, en relación con los objetivos del programa, estos cambios no se limitan a los aspectos cognitivos, sino que lo abarcan todo. Hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, intereses.	En proceso	Notas (B)	11 – 13	Razón
		Logro alcanzado	Notas (A)	14 – 17	
		Logro destacado	Notas (AD)	18 – 20	
Edad	La OMS define la edad como un concepto lineal y que implica cambios continuos en las personas		Adolescencia	12-18 años	Ordinal
Sexo	Según la OMS, son características biológicas que definen a los seres humanos. Por tanto, a todas las personas se les asigna un sexo concreto: masculino o femenino, en función de sus órganos sexuales y reproductivos.		Género	Femenino Masculino	Nominal

3.8. Encuesta e Instrumento de Recolección de Datos

Técnica: La técnica utilizada fue a través de la encuesta con los siguientes instrumentos: SISCO y una ficha de recolección de datos.

Instrumento: Para la variable estrés académico se utilizó el instrumento SISCO; que es un instrumento que tiene 3 dimensiones que hacen referencia a cada uno de los componentes sistémico del estrés (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) y estuvo conformada por preguntas con escalas del 1 al 5, cuyas puntuaciones dan la calificación.

Para el rendimiento escolar se utilizó el instrumento denominado Registro Auxiliar del Docente, que se obtuvo de las notas finales de los tres trimestres por los estudiantes.

3.9. Validez y confiabilidad de los instrumentos

Validez

Para el proceso de validación, se empleó el Inventario SISCO del Estrés Académico. Barraza, 2007; que aprobó y construyó el inventario destinado a identificar las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de secundaria, universitarios y graduados durante sus estudios.

Para la elaboración del inventario, Barraza, 2007; recolectó información a través de encuestas, ya que el uso de estas encuestas permite recolectar y cuantificar datos, convirtiéndose así en una fuente permanente de información.

Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento se realizó mediante el Alpha de Cronbach en una muestra piloto de $n=12$, el estadístico de Alfa de Cronbach presenta un valor donde se obtuvo $0.827 > 0.70$, que indicaría que el instrumento es bueno y/o aceptable.

3.10. Plan de recolección de datos

Una vez aprobada el plan de tesis, inmediatamente se procedió a realizar los siguientes pasos:

- Se solicitó la autorización del director de la Institución Educativa Privado Mixto – Anta por lo cual se presentó la solicitud para realizar el trabajo de investigación.

- Se solicitó la Nómina de la Institución Educativa Privado Mixto – Anta 2023.
- Se hizo conocimiento al director sobre el trabajo de investigación que se efectuó en la Institución Educativa Privado Mixto – Anta 2023.
- Se realizó la consulta previa al director de la Institución Educativa Privado Mixto – Anta 2023 para la realización de las entrevistas.
- Se solicitó las notas finales de los estudiantes al director de la Institución Educativa Privado Mixto -Anta
- Finalmente se coordinó con el director, padres de familia, adolescentes para que entreguen su consentimiento firmado para aplicar el instrumento en la Institución Educativa.

3.11. Plan de Procesamiento y Análisis de Datos

Los datos obtenidos fueron procesados a nivel estadístico para la comprobación del trabajo de tesis, haciendo uso de la estadística descriptiva, mediante tablas de frecuencias unidimensionales y correlacionales bivariados (para la presentación de resultados), así mismo los datos de los instrumentos fueron descargados en la base datos de la hoja electrónica del Excel versión 2013, seguidamente estos datos fueron insertados a las hojas del SOFTWARE IBM R SSPS Statistics versión 28.

CAPITULO IV

TABLA 1

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ANTA-2023

CARACTERÍSTICAS GENERALES		n	%
Sexo	Femenino	41	46.6
	Masculino	47	53.4
Edad	12-13	33	37.5
	14-15	35	39.8
	16-17	20	22.7
Grado de estudios	Primero	22	25.0
	Segundo	21	23.9
	Tercero	18	20.5
	Cuarto	16	18.2
	Quinto	11	12.5
Te sientes preocupado o nervioso	No	8	9.1
	Si	80	90.9
	TOTAL	88	100

FUENTE: Cuestionario

ANÁLISIS:

El 53.4% de los estudiantes entrevistados son de sexo masculino y el 46.6% son de sexo femenino, el 39.8% tienen edades entre 14 a 15 años, el 37.5% edades entre 12 a 13 años, el 25% son de primer año, 23.9% de segundo año, 20.5% en tercer año, el 18.2% en cuarto año y el 12.5% en quinto año de secundaria. Además, el 90.9% durante el transcurso del semestre presentó momentos de preocupación o nerviosismo.

TABLA 2

NIVELES DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ANTA-2023

Niveles de Estrés	n	%
Estrés leve	31	35
Estrés moderado	28	32
Estrés severo	29	33
Total	88	100

FUENTE: Cuestionario SISCO

ANÁLISIS:

Se observa que el nivel de estrés que presentan los estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta – 2023, se tiene que el 35.2% tiene un estrés leve, el 33.0% tiene un estrés severo y el 31.8% tiene un nivel de estrés moderado.

TABLA 3

RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ANTA-2023

Rendimiento académico	n	%
Logro destacado (AD)	10	11.4
Logro alcanzado (A)	63	71.6
En proceso (B)	12	13.6
En inicio (C)	3	3.4
Total	88	100

FUENTE: Cuestionario SISCO

ANÁLISIS:

Se observa el rendimiento académico que presentan los estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta – 2023, se tiene que el 71.6% tiene un rendimiento académico de logro alcanzado (A), el 13.6% existe un rendimiento en proceso, el 11.4% tiene un rendimiento de logro destacado (AD) y el 3.4% existe un rendimiento en inicio

TABLA 4

DIMENSIÓN ESTRESORES DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ANTA-2023

Dimensión Estresores	n	%
Nunca	20	22.7
Rara vez	21	23.9
Algunas veces	13	14.8
Casi siempre	20	22.7
Siempre	14	15.9
Total	88	100

FUENTE: Cuestionario SISCO

ANÁLISIS:

Se observa que los estudiantes de 1ero a 5to grado de secundaria el 23.9% rara vez tienen estrés, originados por los estresores, el 22.7% casi siempre tienen estrés, el 15.9% siempre tienen estrés y el 14.8% algunas veces tienen estrés

TABLA 5

DIMENSIÓN SÍNTOMAS Y REACCIONES DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ANTA-2023

Dimensión Síntomas y Reacciones	n	%
Nunca	19	21.6
Rara vez	18	20.4
Algunas veces	19	21.6
Casi siempre	16	18.2
Siempre	16	18.2
Total	88	100

ANÁLISIS:

En la dimensión síntomas y reacciones se observa que el 21.6% nunca y algunas veces tienen reacciones y síntomas de estrés, el 20.4% rara vez tienen reacciones y síntomas de estrés y el 18.2% casi siempre y siempre tienen reacciones y síntomas de estrés.

TABLA 6

DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ANTA-2023

Dimensión Estrategias de Afrontamiento	n	%
Nunca	19	21.6
Rara vez	19	21.6
Algunas veces	19	21.6
Casi siempre	17	19.3
Siempre	14	15.9
Total	88	100

ANÁLISIS:

En la dimensión de estrategias de afrontamiento, se observa que el 21.6% nunca, rara vez y algunas veces presentan estrategias para afrontar el nivel de estrés, el 19.3% casi siempre presentan estrategias para afrontar el nivel de estrés y el 15.9% siempre presentan estrategias para afrontar el nivel de estrés.

TABLA 7
ESTRÉS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ANTA – 2023

Rendimiento académico	Niveles de estrés						Total	
	Estrés leve		Estrés moderado		Estrés severo			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Logro destacado (AD)	6	6.8	3	3.4	1	1.2	10	11.4
Logro alcanzado (A)	19	21.6	25	28.4	19	21.6	63	71.6
En proceso (B)	6	6.8	0	0.0	6	6.8	12	13.6
En inicio (C)	0	0	0	0.0	3	3.4	3	3.4
Total	23	35.2	63	31.8	2	33.0	88	100

FUENTE: Acta de Evaluación

ANÁLISIS:

Se observa que los estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta – 2023, el 28.4% tiene un nivel de estrés moderado con un rendimiento académico de logro alcanzado (A), el 6.8% tiene un nivel de estrés leve y severo con un rendimiento académico de un logro destacado (AD) y en proceso (B), el 3.4% tiene un nivel de estrés severo con un rendimiento académico en inicio (C).

TABLA 8
EL ESTRÉS SE RELACIONA SIGNIFICATIVAMENTE CON EL
RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO
DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ANTA – 2023

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	16,908 ^a	6	0.010
Razón de verosimilitud	21.289	6	0.002
N de casos válidos	88		

a. 9 casillas (75,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,95.

ANÁLISIS:

El estadístico de prueba $x^2 = 16.908$, y para un nivel de significación del $\alpha = 5\%$ se presenta un valor $P_{value} = 0.010$. Como el valor $0.010 < 0.05 = \alpha$, se debe de rechazar la hipótesis nula. Es decir, el estrés académico tiene una relación significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta – 2023.

TABLA 9

ESTRÉS EN RELACIÓN CON EL SEXO MASCULINO DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ANTA – 2023

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,113 ^a	2	0.004
Razón de verosimilitud	11.610	2	0.003
N de casos válidos	88		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 13,05.

ANÁLISIS:

El estadístico de prueba $x^2 = 11.113$, y para un nivel de significación del $\alpha = 5\%$ bilateral se presenta un valor $P_{value} = 0.004$. Como el valor $0.004 < 0.05 = \alpha$, se debe de rechazar la hipótesis nula. Por tanto, el estrés académico se relaciona significativamente con el sexo de estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta – 2023.

DISCUSIÓN:

En cuanto a las características generales de los estudiantes entrevistados, el 53.4% son de sexo masculino y el 46.6% son de sexo femenino. Con respecto a los niveles de estrés se tiene que el 35.2% tiene un estrés leve, el 33% existe un nivel de estrés severo y el 31.8% existe un estrés moderado. En el estudio de Quispe Bendezú: 2020, el 60.6% tiene nivel leve, el 39.4% corresponden al nivel moderado, mientras que el 0.0% al nivel profundo. Concluyendo que el 60.6% corresponden al nivel leve, lo que afirma que la mayoría de estudiantes padecen de estrés académico nivel leve, por ello demuestran mínimo cansancio, agobio o tensión en las actividades escolares.

Por lo que se refiere a la dimensión estresores de los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Anta-2023, el 23.9% rara vez tienen estrés, originados por los estresores y el 14.8% algunas veces tienen estrés. En el estudio de Alvarado Laura: 2021, un 44.6% de estudiantes tienen un nivel severo de estrés, lo que indica que los estudiantes se sienten agobiados por el acúmulo de tareas.

Respecto a la dimensión síntomas y reacciones de los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Anta-2023, el 18.2% siempre y casi siempre tienen dimensión síntomas y reacciones y un 21.6% algunas veces. En el estudio de Alvarado Laura: 2021, el 65.3 % de estudiantes tiene una dimensión de síntoma alto, 17.8% media alto, 8.9% bajo, 6.9% media bajo y 1% media.

En razón a la dimensión estrategias de afrontamiento de los estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta-2023, el 21.6% algunas veces presentan estrategias para afrontar el nivel de estrés, el 19.3% casi siempre y el 15.9% siempre. En el estudio de Flores Guisela: 2023, concluye que a mejores estrategias de afrontamiento mejor es el rendimiento académico.

En relación al Rendimiento Académico de los estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta-2023, donde se tiene que el 71.6% tienen un rendimiento académico de logro alcanzado (A), el 13.6% un rendimiento en proceso (B), el 11.4% tiene un logro destacado (AD), el 3.4% un rendimiento en

inicio (C). En el estudio de Villegas Doris: 2022, el 93.94% de estudiantes tienen un rendimiento académico de logro alcanzado (A), el 6,06% un logro destacado (AD), el 0% rendimiento académico destacado (B) y en inicio (C).

Finalizando la mayoría de estudiantes tiene un logro alcanzado y un mínimo porcentaje en inicio.

En lo que se refiere al estrés se relaciona significativamente con el rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta - 2023. El estadístico de prueba $\chi^2 = 16.908$, y para un nivel de significación del $\alpha = 5\%$ se presenta un valor $P_{value} = 0.010$. Como el valor $0.010 < 0.05 = \alpha$, se debe rechazar la hipótesis nula. Según el estudio de Jalixto Paucar: 2022, acepta la hipótesis nula y rechaza la hipótesis alterna, por tanto, concluye que no existe relación negativa y significativa entre el estrés académico y rendimiento escolar en los estudiantes del 3ero de secundaria en la Institución Educativa Anilmayo-Quiquijana Quispicanchis-Cusco.

Con respecto a la hipótesis específica en relación el estrés se relaciona significativamente con el sexo de los estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Anta - 2023. El estadístico de prueba $\chi^2 = 11.113$, y para un nivel de significación del $\alpha = 5\%$ bilateral se presenta un valor $P_{value} = 0.004$. Como el valor $0.004 < 0.05 = \alpha$, se debe rechazar la hipótesis nula.

CONCLUSIONES:

PRIMERO: Sobre las características generales se obtuvo que el sexo masculino es el predominante con un 53.4%, en su mayoría fueron de edades comprendidas entre 14-15 años con un 39.8% y el grado de estudio de la mayoría de estudiantes fue de primero de secundaria con un 25%.

SEGUNDO: Se determina que el estrés leve está presente con un 35.2%, el 33.0% tiene un estrés severo y existe un 31.8% de nivel de estrés moderado en los estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Anta-2023.

TERCERO: Respecto al rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Anta-2023, se tiene que el logro alcanzado (A) es de 71.6% y solo un 3.4% en inicio (C).

CUARTO: El estrés académico tiene una relación significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario.

QUINTO: El estrés académico se relaciona significativamente con el sexo masculino de estudiantes del nivel secundario.

SUGERENCIAS:

A LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

- Al Director, plana docente, de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Anta-2023, realizar charlas planificadas por secciones de aprendizaje e implementar talleres para mejorar el rendimiento académico lo cual evitará la presencia del estrés y así fomentar y mejorar en los estudiantes sus actividades escolares, para que puedan alcanzar buenos resultados y así motivarlos para ser mejores estudiantes.
- Realizar programas educativos con profesionales capacitados de salud mental para los estudiantes en los talleres de escuela de padres.

A LOS ESTUDIANTES

- Se sugiere que organicen sus horarios de estudio, que practiquen técnicas de estudio, estudiar en un espacio adecuado, evita distracciones, enseñar o exponer a sus mismos compañeros lo que has aprendido, realizar actividades recreativas, descansar lo suficiente, comunicación con tus seres queridos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Trianes M, Blanca M, Fernandez F, Escobar M, Maldonado E. Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia. Papeles del psicólogo. 2012;(pág. 30).
2. Alfonso B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico Edumecentro. 2015;(pág. 167).
3. Ives E. La identidad del adolescente como se construye. Revista de formación continuada de la sociedad española de medicina de la adolescencia. 2014; 2(2).
4. Martínez J, Ferrás Y, Bermúdez L, Ortiz Y, Pérez E. Rendimiento académico en estudiantes vs actores que influyen en sus resultados: Una relación a considerar. EDUMECENTRO. 2022; 12(4).
5. OMS. [Online]; 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
6. González H, Delgado H, Escobar M, Cárdenas M. Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina. Fundación Educación Médica. 2014.
7. ZúñigaVargas ML, Márquez Vargas M, Alarcón Luna S, Rodríguez Santamaría Y. Estrés percibido y rendimiento académico en adolescentes: Estudio comparativo. Cuid Multidiscip Salud BUAP. 2023.
8. García T, Losada L. Relación entre sueño, dispositivos tecnológicos y rendimiento académico en adolescentes de Calicia. Educare Electronic Journal. 2022; 26(2).
9. Alvarado Laura LS. Estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial. Tesis. Cañete: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, cañete.
10. Estrada Araoz EG. Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de una Institución Educativa Pública. Tesis. Puerto Maldonado: Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Puerto Maldonado.
11. Flores Llanos GDP. Estrés y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una Institución educativa pública de la provincia de Cañete, 2023. Tesis de licenciada. Cañete: Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI Fondo editorial, Lima.
12. Quispe Bendezu HV. Estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública del distrito de Jesus

- Nazarena. Tesis de licenciatura. Ayacucho: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Ayacucho.
13. Vargas M. Estrés y rendimiento académico en adolescentes durante la pandemia covid-19, Institución Educativa Pública Amazonas. 2022.
 14. Torres Soriano J, Ayala Mendivil R. El estrés académico y su relación en la calidad de vida de estudiantes de un colegio residentado del Perú. *Cient. Cuidado y Salud Pública*. 2022; 2(2)(63-68).
 15. Villegas D. Estrés y rendimiento académico en estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa Coloso y Emblemático Jaén de Bracamoros..
 16. Jalixto S. Estrés académico y rendimiento escolar en estudiantes de tercer grado de secundaria en la I.E. Anilmayo. Tesis. Cusco-Quiquijana-Quispicanchis: UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA, AREQUIPA.
 17. Turpo J. Estrés académico y bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco. Tesis Maestra. Lima: Universidad César Vallejo, Lima.
 18. OMS. Estrés y burn out. Definición y prevención. [Online]; 2007. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13112896>.
 19. Ávila J. El estrés un problema de Salud del mundo actual. *CON-CIENCIA*. 2014; 2(1).
 20. Mitjana LR. Psicología y mente. [Online]; 2019. Disponible en: https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-selye#google_vignette.
 21. Mental Health America. [Online]; 2018. Disponible en: <https://mhanational.org/sites/default/files/Fact%20Sheets%20-%20Stress%20translation.pdf>.
 22. Rubio NM. Psicología y mente. [Online]; 2021. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/clinica/diferencias-eustres-distres-estres>.
 23. Gonzales R. Conocer el estrés. [Online]; 2014. Disponible en: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/5098/GonzalezAparicioRM.pdf;sequence=1>.
 24. Nogareda S. Fisiología del estrés. *NTTP365*. ;(pág2-3).
 25. Peláez L. Cognitiva. *Psicología Integral*. [Online]. Disponible en: <https://www.cognitiva.com/>.

26. Barraza A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un doseño de diferencia de grupo. Avances en psicología Latinoamericana. 2008; 26(2)(pág. 270-289).
27. Acosta G, Cecilia P. Interpretación de productividad en la jornada laboral docente. Factor clave de calidad para el rendimiento escolar. Revista polo del conocimiento - Open Journal Systems. 2020.
28. Covadonga M. Factores familiares vinculados al bajo rendimiento. Complutense de educación. 2002; 12.
29. Cerezo B. Cipsia psicólogos. [Online], Madrid. Disponible en: <https://www.cipsiapsicologos.com/psicologia-infantil/el-fracaso-escolar-causas-y-consecuencias/>.
30. López M, Lopez AI. Los enfoques de aprendizaje. Revisión conceptual de investigación. 2013;; p. 131-153.
31. Ortega P. ¿Cómo afecta el rendimiento académico a los estudiantes? UPAD psicología & coaching. 2022.
32. Barraza A. Inventario SISCO del estrés académico. Propiedades psicométricas. Revista psicología científica. 2007; 9(13).
33. Cartagena M. Relación entre la autoeficacia en el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en el rendimiento. REICE. Revista Iberoamericana sobre calidad y eficacia y cambio en educación. 2008.
34. Ministerio de Educación. [Online]; 2022. Disponible en: <https://umc.minedu.gob.pe/evaluaciones/#:~:text=Las%20evaluaciones%20de%20rendimiento%20escolar,solo%20a%20una%20muestra%20representativa.>

ANEXO N°1

NÓMINA DE ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADO

MIXTO – ANTA 2023

1° DE SECUNDARIA

Cód. Estudiante	Nombres
00000062733160	A M, I
00000062682253	A A, A
00000062466811	A Q, A
00000062682554	A A, B
00000061748424	C M, M
00000062436972	C H, D
00000062263414	C H, M
00000061700053	F A, P
00000062844575	H I, C
00000062120867	H V, Y
00000075642405	H A, M
00000061903299	H G, M
00000062795216	M S, Y
00000062437167	P U, L
00000062682701	P U, B
00000062209099	P H, C
00000062263406	P C, E
14028605400018	Q P, T
00000062209076	Q T, J
14092738400128	R F, S
00000077553797	S L, K
00000062139410	T C, Y
00000062436971	L R, C
00000056424003	P Q, F
0000006269270	S R, T

2° DE SECUNDARIA

Cód. Estudiante	Nombres
00000062548155	A F, S G
13028605400278	A T, A
00000061620677	A H, L
00000062399378	C H, J
00000073925759	C H, S
00000073926347	C C, D
00000073565401	C A, C
13235083000078	C A, N
00000074018429	D C, C
00000073912453	E K, D
00000062075471	F P, G
00000062075495	G G, K
00000076702177	H A, A
13235240700028	H H, J
00000061982769	M H, D
00000062378013	N L, Z
00000062376566	P H, A
00000061801947	P A, E
00000061903220	R Q, D
00000062075485	S O, L
00000060393161	V P, R

3° DE SECUNDARIA

Cód. Estudiante	Nombres
00000060280134	A C, S
60717928	A G, A
12126178300030	C Q, J
13242893000078	C E, A
12108901007400	G O, I
00000072334518	G C, E
12067177600020	H S, R
00000072330535	L R, M
12106119100140	N B, M
00000061947881	P C, E
60528069	P S, J
00000060656814	P L, H
14067183400158	P D, D
60692068	Q S, J
00000061572979	Q T, S
12247921200140	S B, R
00000716881560	Y H, K

4° DE SECUNDARIA

Cód. Estudiante	Nombres
00000061181650	A R, A
00000060571288	C H, J
61335770	C B, M
00000060571275	C L, L
12022604300940	D C, A
00000060511113	F Q, E
60528097	H C, A
01110623220040	L H, F
11177811400790	N T, J
61202483	P H, K
11040415200900	Q C, L
00000060528091	R H, C
00000060279994	S T, L
11067212100230	T B, A

5° DE SECUNDARIA

Cód. Estudiante	Nombres
00000060198113	A R, E
10106111800020	C S, K
60472530	C H, A
11242661500040	H L, L
01014598170070	L Q, Y
09050026400010	L Q, Y
00000060017078	Q H, C
00000060017220	Q M, J
72167468	S H, C

ANEXO N°2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE ENFERMERIA

INSTRUMENTO DEL ESTRÉS ESCOLAR PARA ADOLESCENTES

Datos generales:

Edad: _____ años

Género: Masculino () Femenino ()

Grado y sección: _____

Instrucciones:

Apreciado estudiante:

A continuación, debes marcar con un aspa "X" o encerrar en un círculo, la valoración que consideres la más adecuada o aquella que percibes con respecto al estrés escolar considerando las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, para lo cual debes tener en cuenta la puntuación del 1 al 5.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si

No

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

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

DIMENSIÓN ESTRESORES						
		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	La competencia con mis compañeros del grupo.					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.					
3	La personalidad y el carácter de los/as profesores					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					

5	El nivel de exigencia de mis profesores.					
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
7	Que me toquen profesores/as muy teóricos.					
8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as Profesores.					
10	La realización de un examen					
11	Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.					
12	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.					
13	Que mis profesores/as estén mal preparados/as.					
14	Asistir a clases aburridas o monótonas.					
15	No entender los temas que se abordan en la clase.					

DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)						
REACCIONES FÍSICAS						
		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3	Dolores de cabeza o migrañas					
4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
9	Ansiedad, angustia o desesperación					
10	Problemas de concentración					
11	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
12	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
13	Aislamiento de los demás.					

14	Desgano para realizar las labores escolares.					
15	Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO						
		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
2	Escuchar música o distraerme viendo televisión.					
3	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.					
4	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa					
5	La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)					
6	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa					
7	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.					
8	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
9	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.					
10	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.					
11	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.					
12	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.					
13	Salir a caminar o hacer algún deporte.					
14	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.					
15	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que Preocupa.					

ANEXO N°3

Autorización del consentimiento informado

AUTORIZACIÓN

Yo,, identificado con DNI, Padre de Familia de mi menor hijo (a) del de secundaria, autorizo a participar en la encuesta realizada por las Bachilleres Ana Luz Díaz Ugarte y Wendy Gloria Mar Huallpa de la Facultad de Enfermería de la UNSAAC del Proyecto de Investigación intitulado **"ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ANTA-2023"**, que se realizará el día jueves 14 de Diciembre del 2023 de forma presencial, en el Colegio "AFAC".

Izcuchaca, 11 de Diciembre del 2023.

.....
PADRE DE FAMILIA

AUTORIZACION

Yo, DOÑA MICA CAPCHA OCROS identificado con DNI 49963210 Padre de Familia de mi menor hijo (a) EVERU LISETH PEUCO CAPCHA del 3^{er} de secundaria, autorizo a participar en la encuesta realizada por las Bachilleres Ana Luz Díaz Ugarte y Wendy Gloria Mar Huallpa de la Facultad de Enfermería de la UNSAAC del Proyecto de Investigación intitulado **"ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ANTA-2023"**, que se realizará el día jueves 14 de Diciembre del 2023 de forma presencial, en el Colegio "AFAC".

Izcuchaca, 11 de Diciembre del 2023.

[Firma]
.....
PADRE DE FAMILIA

AUTORIZACION

Yo, Marleni Ayma Peña identificado con DNI 42199919 Padre de Familia de mi menor hijo (a) Nayeli Meri Diabuin Ayma del 2^{do} de secundaria, autorizo a participar en la encuesta realizada por las Bachilleres Ana Luz Díaz Ugarte y Wendy Gloria Mar Huallpa de la Facultad de Enfermería de la UNSAAC del Proyecto de Investigación intitulado **"ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE ANTA-2023"**, que se realizará el día jueves 14 de Diciembre del 2023 de forma presencial, en el Colegio "AFAC".

Izcuchaca, 11 de Diciembre del 2023.

[Firma]
.....
PADRE DE FAMILIA

ANEXO N°4

NOTAS FINALES

180

	DECE	ENES	E. FIS	A y C	COM	MUECH	JUG	MATEM	CYT	E.R.	E. V.	T	G									
1. JUAN CARLOS	AD	AD	A	AD	A	A	A	A	A	AD	AD	A	A	AD	A	AD	28					
2. ANA BEL	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	AD	28				
3. ADRIANA	A	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	AD	28			
4. BENEDICTO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	AD	28		
5. MARCE	A	A	B	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	AD	28	
6. DAZANA	AD	AD	AD	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	AD	28	
7. GIORGIO																						
8. MARCELO	A	A	B	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
9. PAOLA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
10. CRISTO	A	B	B	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	A	B	B	B	A	A	A	A	AD
11. YAN FIAN	A	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	A	A	A	A	A
12. MARIANA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
13. MONICA A	C	B	B	C	C	B	B	B	A	C	C	C	A	B	B	C	C	C	C	C	C	C
14. YANIEL	B	A	B	B	A	A	A	A	A	B	B	B	A	A	B	B	B	B	B	B	B	A
15. JUAN F																						
16. LUIS H	B	A	B	A	B	A	A	A	A	B	B	B	A	A	B	C	B	B	B	C	C	B
17. BARTHE	B	A	B	A	B	B	B	A	A	B	B	B	A	A	B	C	B	B	B	C	C	B
18. CRISTIAN	B	A	B	B	B	B	B	A	A	B	B	B	A	A	B	C	B	B	C	C	B	B
19. ENICK	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B
20. TATI	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	C	B	B
21. JUAN A	B	A	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	A	A	A
22. SALVADOR	B	A	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A
23. KILDER	B	A	A	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A
24. YANIEL	B	B	B	B	B	B	B	A	A	A	B	B	A	B	A	B	B	B	C	C	B	B

220

1. STIVEN	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	A	A	A	A
2. ANTHONY	AD	A	AD	A	AD	A	A	A	A	A	AD	AD	A	A	A	A	A	A	A	AD	A	A
3. LIZ	A	A	A	AD	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
4. JUAN	A	A	B	A	A	A	A	A	A	B	B	B	A	A	A	B	B	B	B	B	A	A
5. SERGIO	A	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	AD	AD	AD	A	A	A
6. DEMARI	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
7. CRISTIAN	A	B	B	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	C	C	A	A
8. NAYELI	A	A	AD	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	A	A
9. LOPEZ	AD	A	AD	AD	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
10. DANYELA	B	A	B	A	C	B	A	A	A	A	B	B	B	A	A	B	B	B	B	C	B	B
11. GIORGIO	B	A	B	A	B	A	A	A	A	B	B	B	A	A	A	B	B	B	A	B	B	B
12. KARLO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	B	B	B	B	B	C	B
13. YERANI	B	A	B	B	C	A	A	A	A	A	B	B	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B
14. DIONEL	AD	A	AD	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
15. ZULEYKA	AD	A	A	AD	AD	A	A	A	A	A	AD	AD	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
16. ALVARO	B	A	B	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	A
17. FAVIAN	B	A	B	A	B	A	A	A	A	A	B	B	B	A	A	B	B	B	B	B	B	B
18. JUAN	B	B	B	C	C	A	A	A	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
19. DEMARI	AD	A	AD	A	AD	A	A	A	A	A	AD	A	AD	A	A	A	A	A	A	A	A	A
20. LUZ	AD	A	A	AD	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
21. RUTH	B	A	B	A	B	B	B	B	A	A	C	C	C	A	B	C	C	C	C	C	B	B

ANEXO N°5

FOTOS

