



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL
QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA
PUBLICA MARIA AUXILIADORA - PUNO, 2021”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

Presentado por:

**Juana Calcina Apaza
Zenaida Gutiérrez Castro**

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Docente asesor:

Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada
Código Orcid N° 0000-0002-3770-1287

Chincha, Ica, 2022

Asesor

DR. YRENEO EUGENIO CRUZ TELADA

Miembros del jurado

Dr. Edmundo González Zavala

Dr. William Chu Estrada

Dr. Martin Campos Martínez

DEDICATORIA

En primer lugar, dedicamos este trabajo a Dios y seguidamente a nuestros padres, hermanos, amigos y familiares por ser guía y modelo de sacrificio, compromiso y fortaleza quienes han estado presente en todo momento haciendo realidad esta meta que hemos cumplido.

AGRADECIMIENTOS

Ante todo, a Dios por el soporte en todas las órdenes que nos otorgó con la finalidad de cumplir nuestros anhelos de ser profesionales, a la familia por brindarnos apoyo y comprensión durante el desarrollo de la carrera.

A nuestros docentes que a diario se preocuparon por nuestra formación académica, a nuestros asesores por su valiosa aportación en el desarrollo de esta investigación.

A la Universidad Autónoma de Ica y a la Facultad de psicología, a la institución educativa secundaria María Auxiliadora por facilitarnos la población de estudio para poder llevar a cabo esta Investigación.

De manera muy especial al Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada por sus enseñanzas y paciencia como asesor durante el desarrollo y culminación de la presente tesis de investigación.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Pública María auxiliadora de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021.

Material y método: la investigación es de tipo descriptivo – correlacional, diseño de la investigación no experimental de corte transversal, la población fueron 936 estudiantes entre varones y mujeres y la muestra fue 216 estudiantes entre varones y mujeres del quinto grado de secundaria de la institución educativa secundaria y el muestreo es no probabilístico, el instrumento utilizado para este trabajo fue el inventario de SISCO Y LA NÓMINA DE NOTAS, y se utilizó la prueba de Rho de Spearman para la comprobación de las hipótesis.

Resultados: en la hipótesis general se halló que existe una correlación positiva moderada entre estrés y rendimiento académico $Rho = 0,655$; $P=0,00<0,05$) en estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa pública María Auxiliadora, Puno-Perú-2021, lo que guarda relación con los resultados descriptivos en que, el estrés si influye en el rendimiento académico Los síntomas psicológicos que afectan rara vez a los estudiantes son el sentimiento de depresión, la angustia que sienten ante alguna tarea o los problemas que presenta el alumno para concentrarse.

Conclusiones: Existe correlación positiva moderada entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes del quinto grado de la institución educativa secundaria publica María Auxiliadora de la ciudad de Puno 2021.

Palabras claves: **Estrés, ansiedad, salud mental, motivación**

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between stress and academic performance in fifth grade secondary school students of the María Auxiliadora Public Educational Institution in the city of Puno, in the 2021 school year.

Material and method: the research is descriptive - correlational, non-experimental cross-sectional research design, the population was 936 students between men and women and the sample was 216 students between men and women of the fifth grade of secondary school of the institution secondary education and the sampling is not probabilistic, the instrument used for this work was the SISCO inventory AND THE PAYROLL OF NOTES, and the Spearman's Rho test was used to verify the hypotheses.

Results: in the general hypothesis, it was found that there is a moderate positive correlation between stress and academic performance $Rho = 0.655$; $P=0.00 < 0.05$) in students of the fifth grade of secondary school of the María Auxiliadora public educational institution, Puno-Perú-2021, which is related to the descriptive results in which stress does influence academic performance The psychological symptoms that rarely affect the students are the feeling of depression, the anguish that they feel before some task or the problems that the student presents to concentrate.

Conclusions: There is a moderate positive correlation between stress and academic performance in fifth grade students of the María Auxiliadora public secondary educational institution in the city of Puno 2021.

Keywords: **Stress, anxiety, mental health, motivation**

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Palabras claves	v
Abstract	vi
Índice general.	vii
Índice de figuras y de cuadros	ix
I. INTRODUCCIÓN	xiii
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
2.1. Descripción del Problema	15
2.2. Pregunta de Investigación General	17
2.3 Preguntas de Investigación Específicas	17
2.4 Justificación e importancia	18
2.5 Objetivo General	19
2.6 Objetivos Específicos	19
2.7 Alcances y Limitaciones	20
III. MARCO TEÓRICO	
3.1. Antecedentes	21
3.2. Bases teóricas	28
3.3. Marco conceptual	64
IV. METODOLOGÍA	
4.1 Tipo y Nivel de la Investigación	68

4.2 Diseño de la Investigación	68
4.3 Población- muestra	69
4.4 Hipótesis general y específicas	70
4.5 Identificación de las variables	71
4.6 Operacionalización de las variables	72
4.7 Recolección de datos	73
4.8 Técnicas de análisis de interpretación de datos	73
V. RESULTADOS	
5.1 Presentación de resultados	77
5.2 Interpretación de resultados	90
VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS	
6.1 Análisis descriptivo de los resultados	96
6.2 Comparación resultados con marco teórico	96
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
REFERENCIASBIBLIOGRAFICAS	104
ANEXOS	109
Anexo 1: Instrumento y Ficha de Validación Juicio de Expertos	
Anexo 2: Instrumento de investigación	
Anexo 3: Ficha de validación Juicio de Expertos	
Anexo 4: Informe de Turnitin al 28% de similitud	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la muestra según sexo.....	77
Tabla 2. Nivel de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución educativa María Auxiliadora de la ciudad de Puno.....	78
Tabla 3. Frecuencias de estresores en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.....	80
Tabla 4. Frecuencia del síntoma: físico, psicológico y comportamentales del estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.....	81
Tabla 5. Frecuencia de las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.....	84
Tabla 6. Estadística descriptiva de las dimensiones del estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.....	86
Tabla 7. Reporte de notas del rendimiento académico en las áreas de Matemáticas, Comunicación y Ciencia, Tecnología Ambiente de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.....	88
Tabla 8. Nivel de estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.....	91
Tabla 9. Nivel de estrés en la dimensión estresores y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.	94

Tabla 10. Nivel de estrés en la dimensión síntomas (físicos, psicológicas y comportamentales) y rendimiento académico en estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno98

Tabla 11. Nivel de estrés en la estrategia de afrontamiento y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.....101

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1. Distribución de la muestra según sexo.....	78
Figura 2. Nivel de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución educativa María Auxiliadora de la ciudad de Puno.....	79
Figura 3. Frecuencia de estresores en los estudiantes del quinto grado de la Institución educativa María Auxiliadora de la ciudad de Puno.....	81
Figura 4. Frecuencia del síntoma: físico, psicológico y comportamentales del estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.....	82
Figura 5. Frecuencia de las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.....	85

INTRODUCCIÓN.

Todos los individuos suelen presentar estrés frente a situaciones diversas de la vida cotidiana. Son situaciones relacionadas a la vida académica de las estudiantes reconocidas en diversos estudios como uno de los factores que más estresan Pulido, (2011). El estrés modifica hábitos relacionados con la salud y aumenta las conductas no saludables. Selley, (2003) siendo un peligro potencial para la calidad de vida deseada: paz interior, armonía, equilibrio emocional, entre otros González, (1994). Por otro lado, entre las consecuencias podemos mencionar los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, asma, hipertensión, úlceras, etc.

El problema de la investigación es conocer la relación que existe entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de la institución educativa secundaria María Auxiliadora , buscando determinar la relación que existe entre la intensidad del estrés académico, los estresores, las reacciones y las estrategias de afrontamiento, con la finalidad de comprender y entender las diferentes características y manifestaciones de este fenómeno social a fin de brindar las recomendaciones necesarias para su consideración en los sistemas educativos.

En la construcción de las bases teóricas, se enfatizó en primera lugar el concepto de estrés, etimología, antecedentes y orientaciones teóricas y las variables moduladores del estrés; posteriormente, se revisó la teoría asociada al estrés académico, sobre todo el modelo sistémico cognoscitivista, asimismo se revisó teoría asociada al rendimiento académico, las calificaciones, factores que influye en el rendimiento académico y los sistemas de evaluación.

Con la finalidad de lograr el objetivo del presente estudio, se plantearon un conjunto de hipótesis con el fin de encontrar las principales relaciones entre los Factores estresores, las respuestas físicas, psicológicos y de comportamiento, así como las diversas estrategias de afrontamiento. El estudio se realizó según el método científico, con un tipo de estudio básica, siendo de tamaño de

población 936 conformado por todos los estudiantes de la institución educativa y el tamaño de muestra lo conformaron los estudiantes del quinto grado de secundaria que fueron 216 estudiantes. El instrumento de recolección de datos a utilizar es el inventario de SISCO del estrés académico.

Por tal situación, en la presente investigación se planteó la siguiente interrogación ¿existe relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa pública María Auxiliadora y se considera como antecedente nacional a autores Bedregal y Herrera, (2016) que realizaron tesis: *estrés y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson Lince 2016*, y antecedente internacional a los autores Zarate, et al., (2017) investigación titulada: *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes de Sinaloa*, tuvo como objetivo analizar los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico, Peiró, (1992) define: El estrés es una respuesta del organismo para afrontar situaciones en la vida, ya que trae respuestas negativas para la salud. Los seres humanos somos seres racionales que controlamos nuestras tensiones para poder tener una respuesta positiva ante cualquier amenaza del entorno el tipo de investigación es básico, nivel de investigación es descriptivo correlacional, de diseño no experimental. La población está constituida por todos los estudiantes de la institución haciendo un total de 936 estudiantes entre varones y mujeres y la muestra constituida por 216 estudiantes entre varones y mujeres del quinto grado de secundaria de la institución educativa secundaria y el muestreo es no probabilístico, el instrumento utilizado para este trabajo fue el inventario de SISCO Y LA NÓMINA DE NOTAS, y como resultado se comprobó que si existe una correlación positiva media entre el estrés y el rendimiento académico, a un nivel de significación del 5%., llegando a una conclusión final de que si existe relación entre la variable estrés y el rendimiento académico.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del Problema

La Institución Educativa Secundaria Pública María Auxiliadora es una institución educativa que se caracteriza por brindar una educación de estándares de calidad, por lo tanto existen altos niveles de exigencia a los estudiantes que por ello, como consecuencia resultan siendo agentes estresores y afectan en su óptimo rendimiento académico; en términos de competitividad, no solo en cuanto a calificaciones se refiere, sino también a la exigencia de participar en clase, desarrollar tareas, aceptación de grupo, miedo al fracaso, realización de exámenes, decepción de los padres y entre otros.

A nivel mundial el estrés en escolares cada día va en aumento por la gran cantidad de actividades diarias que tienen que realizar y por el alto nivel de exigencia que establecen los estándares de calidad escolar. Según los estudios, uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades se estima que el 50% de las personas tienen algún problema de salud mental producto del estrés. Caldero, Pulido y Martínez, (2007). Cabe recalcar tal situación que les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control; por ello requieren del reconocimiento y ayuda del personal docente. La conjunción de los efectos anteriormente citados influye en el rendimiento académico de los educandos, alteración del sueño, evitación de la responsabilidad y otras transformaciones que repercutan negativamente en el desempeño de su labor escolar y en el logro de sus aspiraciones personales.

Así mismo el estrés en estudiantes está propenso a incrementarse ya que constantemente se desempeñan roles diariamente, siendo estas actividades regidas por elevados niveles de exigencia y eficacia los cuales se rigen por los estándares de calidad y aprendizaje a nivel académico. Existen investigaciones donde se dan a conocer que más del 25% de

personas padecen de cuadros elevados de estrés, se presume que en las localidades más de la mitad de los individuos padecen de alguna dificultad a nivel emocional y fisiológico desprendido del cuadro de estrés Caldero, Pulido y Martínez,(2007), en tal sentido causa efectos como la falta de concentración, fatiga intelectual, inapetencia a las tareas habituales, descuido, tristeza, descenso del rendimiento intelectual o físico, nerviosismo, modificación de la frecuencia cardiaca, tensión arterial, metabolismo y actividad física.

Los niveles de estrés en escolares tienden a ser la réplica generalizada del cuerpo (en el plano emotivo, del pensamiento, comportamiento y la fisiología) que se da ante cualquier impulso que denote ansiedad y esté vinculado al ámbito de la educación, esto se da cuando el estudiante atraviesa hechos donde se les complica hallar adecuadas o diversas variantes de solución. Polo, Hernández y Pozar, (2006); Por otro lado, La Asociación Americana de Salud Universitaria ACHA, (2006) realizó a diversos estudiantes una encuesta en donde refiere que el mayor obstáculo para obtener un excelente desempeño en el ámbito educativo fue el estrés académico.

Román, Ortiz y Hernández, (2008). En el contexto Latinoamericano es aún más preocupante los resultados de los diversos estudios elaborados donde sostienen que existe la presencia de un creciente estrés en los alumnos, hallándose cifras que sobrepasan más de la mitad de la población investigada, presentándose tales sucesos en el proceso de rendir exámenes. La angustia por realizar las labores académicas y las notas obtenidas son las principales causas que producen el estrés.

En el contexto nacional, estudios realizados muestran que la mayoría de los alumnos revelaron que padecieron de estrés educativo en algún momento de su proceso cotidiano, calificando al tercer año como el nivel donde hay un aumento considerable de estrés. No obstante, se visualizó que las féminas en etapa escolar tienden a sentir ansiedad o estrés en

mayor proporción que los varones siendo las causas más reiterativas los trabajos, el grado de responsabilidad para realizar los roles escolares y el tiempo que se emplee para realizar las actividades y rendir los exámenes. Puestas, (2010) Por el contrario, es necesario es necesario detectar en una fase temprana, se pueden poner medidas que mitiguen los efectos; elaborar una planificación de las tareas, apoyarse en técnicas de estudio, apostar por una alimentación sana, realizar ejercicio físico diario, reservar tiempo para descansar, dormir 8 horas por la noche, Incorporar a la rutina técnicas de relajación, mantener el sentido del humor

Se sabe que la vida escolar es fuente de nuevos retos y conocimientos ello implica, para el estudiante la utilización de nuevas técnicas y estrategias para optimizar su aprendizaje y desempeño; sin embargo, encontramos un desaprovechamiento académico debido al desconocimiento de métodos y técnicas de estudio. Muchos de los estudiantes no han sido capaces de desarrollar estas herramientas en años anteriores y al llegar al quinto grado no encuentran el espacio, ni método, ni organización que le permita asimilar los nuevos conocimientos aprendidos obteniendo como resultado un desempeño no satisfactorio que a la vez genera elevados niveles de estrés académico, referidos estresores; síntomas: físico, psicológico y comportamentales; estrategias de afrontamiento. Es de conocimiento, que la escuela es un lugar donde se presentan desafíos y saberes, lo que conlleva que el alumno utilice estrategias originales y técnicas para perfeccionar su aprendizaje y ejercicio, sin embargo, hallamos que no se aprovechan las oportunidades académicas producto de la ignorancia en temas de metodología y procedimientos de estudio.

En nuestro medio, los estudios realizados revelan que el 96.6% de los alumnos reconocieron haber tenido estrés académico en algún momento de su vida considerando que en el quinto grado de estudio es donde se ve el mayor incremento de estrés. Por otro lado, se observó que los varones se suelen estresar más que las mujeres siendo los factores más

comunes el tiempo para cumplir con las actividades, los trabajos del área y las responsabilidades para cumplir las obligaciones académicas. Bedoya, Perea y Ormeño, (2006). De la misma manera, Barraza (2007) señaló que en nuestro medio los estudios realizados sobre el estrés en estudiantes se vienen realizando desde finales de la década de los noventa, por lo que aún se encuentra en un periodo de constante crecimiento, se conceptualiza como una fase de carácter adaptativo y sobre todo psicológico que conlleva a diversas respuestas para hacer frente al estrés de parte de los alumnos ante las condiciones de desequilibrio propias del ambiente académica.

En la Institución Educativa Secundaria Pública María auxiliadora, Puno-Perú, se identificó que existen dificultades en el rendimiento académico, como las que mencionamos los indicadores tales como: no utilizan adecuadamente el tiempo para las rutinas de aprendizaje, se distraen durante las sesiones, no cumplen con la tarea y no estudian para los exámenes. Por tal situación, la presente investigación alcanza relevancia e importancia teniendo en consideración lo antes expuesto, se plantea la siguiente interrogación ¿existe relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa pública María Auxiliadora, Puno – Perú.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Pública María auxiliadora de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021?

2.3. Preguntas de investigación específica

¿Cómo se relaciona el estrés en dimensión estresores y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución Educativa Pública” ¿María auxiliadora” de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021?

¿Cuál es la relación entre el estrés en dimensión síntomas (físicos, psicológicas y comportamentales) y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución Educativa Pública María auxiliadora de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021?

¿Existe relación entre el estrés en la estrategia de afrontamiento y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución Educativa Pública María auxiliadora de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021?

2.3 Justificación e Importancia

Justificación

Por la importancia de la investigación a realizar es necesario presentar las siguientes justificaciones:

A nivel teórico el estudio se justifica porque se revisarán los enfoques teóricos de las variables de estudio estrés y rendimiento académico que han servido para fundamentar y demostrar el problema de la presente investigación en estudio , así mismo nos ayudará a explicar los factores que determinan la presentación de estrés y que afectan en el rendimiento académico por lo tanto este aporte contribuirá para fines de funcionamiento y comportamiento que los estudiantes de la institución educativa en mención ampliando la información respecto al estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes para el mejoramiento los aprendizajes y encontrar las causas.

Así mismo a nivel práctico los resultados de esta investigación han servido para recomendar aplicación de programas de intervención en competencias de estrés académico y que facilitaran en el rendimiento académico que proporcionen a los estudiantes a conseguir mayores

rendimientos académicos servirán para identificar si existe relación entre las dimensiones estrés y el rendimiento académico los mismos que ayudaran a los estudiantes con las recomendaciones que se van a proponer a diseñar programas de relajación y talleres destinados a ayudar a los estudiantes a controlar sus niveles de estrés. Así mismo estos resultados serán de utilidad para los docentes encargados de las áreas curriculares quienes podrán desarrollar en clases técnicas de afrontamiento saludable al estrés, a través de los diferentes medios tecnológicos a mérito de los resultados obtenidos de la investigación.

A nivel metodológico la presente investigación fue relevante por la aplicación de técnicas y la validación de los instrumentos de medición de las variables estrés y rendimiento académico, por criterio de dos expertos psicólogos Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada y la Dra. Rosa Esther Chirinos Susano y además durante el proceso estadístico se ha conseguido obtener la confiabilidad de los dos instrumentos con el alfa de Cronbach que serán de utilidad en las investigaciones futuras.

Y a nivel social se justifica porque los resultados obtenidos son importantes para que los educadores y padres de familia tengan mayores conocimientos sobre la temática y de esa manera aplicar los conocimientos para ayudar a superar los problemas de aprendizaje en los estudiantes que estén pasando por estrés. y de esa manera aplicar los conocimientos para comprender ayudar a superar los problemas de estrés en la institución educativa. Siendo de beneficio para los estudiantes, docentes, padres de familia y sociedad en general.

2.4 Objetivos General

Determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Pública María auxiliadora de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021

2.5 Objetivos Específicos

Identificar la relación entre la dimensión estresores y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución Educativa Pública María auxiliadora de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021.

Determinar la relación entre la dimensión síntomas (físicos, psicológicas y comportamentales) y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución Educativa Pública” María auxiliadora de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021.

Identificar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución Educativa Pública” María auxiliadora” de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021.

2.6 Alcances y Limitaciones

El estudio se realizó en la Institución educativa Pública María Auxiliadora de Puno, siendo la población, estudiantes del quinto grado de secundaria de ambos sexos de dicha institución, nos permitió investigar la relación que existe entre estrés y rendimiento académico.

Se llevó a cabo dentro de la Institución educativa; incluyendo solamente a aquellos que están debidamente matriculados se tomó en cuenta su nivel de estrés y rendimiento académico.

Se limitan a las personas con que no pertenezcan a dicha Institución educativa pública de Puno.

III. MARCO TEÓRICO

Para hacer posible el estudio, se ha revisado el estado de cuestión sobre estudios anteriores que de alguna manera guarden relación con el presente, así tenemos a:

3.1. Antecedentes internacionales

Zarate, **et al.**, (2017) en su investigación con el título: *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes de Sinaloa*, tuvo como objetivo analizar los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico, el tipo de estudio fue cuantitativo, correlacional y transversal. El muestreo fue de tipo aleatorio con 741 estudiantes, se usó como instrumento el inventario de hábitos de estudio de Vicuña y el inventario de estrés académico de Barraza. Se concluyó que existe relación entre la ausencia de hábitos de estudio y las respuestas fisiológicas y psicológicas asociadas al estrés: a menores hábitos de estudio, mayor predisposición al estrés académico al no solventar las demandas académicas que exige el contexto educativo a través de hábitos de estudio, el estudiante se estresa y lo manifiesta física, psicológicamente y en su comportamiento. el 36,82% tienen hábitos de estudio y un 81,04% manifiesta como principales generadores de estrés que se presentan el hecho de competir con los compañeros, la sobrecarga académica, el carácter del profesor, los exámenes, las tareas que piden los profesores, el tiempo limitado para hacer las tareas y no comprender bien los temas analizados en clase, además solo el 75,97 % de los estudiantes usa estrategias de afrontamiento.

María, **et al.**, (2019) presentó su investigación a la Facultad de Enfermería de la Universidad Veracruzana, titulada: *Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería*, se han planteado como objetivo determinar el nivel de estrés y su relación con las variables sexo y semestre en estudiantes de licenciatura en enfermería, Método de Estudio cuantitativo - descriptivo y correlacional en una muestra conformada por 180 estudiantes mismos que fueron seleccionadas mediante muestreo probabilístico

aleatorio estratificado. Se utilizó una cédula de datos sociodemográficos, así como el inventario SISCO. Para el análisis de los datos se empleó el programa SPSS versión 22, mediante frecuencias, proporciones, medidas de tendencia central y variabilidad, se utilizó también la prueba Chi-cuadrada. Este estudio se realizó conforme al reglamento de la ley general de salud en materia de investigación para la salud y la norma oficial mexicana 012. Han llegado a los resultados: Los hallazgos muestran que los estudiantes presentan un nivel de estrés moderado (87.8%). No se encontró asociación significativa entre el nivel de estrés, semestre ($p=.678$) y sexo ($p=.476$). Concluyen: Los estudiantes que cursan la licenciatura en enfermería presentan un nivel de estrés moderado debido a los diversos acontecimientos estresantes a los que se enfrentan durante su estancia académica. Asimismo, es importante enfatizar que el estrés provoca reacciones tanto físicas, psicológicas y comportamentales que tienen impacto en la salud de los estudiantes.

Mónica y Oyarzo, (2016) Artículo de investigación presentado al departamento de salud de la universidad de los lagos, Osorno Chile, titulada: *Estrés académico en estudiantes del departamento de Salud de la universidad de los Lagos Osorno*, tuvo como objetivo identificar la prevalencia de estrés en estudiantes de la universidad de Los Lagos, Osorno, la muestra estuvo compuesta por 314 alumnos de las carreras de Enfermería, fonoaudiología, Kinesiología y Nutrición, a los que se les aplicó el inventario SISCO del estrés académico que mide nivel de estrés, factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, los resultados fueron 98% de los estudiantes han presentado estrés académico, señalando estar más estresadas las mujeres (96,24%) que los hombres (88,57%), los estresores más mencionados por los alumnos fueron las evaluaciones de los profesores (95,6%) y la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3%). Existiendo diferencia significativa entre las carreras en las evaluaciones de los profesores (Sig. 0,009). Con respecto a los síntomas la mayoría de los encuestados señalan haber tenido somnolencia (86,3%) y problemas de concentración (77,4%), presentando diferencia por carreras en fatiga crónica (0,002) y problemas de digestión (0,006) y en cuanto al género existe

diferencia en varios de los síntomas que son presentados mayormente en las mujeres y llegando a las siguientes conclusiones: Existe una alta prevalencia de estrés en los estudiantes del área de la salud, indicando un mayor estrés el género femenino existiendo diferencia por carreras en las evaluaciones de los profesores, fatiga crónica y dolores abdominales, siendo la carrera de Kinesiología la que presenta menor nivel de estrés en cada una de ellas.

Castillo, Carlos & Chacón, Tomás, (2016) Artículo de investigación científica, titulado: *Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la Salud*, se han planteado como objetivo: Determinar los niveles de ansiedad e identificar las fuentes generadoras de estrés académico existente entre los estudiantes de 2.º año de Enfermería y Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, siendo el Método cuestionario de ansiedad Estado-Rasgo para evaluar el nivel de ansiedad y el inventario de estrés académico para discriminar diferentes situaciones académicas que provocan un mayor nivel de estrés en estudiantes universitarios. Llegaron a los resultados: Los estudiantes de Enfermería mostraron mayores niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo que los estudiantes de Tecnología Médica. Solo para ansiedad estado se observó una frecuencia significativamente diferente, encontrándose las diferencias en los grupos que manifiestan un nivel de ansiedad leve (Enfermería 32.1% y Tecnología Médica 56.6%) y ansiedad severa (Enfermería 20.5% y Tecnología Médica 9.2%). Aunque las situaciones generadoras de estrés fueron similares para ambos grupos, varias de ellas fueron percibidas como estresores significativamente mayores por los estudiantes de Enfermería. Las tres principales fuentes de estrés resultaron ser: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de un examen. Concluyeron: Los estudiantes de Enfermería presentan altos índices de ansiedad. Resulta necesario analizar la planificación curricular de estos cursos, así como implementar consejerías y talleres para enseñar a los estudiantes a afrontar las situaciones estresantes.

Mazo y Rodrigo, (2016) Presentó su estudio a la Universidad Pontificia Boliviana, Medellín, Colombia. Titulada: *Nivel de estrés académico en estudiantes Universitarios*. tuvo como objetivo Conocer los niveles de estrés académico de los estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín, y su relación con variables como edad, sexo, nivel de estudios y tipo de carrera de los estudiantes, la muestra estuvo conformada por seiscientos cuatro estudiantes de diferentes escuelas, se diseñó el Inventario de Estrés Académico, resultados sugieren que la prueba permite diferenciar las variables susceptibilidad al estrés y contexto académico, como predictores del nivel de estrés académico de los estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana, además de evidenciar diferencias en las variables señaladas. y llegaron a las siguientes conclusiones: Los espacios educativos tienen diferentes niveles de estrés y la academia debe contribuir al control del estrés en los espacios de formación.

Nacionales:

Bedregal y Herrera, (2016) realizaron la tesis de licenciatura titulado: *estrés y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson Lince 2016*, de la Universidad Privada Telesup, tuvo como objetivo fundamental determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson Lince 2016, tipo de investigación es descriptivo - explicativo, la población estuvo constituida por 49 estudiantes del primer año de secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson, el instrumento utilizado para este trabajo fue el inventario de Sisco y una guía de investigación documental, y se obtuvo el siguiente resultado de que, el estrés si influye en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson Lince 2016, a un nivel de significación del 5%., teniendo como conclusión final que la variable independiente si influye en el rendimiento académico.

Cusihualpa, (2016) realizó una investigación titulado *Hábitos de estudios y estrés académico en estudiantes*, tuvo como objetivo analizar la relación entre los hábitos de estudio y estrés académico. dicho trabajo fue de tipo correlacional, de diseño no experimental y transversal. Utilizó una muestra no probabilística por conveniencia de 176 estudiantes, de ambos sexos cuyas edades eran entre 16 y 18 años. Para el recojo de información se utilizó el inventario de Hábitos de Estudio CASM-BB de Vicuña, 2005 y el inventario SISCO de estrés académico de Barraza, 2007. Los resultados indicaron que existe relación moderada y negativa entre los hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes obteniendo como resultado ($r = - 0.51$), los niveles de estrés presentes son de una tendencia moderada y los hábitos de estudio con mayor presencia son los relacionados a la presentación y desarrollo de tareas, y la preparación para los exámenes.

Rosales, (2016) en su investigación titulada: *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de Lima Sur*, tuvo como objetivo establecer la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes. La muestra estuvo conformada por 337 estudiantes de ambos sexos entre los 16 y 18 años. El diseño de investigación es correlacional, tipo no experimental transversal. Los instrumentos empleados fueron el Inventario SISCO de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados obtenidos demuestran que el 80,50 % presenta un nivel promedio del estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio. Así mismo se encontró una correlación de 0.285 estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Se encontró que el sexo establece diferencias en las áreas estrés físico, psicológico y estrés académico total (es mayor en las mujeres). La dimensión clases presenta 0,325 el nivel más alto de correlación con el estrés académico. El periodo de estudios establece diferencias en el estrés académico, encontrándose que los alumnos del tercer año tienen mayor estrés académico en el área estresores, asimismo a nivel de los Hábitos de Estudio se encontró que tienen mejores Hábitos.

Gonzales, (2016) en el estudio que lleva por título: *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este*, tuvo como objetivo determinar la relación entre ambas variables, el tipo de estudio es de diseño no experimental, correlacional, se utilizó el Inventario de SISCO de estrés académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) a una muestra de 180 estudiantes. Se concluye que el estrés académico no se relaciona con los estilos de afrontamiento ya que el uso de estos no garantiza que los niveles de estrés disminuyan. Por otro lado se obtuvo que existe correlación con la dimensión estrategias centradas en los demás y acción de social y búsqueda de apoyo de modo que a mayor incremento del nivel estrés mayor tendencia al uso de estos estilos, también se encontró que el 75% de los estudiantes experimenta una intensidad de estrés medio-alto de estos los escolares de los últimos grados son los que experimentan mayores niveles de estrés, siendo las estrategias: distracción física (56.1%), invertir en amigos íntimos (51.2%) y preocuparse (48.3%) las más utilizadas por los estudiantes.

Huapaya, (2017) en la tesis titulada: *estudio Relación entre autoestima, percepción y estrés académico en adolescentes de 10 y 19 años de la Institución educativa el Pacífico - San Martín, 2017*, tuvo como objetivo encontrar la relación entre las dos variables, empleando un tipo de investigación descriptivo, correlacional de diseño no experimental y corte transversal, cuya muestra estuvo conformada por 240 alumnos. La técnica utilizada fue la encuesta y los instrumentos: Escala de autoestima de Rosemberg y la Escala de percepción global de estrés, obteniendo como resultados que el 66.3% presenta autoestima alta y 77.5% utilizaba estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes enfocadas a resolver el problema, concluyendo que existe relación significativa entre la autoestima y el nivel de estrés en adolescentes.

Torpoco, (2018) en su investigación titulada: *Tareas escolares y Estrés académico de los alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa "El Amauta" del distrito de Comas, 2018*. Tuvo como objetivo

determinar la relación entre ambas variables. El tipo de investigación fue básica, descriptivo, correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental: transversal. La población fue de 420 estudiantes, la muestra por 201 estudiantes y el muestreo fue de tipo no probabilístico. La técnica empleada fue la encuesta y los instrumentos: los cuestionarios de tareas escolares y el cuestionario de estrés académico. Se concluye que no se encontró relación entre las variables de tareas escolares y estrés académico; no obstante, se encontró relación e 0.225 entre el tipo de tarea de extensión y el estrés académico, así mismo se encontró que el 60% de estudiantes presentaron niveles de intensidad de estrés medio y el 60 % consideran que las tareas son poco importantes.

Los antecedentes antes mencionados son considerados relevantes, puesto que, toman en cuenta las variables de estudio, como son el estrés académico y el rendimiento académico de los alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa, así como la población de estudio que asume la investigación que son los estudiantes según sexo y edad. Por lo tanto, fueron tomados en cuenta para la discusión de los resultados en la presente investigación.

3.2. Bases Teóricas

3.2.1 Estrés académico

Para el estudio que se va realizar se ha considerado necesario incluir las siguientes definiciones y teorías que detallamos a continuación.

El estrés es una respuesta del organismo para afrontar situaciones en la vida, ya que trae respuestas negativas para la salud. Los seres humanos somos seres racionales que controlamos nuestras tensiones para poder tener una respuesta positiva ante cualquier amenaza del entorno y según comenta Peiró, (1992) El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus

actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida. En todos los ámbitos de la vida, se generan tensiones y cuando alguien pretende eliminarlas por completo, es muy probable que lo único que consiga es estresarse aún más, por lo que como seres humanos racionales lo inteligente y positivo es saber controlar las tensiones para canalizarlas luego de manera positiva.

Pero el trastorno del estrés puede ser generado no solo por aspectos emocionales sino por el carácter social o amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación y respuesta rápida frente a los problemas; la palabra estrés deriva del griego *stringere*, que significa provocar tensión. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos en inglés como *stress*, *stresse*, *strest* y *straisse*. Slipak, (1991)

El concepto de Estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye (1907–1982), hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo".

Hans Selye se graduó como médico y posteriormente realizó un doctorado en química orgánica en su universidad, a través de una beca de la Fundación Rockefeller se trasladó a la Universidad John Hopkins en Baltimore EE.UU. para realizar un posdoctorado cuya segunda mitad efectuó en Montreal Canadá en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill, donde desarrolló sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio (Selye quiso descubrir una nueva hormona sexual, inyectando extractos de ovarios de ganado a las ratas, para observar los cambios que no se pudieran

atribuir a las hormonas ya conocidas) comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Selye observó que cada cambio era interdependiente del otro y el conjunto formaba un síndrome bien definido, al que denominó Síndrome General de Adaptación (S.G.A) (1936) "Es el intento generalizado del organismo por defenderse de los agentes negativos" Brannon, (2001), Selye descubrió que todas las sustancias tóxicas, cualquiera fuera su origen, producían la misma respuesta; incluso el frío, calor, infección, traumatismo, hemorragia, factores emocionales, etc.; a los que finalmente en 1950 denominó estresores al conjunto de estas alteraciones orgánicas el doctor Selye denominó "estrés biológico". Selye consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos resultantes de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente.

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que, además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

Teorías del Estrés.

La teoría fue realizada en base a los estudios de la Teoría general de Sistemas de Bertalanfy, (1991) y en el modelo transnacionalista del estrés de Lazarus, (1979), y Lazarus y Folkman, (1986) la teoría propuesta por Barraza en México es la primera en Latinoamérica en ser elaborada para el estrés académico.

Barraza, (2006) mencionó que la teoría sistémica cognoscitivista del constructo estrés tiene como base la teoría de los sistemas y el

modelo de transacción y estos se postularon para explicar el estrés académico. Esta teoría abarca dos postulados. Postulado sistémico: Sostuvo que el individuo se vincula con su medio en un constante círculo bidireccional de entrada y salida a fin de lograr el equilibrio deseado. Postulado cognoscitivo: Sostuvo que la interacción entre el individuo y su entorno se ve mediado por medio de cómo se aprecia lo que el contexto solicita y los medios que se deben emplear para hacer frente a lo demandado. El postulado sistémico se simboliza en esta dirección, comenzando por el ámbito en el que se encuentra inmerso el individuo y el conjunto de situaciones e imposiciones que ante esta se suscitan.

El modelo sistémico se representa de la siguiente manera, comienza por el entorno que se le presenta al individuo y el conjunto de demandas y exigencias, ante estas se da un proceso de valoración, en el cual la persona si estima que estas afectan sus recursos se pasan a llamar estresores; estos estresores se dan en el mismo individuo y provocan un desequilibrio no adecuado, este desequilibrio da como resultado un segundo proceso de valoración en donde interviene la capacidad de afronte ante diversas situaciones estrés, manejando esta de la mejor manera posible, para que luego el individuo sea capaz de responder frente a las estrategias de afrontamiento a las demandas que se puedan presentar en el ambiente, esta puede darse tanto de manera adecuada apropiada logrando recuperar un equilibrio adecuado, así como también de manera inadecuada en donde el sistema tendrá que realizar un tercer proceso de valoración logrando que se llegue a un ajuste adecuado de las estrategias.

Son muchos los autores que han definido el estrés, a continuación, se describen algunos conceptos relevantes. Entre los principales estudiosos que han delimitado el constructo estrés, mencionaremos algunos de los más importantes. Mendiola, (2010) refiere que el término original proviene del francés antiguo *destresse* que es ser

colgado bajo estrechez u dominación, Pereyra, (2010) manifiesta que el termino estrés, de origen anglosajón, significa nerviosismo y opresión, Selye, (1935) lo definió como la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Denominándolo Síndrome general de adaptación, concluyendo que no es el estrés lo que nos mata, es nuestra reacción al mismo, Halgin y Whitbourne, (2009) refirió que el estrés viene a ser una resistencia emotiva irritante que posee un sujeto al advertir un suceso intimidante para él.

Halgin y Whitbourne, (2009) manifiestan que el estrés es una reacción emocional desagradable que tiene un individuo al percibir un evento amenazante.

Martin, (2007) sostuvo que el estrés es considerado en la actualidad un término muy importante para la sociedad y durante años ha requerido de distintas modificaciones conceptuales. En el siglo XIX se definía al estrés según los estímulos o situaciones estresantes, mientras que en el siglo xx se definió al estrés más de forma fisiológica y conductual.

Nieto y Jesús, (2006) lo definieron como una destreza de carácter emotivo, con una angustia frecuente, generalmente con un contenido deseoso, el cual es incitado por un agente externo y ocasionado por un impulso desmesurado que se da desde el exterior y además es muy exigente.

Reina, (2004) define el estrés como algo que siempre está presente diariamente en la vida del ser humano, este estrés puede ser tanto positivo como negativo. El positivo permite que la persona llegue a cumplir con sus actividades planeadas y el negativo va más enfocado al cansancio y agotamiento que puede presentar el individuo.

Fernández y Abascal, (2003) refieren que el estrés no es necesariamente ni una emoción ni un motivo, pero si cabe resaltar que esta para cumplir sus funciones, mantiene una estrecha colaboración

con ambos aspectos, tomando en cuenta que es un proceso motivacional de emergencia y como la principal fuente generadora de emociones de toda la actividad del ser humano.

Sierra, *et al.*, (2003) define al estrés como una gran dificultad ante diversas situaciones, que ocasionan en la persona al pasar por esta experiencia estresante: Tensión y frustración.

Tipos de Estrés

Por el contexto en que se presenta:

Estrés Laboral: Schaufeli, (2009) refiere que el estrés laboral comienza a manifestarse a través del desgano, la rutina, y la costumbre en el trabajo, ocasionando la pérdida de entusiasmo que tenían al inicio. Los síntomas del estrés laboral que más predominan son: Agotamiento emocional constante, pérdida de la motivación y del compromiso con su trabajo.

Montero, (2009) refiere que existen seis estadios sucesivos en el desarrollo del estrés laboral, estos son: Motivación y dedicación, respuesta de ira y frustración del trabajador ante los estresores laborales, no hay una relación entre el rendimiento y los resultados y retribución, asimismo se abandona el deber e implicación en el trabajo, aumenta la susceptibilidad del trabajador y aparecen síntomas físicos, cognitivos y emocionales, agotamiento y descuido. A pesar de la concepción negativa que muchos tienen del estrés, los teóricos identifican dos tipos: positivo (Eutrés) y negativo (distrés).

EUSTRÉS.

Pereyra, (2010) afirma que el Eustrés es un prefijo griego que se refiere al estrés positivo que se presentan en diferentes individuos capaces de enfrentar diversas situaciones complicadas que pueden aparecer a lo largo de su vida.

El eustrés causa en las personas: Alegría, satisfacción y energía vital que conlleva a la relajación de las personas, permitiendo que estas actúen sin los efectos negativos del distrés y a su vez logrando

que esta puede disfrutar de los momentos buenos que les toca vivir sin temores y siendo capaces de afrontar ciertas situaciones que acontecerán de manera inevitable.

Lopategui, (2000) refirió que el eustrés se experimenta cuando la persona al interactuar con diversos estresores suele mantener una fase creativa y de mente abierta, preparando de esta manera al organismo para que responda de manera óptima. Las principales reacciones de este tipo de estrés son el equilibrio y búsqueda de experiencias placenteras que generen bienestar. Los individuos con este tipo de estrés permanecen motivados y creativos, permitiendo que puedan realizar sus actividades y trabajos. Ante la situación problemática utilizan sus habilidades y talentos. De esta manera afronta la situación de desequilibrio y sale de esta por sus propios medios.

Reaccionar con actitud positiva ante los continuos estresores como rendir un examen, ruptura amorosa, competencia laboral, desempeñar un nuevo cargo, elaboración de trabajos, sustentar una tesis entre otros; genera en el individuo satisfacción. Ya que estos estresores estarán presentes durante toda la vida y depende de uno mismo alcanzar el éxito.

Además de ello el Eustrés no solo incrementa la vitalidad y salud también es capaz de hacer que el ser humano afronte la toma de decisiones de una manera más adecuada, que permitirán un mejor desarrollo personal y un nivel de conciencia capaz de sentir la vida como una experiencia única.

En resumen, el estrés positivo repercute de forma relevante en la salud física y mental. Debido a que este estado genera efectos beneficiosos para el organismo como mejorar el desempeño académico y laboral, optimizar las funciones ejecutivas en búsqueda de la generación de nuevos conocimientos, aprendizaje continuo, salir de la zona de confort y estancamiento. Por lo tanto, el eustrés sirve como mecanismo de apoyo y auxilio en el desarrollo profesional y

personal.

DISTRÉS.

Pereyra, (2010) afirma que el Distrés es un prefijo griego que se refiere al estrés negativo que pueden presentar algunas personas, el cual trae como consecuencia un desorden fisiológico como pueden ser las somatizaciones.

Selye citado en Lopategui, (2000), refirió que el distrés es el que perjudica y ocasiona un estado de desagrado, ya que genera una alta exigencia de trabajos y labores difíciles de asimilar. Esto repercute en el organismo desencadenando un desequilibrio a nivel físico y mental, lo que produce un deterioro en el rendimiento y productividad, el desarrollo de dolencias sicosomáticas y en un envejecimiento precoz.

Diariamente los agentes estresores se encuentran presentes en todos los ambientes, entre estos tenemos un ambiente laboral tóxico, fracasar en una actividad, problemas familiares, una etapa de duelo, tener vergüenza y aislarse, entre otros. La presencia de estos estresores con relación al distrés ocasiona que el individuo se frustre, evada el problema, depresión, ataques de ansiedad y en casos severos estrés crónico que podrían llevar al suicidio. Las causas usuales del Distrés pueden ser:

- Familia
- Trabajo
- Estímulos internos y externos
- Frustraciones

Fases del estrés

Nuestro organismo ante una amenaza de peligro inminente y real responde de forma particular activando determinados mecanismos de defensa, lo que contribuye a evitar esta situación de peligro y hacerle

frente. Esta respuesta se divide en tres fases: alarma, acción y relajación.

Alarma

En esta fase el cuerpo se va preparando para afrontar a las amenazas, lo que genera un incremento de los niveles de energía del organismo. La respiración se altera, el ritmo cardiaco se acelera, hay sudoración excesiva y en algunos casos parálisis. Los niveles de adrenalina aumentan ante este peligro para permitir una respuesta oportuna y rápida.

Acción

En esta fase el cuerpo realiza diversos procesos para actuar, combatir y eliminar la amenaza. Para ello hace uso de la energía obtenida de la fase de alarma. Este estado de adaptación es muy importante ya que va a permitir que la persona no decaiga y entre en un estado de agotamiento en donde pierde su capacidad de respuesta.

Relajamiento

En esta fase los niveles de energía decrecen y retorna la homeostasis al organismo. La persona tiene un estado de equilibrio físico y emocional luego de haber experimentado el susto ante la amenaza.

Teoría basada en la respuesta.

Selye, (1960) refirió al estrés como la respuesta del organismo, ante las exigencias que se le hacen. Es decir, un estado que se manifiesta por estímulos consistentes propios del entorno por lo tanto el estrés no tiene una causa única y particular. A los diversos agentes que desencadenan en estrés se les denomina estresores, estos afectan la homeostasis del organismo y según su interacción pueden ser estímulos físicos, emocionales o mentales. Cuando un individuo padece de estrés origina un sobreesfuerzo para el organismo ya que el superar esta etapa implica una reacción adaptativa positiva, como el uso de estrategias para afrontarlo, mientras no afecte de modo

perjudicial al organismo, como el deprimirse y experimentar enfermedades psicosomáticas.

Por lo tanto, esta teoría hace mención a la respuesta operativa ante el estrés, teniendo como base o fase inicial la presencia del estresor y como segunda fase la forma en que cada individuo responderá ante este.

Teoría basada en el estímulo.

García y Mazo, (2011) refirieron en relación con las teorías del estrés centradas en el estímulo, cómo la asociación de los diferentes estímulos del entorno y los acontecimientos que desencadenan. Es decir, la fuente de estrés es principalmente externa.

Los acontecimientos propios de la vida cotidiana como la escolaridad, matrimonio, el ser padres, jubilarse entre otros son una fuente de estrés permanente ya que generan alerta y amenazas originando cambios en la adaptación del individuo. Por consiguiente, esto sería lo que la diferencia con la teoría basada en la respuesta ya que el estresor es un estímulo exterior ajeno a la persona. El ambiente y las condiciones del entorno son distintas, por ello todas las personas tienen características peculiares por lo tanto los estresores no tienen el mismo efecto, presencia e influencia en cada sujeto.

Teorías basadas en la interacción.

Lazarus, (1999) sostuvo que los factores psicológicos tienen un rol determinante como mediadores de los estresores y de las respuestas ante estos. Provocando que la persona tenga un papel relevante en la afrontación del estrés.

Lazarus y Folkman, (1986) refirieron que el origen del estrés tiene como base las relaciones entre el sujeto y el entorno.

El individuo analiza el acontecimiento de amenaza y evalúa que hacer

ante este. Por lo tanto, esta teoría se basa en el proceso de evaluación cognitiva ante la interacción con el entorno estresante, la persona analiza el por qué y hasta donde esta relación será estresante para él. Por consiguiente, la evaluación es un elemento mediador cognitivo entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores. Lazarus propone tres tipos de evaluaciones:

Evaluación primaria: Esta ocurre como primera forma de mediar el estrés, suele darse ante la presencia de determinada exigencia o demanda intrínseca o extrínseca.

Evaluación secundaria: Esta ocurre después de la primaria, hace referencia a la evaluación y la valoración de aquellos medios que se usará para hacer frente al estrés.

Reevaluación: Esta ocurre después de la secundaria se refiere al proceso de retroalimentación, el cual permite realizar los reajustes y cambios necesarios para corregir las evaluaciones anteriores.

Al respecto según esta teoría el estrés tiene como origen las relaciones entre el individuo y el entorno, que la persona evalúa y percibe como amenaza, y de difícil afrontamiento.

Estrés académico.

Barraza, (2006) define al estrés académico como un proceso sistémico, que se da de forma adaptativa y psicológica cuando el alumno se encuentra sometido a diversas tareas y responsabilidades que son considerados estresores.

Los conceptos más habituales, como lo menciona; Barraza, (2006) lo conceptualizó como la fase estructurada que se presenta de manera psíquica y adaptable dándose en el momento que el alumno está comprometido a variadas labores, roles y obligaciones que

tienden a ser estresantes.

Peiro, (2005) refirió que el estrés educativo es la manera como el estudiante se amolda al medio en concordancia con sus destrezas, tal proceso de adaptación produce conmoción en su desenvolvimiento estudiantil.

García y Muñoz, (2004), sostiene que el estrés educativo está sujeto a desarrollo de índole cognitivo y emotivo que ocasiona en el alumno un impacto por medio de los agentes de estrés académicos que le suscitan.

Orlandini, (1999) citado en Barraza, (2006) refirió que las personas desde que inician su preescolar hasta los estudios superiores de posgrado, atraviesan por una etapa de aprendizaje lo que origina una elevada tensión, a esta reacción ante esta experiencia académica se le conceptualiza como estrés académico, el cual puede darse de modo individual como a nivel de aula.

Muñoz, (2003) refiere que el estrés académico se basa en las demandas, conflictos, actividades y sucesos de la vida académica que provocan estrés en los alumnos y que afectan negativamente la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de estos. Asimismo, el autor también nos habla de cuatro diferentes aspectos para explicar el estrés: Los estresores académicos, el estrés académico experimentado por el estudiante, efectos y consecuencias del estrés académico, Variables moderadoras.

Causas del estrés académico.

Román, Ortiz y Hernández, (2008) identificaron un gran número de causas como son la sobrecarga académica, la realización de exámenes, el exceso de información, intervenciones orales, muy poco tiempo para realizar las tareas y dificultad para entender lo que se explica en clases, notas finales entre otros.

Arribas, (2013) refirió que los motivos por el cual los alumnos padecen estrés educativo vienen a ser la acumulación de obligaciones que deben cumplir, ya que las labores encomendadas conllevan a tiempos excesivos, la percepción de los estudiantes sobre sus docentes y la manera como ellos los motiva para sobrellevar la asignatura y la metodología de enseñanza que emplean.

García y Muñoz, (2004) reconocieron los motivos por el cual se presenta el estrés educativo y esos se darían por variadas circunstancias o impulsos suscitados en el contexto educativo y que ocasionan un acontecimiento o una demanda, desmesurada peso estudiantil según como se la capacidad de afrontamiento del estudiante.

Fernández, Maligno y Molina, (2002), sostuvo que una de las razones del estrés educativo viene a ser la escasa interacción que hay y la poca comunicación entre los integrantes del medio educativo ya que de eso depende como es que se agrupan para realizar labores en conjunto.

Finalmente, Nakeeb, Alcazar, Fernández, Maligno y Molina, (2002) refieren que una de las causas del estrés académico es la poca relación que existe y la falta de comunicación entre los miembros de una facultad ya que de ahí depende la organización para realizar los trabajos y estudios.

Por lo tanto, las principales causas de estrés académico se generan en el ámbito educativo diariamente, tenemos a la acumulación de labores escolares, el rendir constantes pruebas, recibir información desmesurada, pasar por exámenes orales, escaso tiempo para cumplir con sus asignaciones e inconvenientes para comprender lo enseñado por el docente y las notas que se obtienen al final del curso.

Consecuencias del estrés académico.

Caldero, Pulido y Martínez, (2007) refirieron que el estrés educativo se da por las constantes imposiciones con alto grado de esfuerzo que se da en el contexto educativo, esto perjudica a los alumnos debido a los efectos que ocasionan. Mendiola, (2010) sostuvo que existen consecuencias psicológicas y fisiológicas: Psíquicas: angustia, melancolía, pesadumbre, irritación, problemas de memoria, desinterés por actividades motivantes en el pasado. Físicas: Aumento de la presión, dificultades a nivel respiratorio y trastornos del sueño.

Naranjo, (2009) mencionó que los efectos del estrés educativo en un tiempo prolongado serian: molestia, falta de habilidades sociales, tristeza, disminución de la autoestima entre otras. Estas consecuencias generan que el entorno académico no sea sencillo; sin embargo, si un alumno tiene la capacidad de hacer frente a los sucesos agobiantes, lograra estar estable en todo aspecto psicológico o físico.

Factores Asociados

Monzón, (2007) sostiene que el nivel de estrés académico va en aumento dependiendo del ciclo en el que se encuentre el estudiante, es decir, a mayor avance, mayor nivel de estrés.

Estrés y género

García y Muñoz, (2004) sostienen que la variable sexo no es tan significativa en el estrés académico, sin embargo, algunos estudios nos refieren que hay mayor prevalencia de estrés académico en las mujeres que en los hombres estos se debe a la mayor cantidad de malestar psicológico y ansiedad que pueden percibir las mujeres.

Por su parte, Lastenia (2006) afirma que los estudios sobre género y estrés son básicamente contradictorios y poco concluyentes.

Estrés y variables educativas

Caldero, et al., (2007) afirmaron que los alumnos con bajo nivel de estrés obtienen un nivel de rendimiento académico medio.

Núñez, (2008) afirma que para que haya un buen rendimiento académico tiene que haber un bajo nivel de estrés, asimismo refiere que la edad no influye en el nivel de estrés académico.

Finalmente; Hernández, (2005) relaciona el estrés académico con el tiempo dedicado a los estudios y el alto nivel de exigencia.

Consecuencias del estrés académico. Mendiola, (2010) refiere que existen consecuencias fisiológicas y psicológicas: Fisiológicas: Altos niveles de presión arterial, problemas respiratorios y alteraciones en el sueño, Psicológicas: Ansiedad, depresión, preocupación, aumento de irritabilidad, se va deteriorando la memoria ya sea corto o largo plazo, pérdida del interés por las cosas que antes sentía motivación.

Naranjo, (2009) sostiene que las consecuencias del estrés académico a largo plazo son las siguientes: Tristeza, malestar, disminución de la autoestima, falta de habilidades sociales entre otras. Estas consecuencias hacen que la vida académica no sea fácil, capaz de afrontar estas situaciones estresantes, se mantendrá siempre en un equilibrio adecuado.

El rendimiento “proviene del latín reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo” (sisbib.unmsm.edu.pe). Se asume que el rendimiento académico es “un proceso multidisciplinario donde interviene la cuantificación y la cualificación del aprendizaje en el desarrollo cognitivo, afectivo y actitudinal que demuestra el estudiante en la resolución de problemas asociados al logro de los objetivos programáticos” Sánchez, (2006).

A partir de las siguientes definiciones, se afirma que el rendimiento académico es aquel proceso en el que el estudiante logra una calificación aprobatoria o no aprobatoria mediante la evaluación de sus conocimientos adquiridos en la institución.

La calificación como indicador del rendimiento académico.

El rendimiento académico se califica través de diversas tareas y se registra con el uso de técnicas que el estudiante emplea para obtener una calificación, por lo que en este apartado se habla de los criterios que se toman en cuenta para obtener un promedio y asignar una calificación aprobatoria o no aprobatoria, determinando el éxito del educando en la vida escolar.

Respuesta fisiológica del estrés

La respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo. El eje hipofisopararrenal (HSP) está compuesto por el hipotálamo, que es una estructura nerviosa situada en la base del cerebro que actúa de enlace entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis, una glándula situada asimismo en la base del cerebro, y las glándulas suprarrenales, que se encuentran sobre el polo superior de cada uno de los riñones y que están compuestas por la corteza y la médula. El sistema nervioso vegetativo (SNV) es el conjunto de estructuras nerviosas que se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones de manera involuntaria e inconsciente. Ambos sistemas producen la liberación de hormonas, sustancias elaboradas en las glándulas que, transportadas a través de la sangre, excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos.

Dimensiones del estrés académico

El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida. Peiró, (1992)

1.- Estresores

Barraza, (2006) demandas a las que está sometido el individuo, y que pueden convertirse en estresores; los cuales pueden ser físicos, sociales y psicológicos. Se presentan como una amenaza a la integridad vital de la persona.

Compañeros de trabajo de estudio

Zavaleta, (2012) es importante explicar que un grupo no es sólo un agrupamiento de personas, sino que tienen una tarea, algo por resolver entre ellos. Debido a esto, se puede decir que realizando las actividades en forma grupal los alumnos pueden llegar a lograr lo mencionado ya que tienen un doble ejercicio: además de realizar la tarea pautada, tienen la posibilidad de conocerse porque se establece una interacción profunda entre ellos centrada en la comunicación que es la herramienta más importante y gracias a ella se potenciará la cohesión.

Sobrecarga de trabajo

Barraza y Silerio, (2007) es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro estresor intelectual, real y sinergia negativa.

Evaluaciones del profesor.

Careaga, (2001) el ambiente escolar, no sólo se refiere al clima psicosocial del aula, sino que en la medida que impregna las tareas escolares, se produce una proyección en los contenidos del aprendizaje que recibe el alumno. La evaluación es el diagnóstico de lo aprendido y por lo tanto un motivo para estudiar.

Participación en clase

Román, (1996) la participación de los alumnos es tan importante y decisiva en el ámbito de la clase. Pero tanto si la participación es un rasgo exclusivo o simplemente característico, de los métodos de enseñanza alternativos, lo que sí es evidente es que se le considera un criterio de bondad pedagógica del método en cuestión, atribuyéndosele en ese caso numerosas y profundas consecuencias

en los proceso de aprendizaje (y por ende en los resultados), por ejemplo, permite a los alumnos conocer el verdadero sentido de las tareas o actividades en las que se encuentran inmersos, viven dicho proceso como algo realmente suyo lo que supone una potente fuente de motivación, crea en los alumnos actitudes positivas y de cooperación, y a largo plazo contribuye a formar ciudadanos responsables.

2.- Síntomas: Reacciones Físicas

Barraza, (2005) se refieren a las reacciones propias del cuerpo, tales como: dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, bruxismo (rechinar los dientes durante el sueño), elevada presión arterial, disfunciones gástricas, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, frecuentes catarros y gripes, disminución del deseo sexual, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tic nerviosos.

Insomnio

AsisMed, (2017) es una alteración en el patrón del sueño que puede involucrar problemas para conciliar el sueño y sueño excesivo o comportamientos anormales relacionados con el mismo.

Pesadillas

Porto y Gardey, (2013), es un sueño que provoca angustia o temor en la persona. Puede tratarse de algo ocasional o, si se repite en el tiempo y tiene una fuerte intensidad, de una parasomnia (un trastorno que afecta al individuo mientras se encuentra dormido y que incide durante el resto del día.

Cansancio permanente

El cansancio, que se define como «la incapacidad de mantener una fuerza inicial durante un esfuerzo continuo», es una situación fisiológica normal, siempre y cuando sea consecuencia de un esfuerzo intenso o prolongado. En este caso, tras un descanso reparador, todo

vuelve a la normalidad.

Luengo López, (2004) sin embargo, cuando el cansancio aparece tras un leve esfuerzo o incluso antes de cualquier esfuerzo, sería más adecuado hablar de astenia. En este caso se trata de un cansancio duradero que se traduce en una sensación de debilidad y falta de vitalidad generalizada, tanto física como intelectual, que reduce la capacidad para trabajar e incluso para realizar las tareas más sencillas.

Reacciones psicológicas

Barraza, (2005) tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, las cuales podrían ser: ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenido en consideración, irritabilidad excesiva, indecisión, escasa confianza en uno mismo, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de no tener el control sobre la situación, pesimismo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, sensación de melancolía durante la mayor parte del día, preocupación excesiva, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad y tono de humor depresivo.

Inquietud

Porto y Merino, (2012) es un estado de nerviosismo que se produce ante una determinada situación. La persona que está inquieta no tiene paz interior ni puede relajarse, ya que hay algo que le genera preocupación, también puede analizarse como un síntoma de la ansiedad. Al estar inquieta, la persona no puede concentrarse en lo que está haciendo debido a que su atención y sus pensamientos están focalizados en otra cuestión. Esto hace que la inquietud pueda causar problemas cotidianos.

Decaimiento

Pacheco, (2010) esto genera un desgano inexplicable, una falta de interés en los quehaceres que tiempo atrás emocionaban al alumno.

Reacciones comportamentales

Barraza, (2005) están relacionadas con las conductas de las personas, algunas de ellas son: fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos frecuentes, escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones, tendencia a polemizar, desgano, absentismo laboral, dificultad para aceptar responsabilidades, aumento o reducción del consumo de alimentos, dificultad para mantener las obligaciones contraídas, escaso interés en la propia persona, e indiferencia hacia los demás.

Trastornos alimentarios

(DSM-IV) los trastornos de la ingestión y de la conducta alimentaria se caracterizan por alteraciones persistentes de la alimentación y la ingestión alimentaria propiamente dichas.

Aislamiento social

Infocop, (2010) los adolescentes ignorados son aquellos alumnos aislados que no reciben atención de sus compañeros y que, por ello, presentan problemas de autoestima y soledad. Sin embargo, son los adolescentes rechazados los que muestran un peor ajuste en todos los sentidos: suelen informar de problemas de autoestima, ansiedad y sintomatología depresiva, así como un bajo rendimiento académico y, en ocasiones, relaciones conflictivas con compañeros y profesores.

3.- Estrategias de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) citado en Barraza, (2006) definen el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

Habilidad asertiva

Díaz, (2016) el asertividad es solo una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos

permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.

Alta autoestima

Valencia, (2007) refiere que, la autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo. La necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos el deseo de ser aceptados y valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas. El no poder tener reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado.

3.3.2. Estrés académico.

Definición

El alumno es parte central de la enseñanza - aprendizaje, a través del tiempo se ha ido reformando la educación con el objetivo de lograr mejores resultados en el rendimiento de los mismos, con el fin de que el estudiante realmente logre aprender y aplicar en su vida personal y laboral, y no solo para presentar un examen o pasar un curso, si no que vaya más allá usando la reflexión, aprendiendo a ser crítico, que investigue y que, por supuesto proponga, según Pizarro, (1985) define el rendimiento como la relación que existe entre el esfuerzo y la adquisición de un provecho o un producto. En el contexto de la educación, es una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación.

Según; Himmel, (1985), por su parte, define el rendimiento académico como el grado de logro de los objetivos establecidos en los programas oficiales de estudio.

Según; Carrasco, (1985) define el rendimiento académico como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza- aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un periodo, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) que evalúa del nivel alcanzado.

Reyes, (2003) resumiendo, el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno. En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una “tabla imaginaria de medida” para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Es pertinente dejar establecido que aprovechamiento escolar no es sinónimo de rendimiento académico. El rendimiento académico o escolar parte del presupuesto de que el alumno es responsable de su rendimiento. En tanto que el aprendizaje, de cuyos niveles de eficiencia son responsables tanto el que enseña como el que aprende.

Rendimiento académico.

Carrasco, (1985) rendimiento académico es la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrollado y actualizado a través del proceso de enseñanza- aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un periodo, que se sintetiza en un calificativo final que evalúa del nivel alcanzado.

Cognitiva

Piaget, (2007) es el conjunto de transformaciones que se dan en el transcurso de la vida, por el cual se aumentan los conocimientos y

habilidades para percibir, pensar y comprender.

Conoce los temas

Davidov, (1987) el dominio por parte de los escolares del procedimiento teórico generalizado de solución de cierta clase de tareas concretas particulares constituye la característica sustancial de la tarea docente”. Con ello, destaca la funcionalidad de la tarea docente como medio para aprender a resolver determinadas tareas concretas particulares, que podrían ser, por ejemplo, problemas propios de determinado contexto. Los docentes son vistas por este autor como medio para la construcción del sistema cognitivo instrumental necesario para la resolución de problemas, propio de determinado contexto.

Participa en clase

Edmundson, Mark, (2012) el salón de clase constituye el escenario perfecto para evacuar tus dudas y aportar experiencias, no sólo para tomar apuntes. Por lo cual, el intercambio de conocimiento es fundamental para enriquecer el aprendizaje mutuo tanto con el docente como con los alumnos.

Incumplimiento de tareas.

Uno de los factores por el cual un pequeño de secundaria o primaria incumple con sus deberes educativos es por el integrar en una familia disfuncional, es por eso que se sabe que la causa más importante por la que un niño no cumple con las tareas escolares es porque tiene problemas dentro de su hogar.

Acevedo, (2013) otro factor, es el problema de aprendizaje, hay niños que no tienen la capacidad de recepcionar aquello que se les enseña y por más que deseen no pueden llegar a entender y es por eso también que no cumplen con las tareas, porque no entienden de qué se trata.

Habilidades

Fraga, (1997) desarrolla las practicas. La tarea docente "es una actividad orientada durante el desarrollo de la clase, dirigida a crear situaciones de aprendizaje. Una situación de aprendizaje es una condición que provoca el profesor, el texto de estudio, los medios tecnológicos o el propio proceso del trabajo profesional, para motivar la actividad del estudiante en función del logro del objetivo formativo.

Actitudes.

Océano, (1998) la actitud es una fuerza interna, una creencia o un sentimiento de una persona, que determina su predisposición a valorar positivamente los objetos y sujetos que la rodean y que, por lo tanto, influye en su comportamiento.

Desarrolla actitudes positivas

Zeledón y Chavarría, (2001) las actitudes positivas del estudiantado hacia las actividades académicas y el apoyo de otros significativos, por ejemplo, la familia, pares y personal docente, tienen una importante influencia sobre los autoconceptos académicos de las personas estudiantes. Cuando estas sienten que otras personas confían en sus capacidades académicas, experimentan confianza en sí mismas.

Desinterés en el estudio

López, (2016) el desinterés es un fenómeno que ha ido creciendo en los estudiantes y desemboca en el fracaso escolar y la poca disposición para aprender; lo que conlleva a un desempeño académico insatisfactorio afectando a toda la comunidad educativa ya que no se alcanzan las metas proyectadas a nivel institucional, familiar y personal.

Me siento nervioso/a las horas previas a una evaluación

D'Arcy Lyness, PhD, (2013) la ansiedad ante los exámenes es un tipo de ansiedad de ejecución lo que puede experimentar una persona en una situación donde importa mucho el rendimiento o la correcta ejecución de una tarea o existe una gran presión por hacer las cosas bien. Como en cualquier otra situación donde una persona puede experimentar ansiedad de ejecución, en un examen, la ansiedad puede hacer que sienta que se le hace un nudo en la garganta, o tenga molestias gastrointestinales o un dolor de cabeza tensional. A algunas personas les tiemblan y/o les sudan las manos y el corazón les late más deprisa de lo habitual mientras esperan a que les repartan el examen. Un estudiante con una ansiedad ante los exámenes muy intensa hasta puede tener ganas de vomitar.

Fundamentos del rendimiento académico

Ceneval, (2015) existen por lo menos dos tipos de pruebas de rendimiento; las cuales se diseñan con la intención de medir los conocimientos y capacidades desarrolladas en un campo en particular, las estandarizadas y las escolares. Las primeras son construidas por editores de pruebas y se destinan al uso de una gran variedad de escuelas. Su contenido es muy amplio y se construyen; por lo común, mediante la consulta de libros de texto muy utilizados y pidiendo la opinión de expertos en planes de estudio. Estas pruebas son de alcance nacional y algunas de ellas son diseñadas por el centro nacional de evaluación para la Educación.

Las segundas, son construidas por los docentes de cada materia o grupo escolar; o por un comité de docentes de la misma escuela; su contenido está más centrado en el plan de estudios particular de una escuela o materia. Estas evaluaciones tienden a ser más privativas de las ideas de los docentes y escuelas a como calificar y que calificar, las materias se cubren de un modo más detallado y las calificaciones pueden; aunque no siempre es así, ser interpretadas con relación a lo

competidores inmediatos del estudiante, sus compañeros de clase.

Variables relacionadas del Rendimiento Académico.

Motivación

Es el interés que tiene el alumno por su propio aprendizaje o por las actividades que le conducen a él. El interés se puede obtener, mantener o aumentar en función de elementos intrínsecos y extrínsecos y según Beltrán, 1993 define la motivación como el conjunto de procesos implicados en la activación, dirección y persistencia de la conducta. Debido al carácter complejo e impreciso de la motivación, hay que valorar la relación que tiene con otros conceptos referidos a la intencionalidad de la conducta como son el interés, atención selectiva dentro del campo; la necesidad, entendida como falta o carencia de algo que puede ser suministrado por una determinada actividad; el valor, orientación a la meta o metas centrales en la vida de un sujeto; y la aspiración, la expectativa de alcanzar un nivel determinado de logro.

Al ser la motivación una variable dinámica, está sujeta a cambios en la intensidad de su relación con el rendimiento cuando interactúa con una serie de condiciones y estímulos ambientales.

Escudero, (1978) la motivación puede ser interna o externa. La motivación interna surge de manera natural por tendencias internas y necesidades psicológicas que dan motivo a la conducta sin que haya compensación externa por ellas. Está relacionada con la autodeterminación del alumno que ha de realizar una tarea.

La motivación externa está formada por recompensas o incentivos externos y conduce a la acción de una conducta deseable

o reprime una conducta indeseable.

Existen tres corrientes diferentes de teorías de la motivación Álvaro, et al., (1990), como son la conductista, la humanista y la cognitiva.

Esta última explica la motivación por los procesos centrales y cognitivos y son las usadas de forma más reciente para expresar el aprendizaje y el rendimiento de las personas.

Inteligencia

El término inteligencia deriva del latín *intellegere*, vocablo que significa recolectar de entre, es decir, recoger y separar cosas de un conjunto, operación que implica establecer relaciones, seleccionar y, por tanto, percibir y discernir.

Desde el punto de vista biológico, la inteligencia se define como la capacidad de adaptación al medio. Desde el punto de vista psicológico, se conceptúa como la capacidad para aprender. Desde un planteamiento operativo, la inteligencia es un conjunto de conductas observables y evaluables a través de test.

La inteligencia está vinculada a la capacidad de aprendizaje, no obstante, no está totalmente clara su relación con las aptitudes para el aprendizaje y el rendimiento académico.

La primera de ellas define la inteligencia como el arte del pensamiento racional, un talento que no es innato, sino aprendido; esta teoría está dentro de la corriente ambientalista, es decir, la inteligencia puede ser modificada por el ambiente y el contexto donde se desarrolla el sujeto.

La segunda de ellas determina que la inteligencia está en los genes,

es decir, es una propiedad del cerebro que se transmite por herencia. Es una teoría genética, establece que la inteligencia es estable y que poco puede hacer la educación para modificarla.

Aptitudes

En Psicología, el término aptitud se refiere a las características psicológicas que permiten pronosticar diferencias interindividuales en las situaciones futuras de aprendizaje; abarca tanto las capacidades cognitivas como las características emocionales y de la personalidad. La aptitud está relacionada con la inteligencia y con las habilidades innatas y con las adquiridas tras un proceso de aprendizaje. En el lenguaje coloquial, se refiere a la capacidad que tiene una persona para realizar una tarea de forma correcta.

Junto con la inteligencia, las aptitudes son predictores del rendimiento académico. Se distinguen tres tipos de aptitudes: específicas – asociadas a actividades concretas-; primarias - factores de grupo obtenidos de Inter correlaciones entre los test - y aptitudes generales - que afectan a todas las ejecuciones cognitivas.

Autoconcepto

El autoconcepto se puede definir como la conciencia y valoración que el individuo tiene de su yo, de sí mismo Álvaro, et al., (1990), el autoconcepto académico es la imagen que el alumno se forma de sí a partir de su rendimiento académico y las capacidades que lo determinan, aspectos importantes para él, igual que también lo son para el medio que les rodea.

González y Pienda, (1996) afirma que “la influencia del autoconcepto sobre el rendimiento puede ser inmediata, mientras que la incidencia del logro académico sobre el autoconcepto se encontraría mediatizada por la elaboración cognitivo-afectiva del propio concepto”.

Dimensiones que inciden en el rendimiento académico

Una vez definido el concepto de rendimiento académico y teniendo en cuenta la revisión de estudios realizada, se pueden considerar varios aspectos que inciden en dicho rendimiento e incluyen desde lo personal y hasta lo sociocultural. Entre estos aspectos se pueden traslapar, contener unos a otros o colindarse; por esto, en el presente estudio se habla de agrupación de los diferentes aspectos en dimensiones, considerando que es una tipología que permite fronteras laxas entre las agrupaciones dado el propósito particular de una investigación. En el marco bibliográfico revisado han circulado cinco dimensiones: económica, familiar, académica, personal e institucional, que tienen en cuenta variables del individuo y de la institución educativa como tal.

Estas dimensiones y sus variables se pueden relacionar entre sí de forma directa y evidenciable o, por el contrario, es posible hacerlo a distancia sumando efectos a lo largo de una cadena de interacciones entre ellas.

1. Dimensión académica

Esta dimensión refiere al qué y al cómo del desarrollo académico del sujeto en su proceso formativo, en la secundaria y la universidad.

En este sentido, se consideran tanto variables que afectan directamente la consecución del resultado de dicho proceso, como aquellas que lo evidencian. En cuanto a la evidencia del resultado académico, en todas las investigaciones rastreadas que enfocan el rendimiento académico como resultado cuantitativo; es recurrente que los investigadores consideren que las notas obtenidas en la secundaria y/o en el examen de admisión a la universidad - es decir; el rendimiento académico previo, sean consideradas como predictores del buen desempeño de los estudiantes en el proceso de profesionalización. Es usual encontrar en los estudios una correlación positiva entre el aprendizaje obtenido en los niveles de educación

básica y media; y los logros en educación superior, llegando a la conclusión de existir una alta probabilidad en que los mejores estudiantes universitarios son aquellos que obtuvieron en su formación escolar buenas calificaciones, siendo la calidad de este tránsito, del colegio a la universidad un precedente positivo. Por otro lado, las investigaciones que incluyen aspectos cualitativos refieren a otra variedad de elementos. Por ejemplo, respecto del estudiante. Hernández y Pozo, (1999) y Contreras (2008), identifican en los hábitos de estudio (tiempo de dedicación, entre otros), y hábitos de conducta académica (asistencia a clases, uso de tutorías), un elemento fundamental a la hora de analizar el rendimiento académico. Este último autor, señala la adecuada o inadecuada orientación vocacional, como un aspecto a considerar.

Para el presente estudio y a partir de estas consideraciones, se pueden detectar dos momentos en la identificación del factor académico: uno referido a la secundaria y otro a la universidad. De la secundaria, se incluyeron los resultados 18 de las áreas de las ciencias básicas y el puntaje obtenido en el examen; además, el proceso previo conducente a la elección de la profesión. De la universidad, se encuentran las notas semestrales, la calificación promedio en asignaturas de diferente línea curricular; cancelación de asignaturas particularmente en las áreas de ciencias básicas, en cuanto a lo medido.

2. Dimensión económica

La dimensión económica se relaciona con las condiciones que tienen los estudiantes para satisfacer las necesidades que plantea el sostenerse mientras cursa su programa académico: vivienda, alimentación, vestuario, transporte, material de estudio, gastos en actividades de esparcimiento, entre otros. Si estas son favorables se

espera que desarrollen sus actividades académicas con solvencia, autonomía y los resultados sean satisfactorios.

La importancia de considerarla se sustenta en los factores abordados y los resultados de investigaciones como las de Valdivieso, Monar y Granda (2004), Mella y Ortiz (1999), Porto, Di Gresia y López (2004), Barrientos y Gaviria (2001), Valenzuela, Schiefelbein, et al. (1994), García y San Segundo (2001) y Tonconi (2010), algunas de las cuales señalan que las comodidades materiales y la capacidad de los padres para destinar más y mejores recursos para el desempeño escolar de los hijos, inciden significativamente en el Rendimiento Académico.

De acuerdo con la revisión de la literatura, la dimensión económica no se puede desconocer las implicaciones que tiene la dimensión económica tanto para el individuo como para la Institución y se clasifican en tres factores generales: el individual, el laboral y el del hogar. El primer factor, individual, comprende variables asociadas a los ingresos o recursos económicos relacionados directamente con el estudiante y que provienen de diferentes fuentes como: auxilios o becas para estudio, mesadas o mensualidades que los padres o acudientes dan a los alumnos, pensiones por fallecimiento de los padres e ingresos laborales. Algunos autores han contemplado el hecho de ser beneficiario de beca como variable significativa para explicar el Rendimiento Académico. Así consideran que la condición de becario tiene dos implicaciones directas que a su vez están relacionadas entre sí; primero, otorga mayor disponibilidad de recursos al estudiante para solventar gastos y tener una mayor tranquilidad y tiempo para dedicarse a estudiar; segundo, incentiva un mayor rendimiento académico cuando este es requisito para mantener la subvención.

Algunas de las investigaciones rastreadas incluyen horas de

trabajo del estudiante como variable explicativa de sus calificaciones. Para el caso de la presente investigación, se incluyó además de variables que den información acerca de las condiciones laborales del individuo, la jornada laboral y los motivos que tiene para trabajar mientras cursa su proyecto de formación profesional. En el tercer y último factor, está relacionado con las condiciones del hogar y su importancia radica en la posibilidad de que gran parte de ellos dependen económicamente de sus padres. Así, entre las variables asociadas se encuentra: la ocupación de los padres, los ingresos del hogar, el estrato de la vivienda, la persona que costea los gastos de matrícula y sostenimiento y el tipo de vivienda - propia o no-. Se espera así que ingresos altos estén relacionados con tener vivienda propia y en estrato alto, además, cuando los estudios son costeados por una persona diferente a los padres se infiere que estos no tienen la capacidad económica de asumir los gastos de los estudiantes.

3. Dimensión familiar

Se entiende esta dimensión, como el ambiente familiar donde se desarrolla y crece un individuo, el cual puede favorecer o limitar su potencial personal y social, además de tener efectos en la actitud que asume frente al estudio, la formación académica y las expectativas con proyectos de educación superior. En la familia se gestan patrones de comportamiento, valores y sistemas de relación entre sus miembros que son registrados a nivel consciente e inconsciente de tal forma que en la dinámica familiar se puede constatar que la actitud del niño hacia sus padres, en forma positiva o negativa, puede transferirse, asimismo, a personas sustitutas. Estos representantes de los padres son principalmente maestros y educadores. Schmidt, (1980) La familia es un espacio de encuentro personal, de filiación, de donación en su significado más profundo y humano, llegando a la conclusión que la familia es un encuentro con la identidad.

Tanto en los estudios cuantitativos como cualitativos sobre el

tema, es recurrente la referencia a aspectos familiares, entre ellos el nivel educativo de los padres, referido por autores como Valenzuela, Schiefelbein, et al (1994), Mella y Ortiz (1999), y Porto, Di Gresia y López (2004). Éste último resalta la importancia de la madre como transmisora de un nivel cultural que favorece o no el desempeño académico de sus hijos.

4. Dimensión personal

Los autores que involucran aspectos del ámbito de lo personal aluden a ellos como factores individuales o psicológicos del rendimiento académico. En cuanto tales aspectos pertenecen al contexto más íntimo y esencialmente subjetivo, se agruparon en la dimensión personal. Esta dimensión atraviesa las otras cuatro dimensiones en cuanto dirige el deseo, la intención y la acción en gran parte inconscientemente- de cada sujeto como individualidad manifestándose en su singularidad. Tener en cuenta al individuo para realizar el análisis del rendimiento académico de los estudiantes, implica recordar que el aprendizaje se construye en la experiencia de cada ser único, irrepetible, que tiene una historia personal, tanto en su forma de escuchar, percibir e interpretar el mundo, como en sus capacidades, aptitudes y el deseo que fundamenta sus búsquedas, dentro de un entramado de vínculos tejidos con el otro y los otrosll con los cuales se relaciona en la búsqueda del saber. Una de las características que se incluye en esta dimensión son las habilidades sociales y su adquisición por medio, principalmente, del aprendizaje que incluyen comportamientos verbales y no verbales, específicos y discretos; suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas, acrecientan el reforzamiento social, son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada como lo propone Michelson (1993)

En síntesis, para la presente investigación se tomarán en cuenta

como parte de la dimensión personal la motivación, consciente e inconsciente, las habilidades sociales y la habilidad para enfrentar la presión del examen o la situación de evaluación.

5. Dimensión institucional

La elección de una institución educativa tiene una carga de valor excepcional, representado en un voto de confianza y en un compromiso social a realizarse entre los estudiantes y las personas encargadas de organizar y propiciar o gestionar experiencias de aprendizaje que faciliten el acceso del estudiante al conocimiento científico; tecnológico y técnico; ético y estético, que el ejercicio profesional futuro requerirá. Mirada en su proyección más amplia, la dimensión institucional (educativa) como el lugar forma terminal preparatorio del ingreso al mundo del trabajo se constituye en un llamado de la cultura a la adultez, entendida ésta como una etapa de la vida en la cual es indispensable contar con haberes y saberes cognitivos y afectivos que posibiliten hacerse responsable de la vida y desempeñarse con solvencia y autonomía, en los diferentes ámbitos de la existencia. Con respecto a la dimensión institucional, algunos autores relacionan de forma directa el rendimiento académico de los estudiantes con el ejercicio de los docentes; es el caso de Valenzuela, Schiefelbein y Vélez (1994), Barrientos y Gaviria (2001) y Mella y Ortiz (1999), quienes consideran indispensable el nivel de capacitación y la formación de los docentes, así como su vocación como educadores y calidad humana que detentan en su práctica.

Tipos de rendimiento académico

Partiendo del punto de vista de Carlos Figueroa (2004) que define el Rendimiento Académico como “el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza-aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación”. De esta afirmación

se puede sustentar, que el Rendimiento Académico, no sólo son las calificaciones que el estudiante obtiene mediante pruebas u otras actividades, sino que también influye su desarrollo y madurez biológica y psicológica.

El autor clasifica el Rendimiento Académico en dos tipos:

Individual: Es el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc.; lo que permitirá al profesor tomar decisiones pedagógicas posteriores.

Social: La institución educativa al influir sobre un individuo, no se limita a este, sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla.

Se considera factores de influencia social: el campo geográfico de la sociedad donde se sitúa el estudiante, el campo demográfico constituido por el número de personas a las que se extiende la acción educativa.

Tal como se observa el Rendimiento Académico Individual es el que se evalúa en forma general y de manera específica lo que se ven influenciados por el medio social donde se desarrolla el educando, los que ayudan a enriquecer la acción educativa.

Evaluación del rendimiento académico

El Rendimiento Académico, se puede analizar que, el proceso evaluador es dirigido por los objetivos; estos se constituyen en el referente y guía, de su formulación dependerá la forma de evaluar.

Por esto, expertos en evaluación educativa, como los dirigidos por Benjamín Bloom, han desarrollado sistemas de clasificación de objetivos educativos, presentándolos a su vez, como Dominios. Dominio Cognoscitivo, Dominio Afectivo y Dominio Psicomotor.

Dominio Cognoscitivo: Es el tipo de Dominio que implica objetivos que van desde la memoria, en el nivel más básico de conocimiento, hasta niveles superiores de razonamiento.

Conocimiento

Recordar o reconocer algo que se ha visto sin ser entendido, modificado o cambiado; incluye información tal como terminologías, hechos específicos, modos y medios para tratar cosas específicas (criterios, clasificaciones, y categorías, metodologías, reglas, etc.) principios y abstracciones universales.

Comprensión

Entendimiento del material que se comunica sin relacionarlo con algo. Esto incluiría la capacidad de traducir la información, interpretarla o explicarla y extrapolarla para determinar implicaciones, consecuencias, efectos, etc.

Aplicación

Utilizar un concepto general para resolver un problema particular y concreto. Las abstracciones pueden estar en forma de ideas generales, reglas de procedimiento o métodos generalizados.

Dominio Afectivo: En el que el desarrollo personal y social: como los objetivos, van de niveles de menor hasta los de mayor compromiso.

Recibir

Estar al tanto o pendiente de algo del entorno, lo que implica

prestar atención, darse cuenta (tomar conciencia) de la existencia de algo sin asumir compromisos al respecto.

Responder

Mostrar una nueva conducta a raíz de la experiencia de un fenómeno, sin implicar una aceptación plena y permanente de un compromiso. La persona puede consentir responder e, incluso, desearlo y sentir satisfacción al hacerlo.

Valorar

Mostrar un compromiso definitivo, el cual guía la selección de opciones, la persona acepta un valor, puede estar lo suficientemente comprometida como para procurarlo y mostrar una fuerte convicción sobre ella misma.

Dominio Psicomotor

Conductas en las que se involucran los procesos sensoriales y motores del sujeto que están en relación con los objetivos educativos.

Rendimiento académico en estudiantes de IES María auxiliadora.

Se ha observado que los estudiantes del quinto grado de la institución educativa secundaria María Auxiliadora están en nivel medio, el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una "tabla imaginaria de medida" para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Sin embargo, en el rendimiento académico, intervienen muchas otras variables externas al sujeto, como la calidad del maestro, el ambiente de clase, la familia, el

programa educativo, etc., y variables psicológicas o internas, como la actitud hacia la asignatura, la inteligencia, la personalidad, el autoconcepto del alumno, la motivación, etc.

3.3. Marco conceptual

Afrontamiento

Soriano, (2002) el afrontamiento se refiere a los intentos por salvaguardarse, para reducir o asimilar una demanda existente (estresor) tanto como esfuerzo intrapsíquico (cognición) como también por acción (observable), considerándose que el individuo suele disponer de un repertorio bastante amplio, en el que se puede encontrar estrategias más estables o constantes que otras.

Aptitudes

Pérez, (2002) Son variables comúnmente estudiada dentro de los determinantes de índole personal. Se asocian a habilidades para realizar determinadas tareas por parte del estudiante mediante diferentes pruebas.

Ansiedad

Piqueras, (2008) refiere que es la respuesta del organismo que se desencadena ante una situación de amenaza o peligro físico o psíquico, cuyo objeto es dotar al organismo de energía para anular o contrarrestar el peligro mediante una respuesta conducta de huida o de agresión.

Adaptación

Hernández y Jiménez, (2006) es un criterio operativo y funcional de la personalidad, en el sentido que recoge la idea de ver hasta qué punto los individuos logran estar satisfechos consigo mismo y sus comportamientos son adecuados a los requerimientos de las distintas circunstancias en que tienen que vivir.

Autonomía

Sepúlveda, (2005) se refiere a la regulación de la conducta por normas que surgen del propio individuo. Autónomo es todo aquél que decide

conscientemente qué reglas son las que van a guiar su comportamiento.

Asertividad

Díaz, (2016) el asertividad es solo una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.

Auto concepto

Sevilla, (2006) es la percepción que se tiene de sí mismo, como un fenómeno social que está en amoldamiento constante, es el centro de la personalidad y es lo que lleva al ser humano a saber de lo que es y lo que quiere ser.

Capacidad

Alles, (2008) proceso a través del cual todos los seres humanos reunimos las condiciones para aprender y cultivar distintos campos del conocimiento, aun si estas condiciones hayan sido o no utilizadas, de esta manera, nos referimos a estas condiciones como un espacio disponible para acumular y desarrollar naturalmente conceptos y Habilidades.

Concentración

Schmid y Peper, (2007) define que es una destreza aprendida, de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. La concentración también significa el estar totalmente aquí y en el ahora, en el presente

Cognitiva

Piaget, (2007) es el conjunto de transformaciones que se dan en el transcurso de la vida, por el cual se aumentan los conocimientos y habilidades para percibir, pensar y comprender.

Comprensión

Pérez y Gardey, (2008) refiere a entender, justificar o contener algo. La comprensión, por lo tanto, es la aptitud o astucia para alcanzar un entendimiento de las cosas.

Depresión

Rojas, (2006) menciona que son un conjunto de enfermedades psíquicas hereditarias o adquiridas, con una sintomatología determinada, a la que se asocian cambios negativos de tipo somático, psicológico, conductual, cognitivo y asertivo.

Desempeño

Coexphal, (2012) proceso sistemático y periódico que sirve para estimar cuantitativa y cualitativamente el grado de eficacia y eficiencia de las personas.

Destreza

Corcino, (2013) la destreza reside en la capacidad o habilidad para realizar algún trabajo, primariamente relacionado con trabajos físicos o manuales.

Estresores

Barraza, (2006) son demandas a las que está sometido el individuo, y que pueden convertirse en estresores; los cuales pueden ser físicos, sociales y psicológicos. Se presentan como una amenaza a la integridad vital de la persona.

Fatiga

Moore, (2009) es una discapacidad de la función física y mental manifiesta a través de un grupo de síntomas debilitantes, que usualmente incluyen somnolencia, reducción de la capacidad de rendimiento físico y mental, ánimo deprimido y pérdida de la motivación.

Habilidades

Cañedo, (2005) es la capacidad adquirida por el hombre, de utilizar creadoramente sus conocimientos y hábitos tanto en el proceso de actividad teórica como práctica.

Insomnio

AsisMed, (2017) es una alteración en el patrón del sueño que puede involucrar problemas para conciliar el sueño y sueño excesivo o comportamientos anormales relacionados con el mismo.

Inteligencia

González, (2006) la inteligencia es el término global mediante el cual se describe una propiedad de la mente en la que se relacionan habilidades tales como las capacidades del pensamiento abstracto, el entendimiento, la comunicación, el raciocinio, el aprendizaje, la planificación y la solución de problemas.

Personalidad

Seelbach, (2012) la personalidad se puede definir como la estructura dinámica que tiene un individuo en particular; se compone de características psicológicas, conductuales, emocionales y sociales.

Percepción

Pérez y Gardey, (2008) se define como percepción al proceso cognoscitivo a través del cual las personas son capaces de comprender su entorno y actuar en consecuencia a los impulsos que reciben; se trata de entender y organización los estímulos generados por el ambiente y darles un sentido. De este modo lo siguiente que hará el individuo será enviar una respuesta en consecuencia.

Rendimiento académico

Es el producto que da el alumnado en los centros de enseñanza y que habitualmente se expresa a través de las calificaciones escolares” Martínez, (2007).

Resiliencia

Grotberg, (2005) es la capacidad dinámica del ser humano para hacer frente a las adversidades, superarlas y ser transformado por ellas.

IV. METODOLOGÍA

4.1 Tipo y Nivel de la Investigación.

4.1.1 Tipo de investigación

La investigación que se ha realizado es de tipo básico porque está orientada a la búsqueda de nuevos conocimientos y persigue la resolución de problemas amplios y de validez general, se realizó dentro del enfoque de la Investigación cuantitativa recogiendo la información de la población en estudio, constituida por todos los alumnos del quinto grado de educación secundaria María Auxiliadora-Puno y que se agruparon los resultados para hacer un análisis cuantitativo de las variables de estudio a fin de describir e interpretar los datos recogidos y luego agruparlos estadísticamente para que nos dé la información numérica sobre la presencia del estrés y su relación entre las variables en estudio.

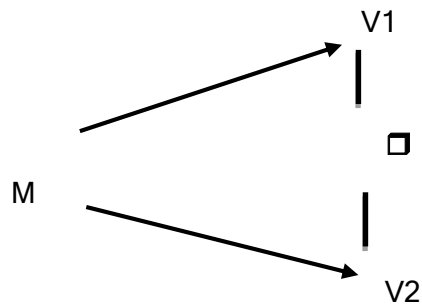
4.1.2 nivel de investigación

El presente trabajo de investigación corresponde al nivel de investigación descriptivo - correlacional porque nos permite analizar y estudiar la relación que existe entre las variables independiente y dependiente para probar la influencia o ausencia que existe entre las mismas. Carrasco, (2017)

4.2 Diseño de Investigación

En esta investigación se ha utilizado el diseño no experimental de corte transversal según Hernández et al. (2014) la investigación se ha realizado sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observó los fenómenos en su ambiente natural y luego ser analizados e interpretados.

Al esquematizar este tipo de investigación obtuvimos el siguiente diagrama.



En el esquema:

M= Muestra de Investigación

V1 = Burnout

V2 = Ansiedad

r = Posible relación entre las variables

Se asume en este diseño una probabilidad del 90% de relación entre las variables.

4.3 Población – muestra

4.3.1. Población

La población para el presente trabajo de investigación estuvo conformada por todos los estudiantes del primero al quinto grado de secundaria de la institución educativa Pública María Auxiliadora Puno - Perú que son un total de 936 estudiantes según la nómina de matrículas 2021, es un conjunto de todos los elementos que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolla el trabajo de investigación. Carrasco, (2017).

4.3.2. Muestra

En el presente estudio la muestra estuvo constituida por todos los

alumnos del quinto grado de secundaria de la institución educativa pública María auxiliadora – Puno 2021, son la cantidad de 216 estudiantes. Tamayo y Tamayo, (1997), afirma que la muestra es el grupo de individuos que se toma de la población para estudiar un fenómeno estadístico.

4.3.3. Muestreo

Cabe mencionar que se obtuvo la muestra con la técnica de muestreo no probabilístico. (Cuesta, 2009) El muestreo no probabilístico es una técnica de muestreo donde las muestras se recogen en un proceso que no brinda a todos los individuos de la población iguales oportunidades de ser seleccionados (muestra por conveniencia).

4.4 Hipótesis de la investigación

4.4.1. Hipótesis general.

Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes quinto grado de secundaria de la institución educativa Pública María auxiliadora - Puno - Perú, 2021.

4.4.2. Hipótesis específicas.

Existe relación entre el estrés en dimensión estresores y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de la institución Educativa Secundaria Publica” ¿María auxiliadora” de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021

Existe relación entre el estrés en dimensión síntomas (físicos, psicológicas y comportamentales) y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto grado de la institución Educativa Secundaria Publica María auxiliadora de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021.

Existe relación entre el estrés en la estrategia de afrontamiento y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de la institución Educativa Secundaria Publica María auxiliadora de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021.

4.5 Identificación de las variables

Las variables de estudio de la presente investigación fueron:

Estrés académico Mc Ewen, (2012) el estrés es una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. Dimensiones: son los: Estresores, Síntomas (físicos, psíquicos y comportamentales) y estrategias de afrontamiento

Rendimiento académico: Caballero, Abello y Palacio, (2012) para los autores, el rendimiento académico implica el cumplimiento de las metas, logros y objetivos establecidos en el programa o asignatura que cursa un estudiante, expresado a través de calificaciones, que son el resultado de una evaluación que implica la superación o no de determinadas pruebas, materias o cursos. Dimensiones: Cognitiva, Habilidades y Actitudes.

4.6 Operacionalización de las variables.

Matriz de operacionalización: ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA PUBLICA MARIA AUXILIADORA - PUNO - PERU, 2021

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Categorías	Instrumento
Estrés Académico	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> - El competir con los compañeros del grupo. - Sobrecarga de trabajos universitarios. - El carácter del profesor. - Las evaluaciones de los profesores. - El tipo de trabajo que te piden los profesores. - No entender los temas que se abordan en clase. - Participación en clase. - Tiempo limitado para hacer el trabajo. 	1,2,3,4 5,6,7, 8	Nunca Raras vez. Algunas veces Casi siempre Siempre.	Inventario Sisco del Estrés Académico
	Síntomas: Físico, psicológico y comportamentales	<p>FÍSICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trastornos en el sueño. - Fatiga Crónica. - Dolores de cabeza o migraña - Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. - Rascarse, morderse las uñas, frotarse. - Somnolencia o mayor necesidad de dormir. <p>PSICOLÓGICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inquietud. - Sentimientos de depresión o tristeza. - Ansiedad, angustia o desesperación. - Problemas de concentración - Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. <p>COMPORTAMENTALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conflicto o tendencia para discutir. - Aislamiento de los demás. - Desgano para realizar las labores universitarias. - Aumento o reducción del consumo de alimentos. 	9,10,11, 12,13, 14	Nunca Raras vez. Algunas veces Casi siempre Siempre.	Inventario Sisco del Estrés Académico
			15, 16, 17, 18, 19		

			20, 21, 22, 23		
	Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros) - Elaboración de un plan y ejecución de las tareas. - Elogios así mismo. - La religiosidad (orar u asistir a misa) - -Búsqueda de información sobre la situación. - Conversar acerca de la situación que le preocupa. 	24, 25, 26, 27, 28, 29	Nunca Raras vez. Algunas veces Casi siempre Siempre.	Inventario Sisco del Estrés Académico
Rendimiento académico	Cognitiva Habilidades Actitudes	<p>Conoce los temas Participa en clase Incumplimiento de tareas</p> <p>Desarrolla las habilidades</p> <p>Desarrolla actitudes positivas Desinterés en el estudio Me siento nervioso/a las horas previas a una evaluación</p>		En inicio En proceso Logro previsto Logro destacado	Nómina de notas

4.7 Recolección de datos.

4.7.1. Técnica de recolección de datos

La Técnica de recolección de datos se aplicó fueron los siguientes:

- La observación
- La encuesta
- Las técnicas psicométricas

La encuesta, que según Carrasco (2008) se define como “una técnica de investigación social para la indagación, exploración y recolección de datos, mediante preguntas formuladas directa o indirectamente a los sujetos que constituyen la unidad de análisis” (p.314).

La observación según Hernández, Fernández y Baptista (2014) “es el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos y situaciones

observables, a través de un conjunto de categorías y subcategorías”

Finalmente, se hace uso de la técnica psicométrica, a través de la aplicación de cuestionarios psicológicos que evalúa las dos variables en estudio.

4.7.2. Instrumentos

Se ha aplicado el instrumento inventario de SISCO de rendimiento académico de ARTURO BARRAZA MACIAS, a continuación, presentamos la descripción completa del instrumento:

INSTRUMENTO 1.

INVENTARIO DE SISCO PARA MEDIR EL ESTRÉS ACADEMICO.

Nombre: Inventario de SISCO del estrés académico

Autor: Arturo Barraza Macías.

Administración: Individual y colectiva

Duración: Sin tiempo límite, entre 10 a 15 minutos aproximadamente.

Objetivo: Se trata de una escala independiente que evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales

Tipo de respuesta: Los ítems son respondidos a través de escalamiento tipo Likert de 5 valores en las categorías (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)

Descripción: Mide tres grandes dimensiones: estresores, síntomas: (físicas, psicológicas y comportamentales) y estrategias de afrontamiento.

Estructura: Consta de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalonamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 0 a 4 donde cero es poco y cuatro mucho) permite identificar la intensidad del estrés académico.
- En un escalonamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)

- 8 ítems que, permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores).
- 15 ítems que, permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- 6 ítems que permiten identificar la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento.

INSTRUMENTO 2.

Para medir la variable rendimiento académico en el presente trabajo de investigación como instrumento de medición se ha empleado la **NÓMINA DE NOTAS DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO** en sus dimensiones cognitiva, habilidades y actitudes.

Variable dependiente: Rendimiento Académico Lerner (2011) expresa que, en el rendimiento académico hay un vínculo entre el aprendizaje que se da con los resultados que se obtiene, teniendo en cuenta específicamente los valores y el entorno sociocultural. En la variable rendimiento académico se tomaron las calificaciones de los registros de notas del área de los estudiantes del quinto grado de secundaria. Sus dimensiones según Ariño, (2017) son: Dimensión 1 Conceptual: Son contenidos que se aprenden comprendiendo su significado, Dimensión 2 Actitudinales: Expresan valores en situaciones concretas y en el horizonte teleológico de las acciones humanas y Dimensión 3 Procedimentales: Es la ejecución de procedimientos, estrategias, técnicas, habilidades, destrezas, métodos y procedimientos ordenados y orientados a la consecución de un fin. Los niveles a considerarse fueron: Destacado (18 – 20). Se dice que es destacado cuando el estudiante evidencia un nivel superior a lo esperado de forma satisfactoria las competencias dadas; Esperado (13– 17) es cuando el estudiante alcanza de forma satisfactoria el nivel esperado las competencias dadas, en proceso (11 – 12). Se dice que está en proceso cuando el estudiante aún presenta dificultades en el desarrollo de sus aprendizajes y así alcanzar sus competencias, por ello requiere

el monitoreo del profesor y en inicio (00 – 10). Se encuentra en inicio cuando el estudiante presenta dificultades y no ha logrado las competencias dadas.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de resultados

Tabla 1.

Distribución de la muestra según sexo.

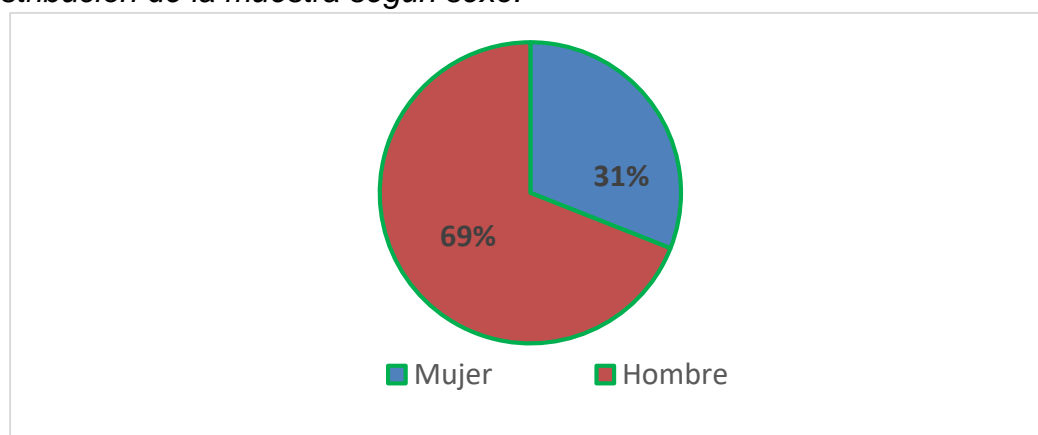
Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Mujer	67	31.0
Hombre	149	69.0
Total	216	100%

Fuente: Cuestionario de estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria.

Elaboración: autores.

Figura 1.

Distribución de la muestra según sexo.



Fuente: Cuestionario de estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria.

Elaboración: Autores.

En la tabla 1 y figura 1, se presenta la muestra de estudio según sexo, como se observa, el 69% corresponde a 149 mujeres y el 31% representa 67 hombres; son estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno 2021.

Niveles de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria.

Tabla 2.

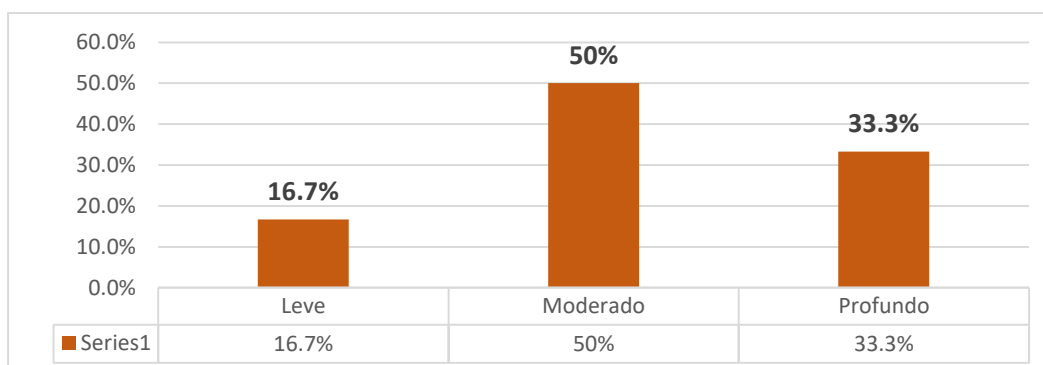
Niveles de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.

Escala	Hombres	Mujeres	Frecuencia	Porcentajes
Leve: 29 – 67	13	23	36	16.7
Moderado: 68 – 106	31	77	108	50.0
Profundo: 107 – 145	23	49	72	33.3
Total	67	149	216	100%

Fuente: Cuestionario SISCO de estrés académico a estudiantes del quinto grado de secundaria.

Figura 2.

Nivel de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.



Fuente: Cuestionario SISCO de estrés académico a estudiantes del quinto grado de secundaria. Anexo 2

Se desprende de la tabla y figura 1, el 50% que pertenece a 108 estudiantes de las cuales 60 son mujeres y 48 son hombres que poseen un nivel moderado de estrés académico, por otro lado, el 33.3% que concierne a 72 estudiantes que se distribuye en 37 mujeres y 35 hombres, que lograron el nivel profundo de estrés académico; por el contrario, el 16.7% que corresponde a 36 estudiantes distribuido en 17 mujeres y 19 hombres los que manifiestan un nivel leve de estrés académico.

ESTADÍSTICOS SOBRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO	
Válido	216
Perdidos	0
Media	97,46
Mediana	97,00
Moda	95 ^a
Desviación estándar.	18,243

Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Considerando el estadístico descriptivo sobre el nivel de estrés académico se observa una media del 97.46, seguido de la mediana del 97.00 y una moda de 95. Como se observa las puntuaciones son agrupadas alrededor del 97, como nota mínima se tiene 59 y como máxima 119 puntos; y una desviación estándar de 18,24.

Del 100% de los estudiantes revisados, la mitad de ellos presenta un grado moderado de estrés académica, considerando los tres componentes de la evaluación debido a la forma en que hay una progresión de los estresores escolares, por ejemplo, la cooperación para la que algunos estudiantes están menos preparados actuando que otros. , las asignaciones constantes del día a día y la gran cantidad de tareas que quedan para el estudiante, tanto dentro como fuera de la fundación, entre las que se encuentran las cosas que las acompañan: Competencia con individuos reunidos individualmente, sobrecarga de trabajo escolar y trabajo escolar, carácter y carácter del educador, evaluaciones de los docente (pruebas, artículos, solicitudes de

trabajos, etc.), problemas con los planes de clase, el tipo de trabajo que los educadores le solicitan (consultas de materias, hojas de trabajo, documentos, mapas de ideas, etc.) , no comprender los temas examinados en clase, cooperación en clase (apoyo en preguntas, introducciones, etc.) y oportunidad limitada para realizar el trabajo. Son algunos factores estresantes en la ejecución académica de estudiantes.

Tabla 3.

Frecuencias de estresores en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.

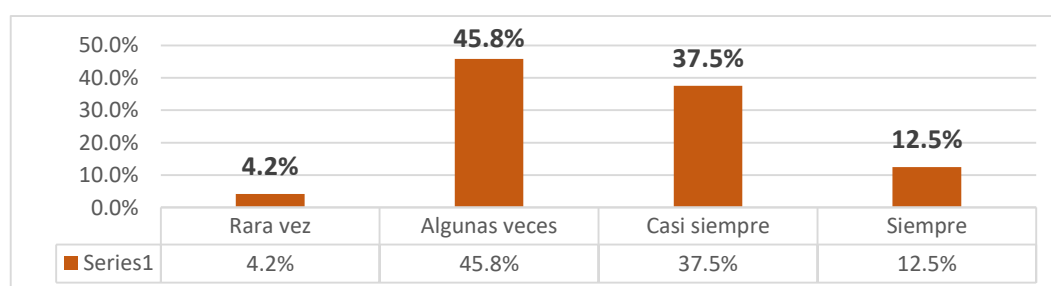
	Frecuencia	Porcentaje	%acumulado
Rara vez	9	4,2	4,2
Algunas veces	99	45,8	50,0
Casi siempre	81	37,5	87,5
Siempre	27	12,5	100,0
TOTAL	216	100,0	

Fuente: Cuestionario SISCO de estrés académico a estudiantes del quinto grado de secundaria. Anexo 2

Elaboración: Autores.

Figura 3.

Frecuencias de estresores en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.



Fuente: Cuestionario SISCO de estrés académico a estudiantes del quinto grado de secundaria. Anexo 2

Elaboración: La autora.

En la tabla y figura 3, se desprende el 45.8% que representa a 99 estudiantes algunas veces los estresores han influido en lo académico, el 37.5% que es igual a 81 estudiantes, manifiestan que casi siempre los estresores han perjudicado en lo académico; seguido del 12.5% que representa a 27 estudiantes dicen que siempre los estresores ha dificultado en su logro académico; por el contrario, el 4.2% en relación a 9 estudiantes, declaran que raras veces los estresores dificultaron en lo académico.

Al pensar en más de la mitad de los estudiantes, los factores estresantes perjudican de manera constante o bastante frecuente su depresión escolar, como ofrecer a las cohortes, la sobrecarga del trabajo escolar, la personalidad del educador, las evaluaciones de los docentes, no comprender las materias que se les atiende en la sala de estudio, poco interés en las clases y poca oportunidad de ocuparse del trabajo.

Tabla 4.

Frecuencia del síntoma: físico, psicológico y comportamentales del estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.

Escala	Físico		Psicológico		Comportamentales	
	f _i	%	f _i	%	f _i	%
Rara vez	27	12,5	36	16,7	36	16,7
Algunas veces	45	20,8	126	58,3	27	12,5
Casi siempre	144	66,7	54	25,0	81	37,5
Siempre	00	0,0	00	0,0	72	33,3
TOTAL	216	100%	216	100%	216	100%

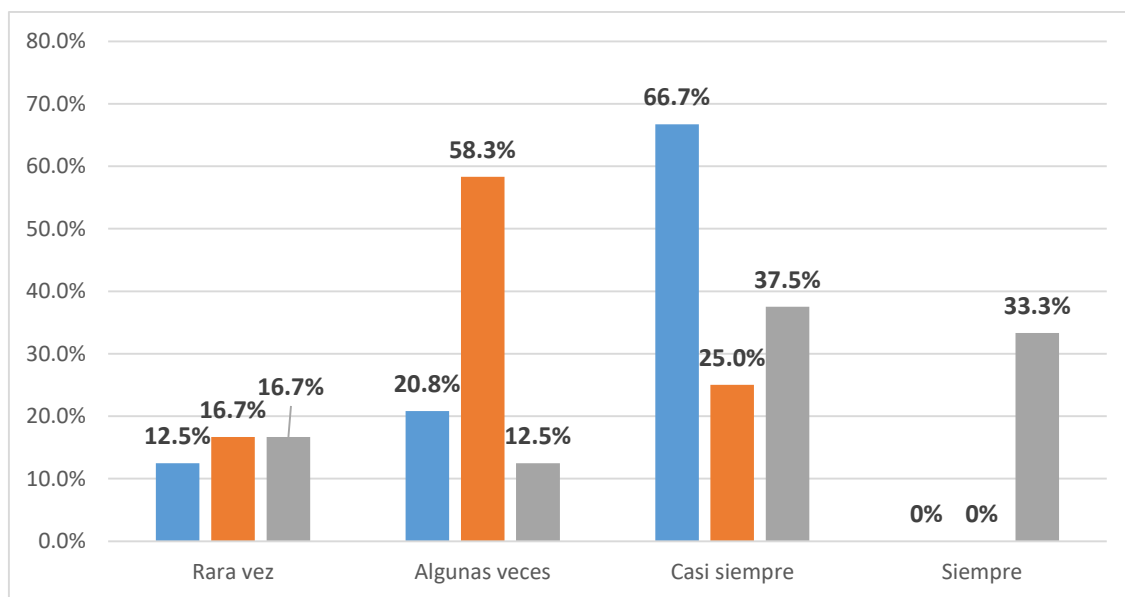
Fuente: Cuestionario SISCO de estrés académico a estudiantes del quinto grado de secundaria. Anexo 2

Elaboración: Autores.

Figura 4.

Frecuencia del síntoma: físico, psicológico y comportamentales del estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.

Fuente: Cuestionario SISCO de estrés académico a estudiantes del quinto



grado de secundaria. Anexo 2

Elaboración: Autores.

En la tabla y figura 4, se observa respecto al síntomas físicos que, el 66.7% que es igual a 144 estudiantes manifiestan que casi siempre los síntomas físicos perjudicaron el estrés académico; por el contrario, el 20.8% en correspondencia a 45 estudiantes dicen que algunas veces los síntomas físicos del estrés académico lograron perturbar sus actividades; por último, el 12.5% en relación a 27 estudiantes declaran que raras veces los síntomas físicos del estrés académico han influido en las actividades de estudio.

Del 100% de los estudiantes, 87,5% algunas veces y con bastante frecuencia, las manifestaciones reales de estrés académica han influido en el agravamiento de sus ejercicios escolares, estas indicaciones reales, por ejemplo, problemas de descanso (privación del sueño o pesadillas), agotamiento constante (somnolencia perpetua), dolores cerebrales o de

cabeza, problemas de asimilación, dolor de estómago o diarrea; rascarse, roerse las uñas, fregar, etc. languidez o necesidad expandida de descanso, que de vez en cuando o con bastante frecuencia aumentaba la depresión académica en los estudiantes.

Respecto al síntomas psicológicos del estrés académico, se observa el 58.3% que corresponde a 126 estudiantes dicen que algunas veces los síntomas psicológicos los perturbaba cuando están estresados; del mismo modo, el 25% que recae en 54 estudiantes declaran que casi siempre los síntomas psicológicos del estrés académico han perturbado reacciones de esta índole; por último, el 16.7% que incumbe a 36 estudiantes manifiestan que raras veces han tenido reacciones a estos síntomas.

Del 100% de los estudiantes, el 87,5% algunas veces y con bastante frecuencia, los indicios reales de la depresión escolar han influido aquí y allá en el agravamiento de sus diversos ejercicios académicos, estos efectos secundarios reales, por ejemplo, problemas de descanso (un sueño trastorno o pesadillas), agotamiento persistente (lentitud duradera), migrañas o dolores de cabeza, problemas de asimilación, dolor de estómago o diarrea; rascarse, roerse las uñas, fregar, etc. languidez o necesidad expandida de descanso, que de vez en cuando o con bastante frecuencia aumentaba la depresión escolar en los estudiantes.

A continuación, interpretaremos la frecuencia del síntomas comportamentales del estrés académico; es así que se observa el 37.5% que corresponde a 81 estudiantes declaran que casi siempre reaccionaron al síntomas comportamentales asimismo, el 33.3% que concierne a 72 estudiantes explican que siempre han reaccionado al síntomas comportamentales; por el contrario, el 12.5% que representa a 27 estudiantes expresan que algunas veces experimentaron el síntomas comportamental, así mismo el 16.7% que es igual a 36 estudiantes que exteriorizan que raras veces reaccionaron al síntomas comportamentales del estrés académico.

El 70,8% de la prueba de examen realizada con bastante frecuencia y ha experimentado consistentemente efectos secundarios sociales, como enfrentamientos o propensiones a contender, desvinculación de los demás, vacilación para hacer la tarea y una mayor o menor utilización de los alimentos? De tal manera, Pérez (1998, referido en González, 2012) refirió que las manifestaciones son respuestas seguras que crean ocasiones entusiastas que se identifican con el aislamiento hormonal, explícitamente con químicos excitadores como el cortisol). Los niveles de adrenalina y norepinefrina en general subirán antes y durante los ejercicios angustiantes. Estos productos químicos producen cambios en la digestión, la tensión circulatoria, el ejercicio y el pulso, todos apuntados hacia la expansión de la ejecución en términos generales.

Tabla 5.

Frecuencia de las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.

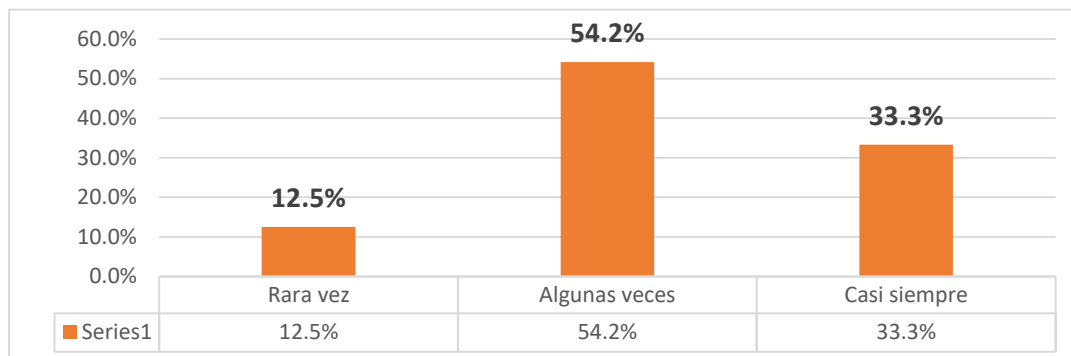
	Frecuencia	Porcentaje	% acumulado
Rara vez	27	12,5	12,5
Algunas veces	117	54,2	66,7
Casi siempre	72	33,3	100,0
TOTAL	216	100,0	

Fuente: Cuestionario SISCO de estrés académico a estudiantes del quinto grado de secundaria. Anexo 2

Elaboración: Autores.

Figura 5.

Frecuencia de las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.



Fuente: Cuestionario SISCO de estrés académico a estudiantes del quinto grado de secundaria. Anexo 2

Elaboración: Autores.

A continuación en la tabla 5 y figura 5 se presenta el reporte de la dimensión de las estrategias de afrontamiento del estrés académico, se observa el 54.2% en relación a 117 estudiantes exponen que algunas veces experimentaron la estrategia de afrontamiento en el estrés académico, seguido del 33.3% en correspondencia a 72 estudiantes exteriorizan que casi siempre experimentaron las estrategias de afrontamiento; por el contrario, el 12.5% en representación a 27 estudiantes que declaran raras veces experimentaron las estrategias de afrontamiento del estrés académico.

El 87,5% de la prueba de examen de vez en cuando y con bastante frecuencia se han encontrado con los procedimientos de adaptación al igual que los esfuerzos de sospecha y conducta que permiten atender las solicitudes, independientemente de si son externas o internas, que se introducen en el individuo, estas solicitudes podrían ser tortuosos, por ejemplo, familiares y factores sociales o directos, por ejemplo, los choques que surgen en los individuos, los destinos que se han dispuesto entre otros como habilidades de confianza, planificación de un arreglo y ejecución de asignaciones; Aclamar de igual manera, rigor, buscar datos sobre la circunstancia y ventilación o confidencias. Como lo pronuncian Folkman y

Lazarus (1986), mostraron que las personas tienen capacidades para adaptarse a la depresión, por ejemplo, la forma en que proponen un intento en su conducta y sus contemplaciones que hacen concebible controlar las expectativas que se dan en su interior. o fuera del sujeto, siendo estas peticiones exteriores aludidas al pecho familiar y social, interiores como los choques psicológicos que suceden en las personas.

Tabla 6.

Estadística descriptiva de las dimensiones del estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno

	Síntomas físicos	Síntomas psicológicos	Síntomas comportamentales	Estrategias de afrontamiento
Validos	216	216	216	216
Perdidos	0	0	0	0
Media	21,42	15,13	14,71	8,63
mediana	23,00	15,00	16,50	19,00
Moda	25	15	18	19
Desv. Desviación	4,378	2,983	3,654	4,171
Varianza	19,165	8,901	13,352	17,398
Mínimo	11	8	7	9
Máximo	26	19	18	26

Fuente: Cuestionario de estrés académico a estudiantes del quinto grado de secundaria. Anexo 2.

Elaboración: SPSS v. 25.

A continuación, se presenta una estadística descriptiva de las dimensiones evaluados de la variable estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria; se observa en la dimensión estresores una media de 27,58, con una mediana de 27.5 y una moda 24 puntos como medidas de tendencia central, en cambio se observa una varianza de 24.523 con una desviación

típica de 4.952 como tendencias centrales; como puntuaciones; máximo de 36 puntos y como mínimo 17 puntos; considerando o ítems. Asimismo, en la dimensión, síntomas físicos se aprecia una media de 21.42, con una mediana de 23 y una moda de 25 como tendencias centrales; a nivel de datos dispersos se observa una varianza de 19.165 puntos y desviación típica de 4.378 y como punto máximo 26 y mínimos 11 puntos; considerando seis ítems. Se observa en la dimensión síntomas psicológicos una media de 15.13, con una mediana de 15 y una moda 15 puntos como medidas de tendencia central, en cambio se observa una varianza de 8.901 con una desviación típica de 2.983 como medidas de tendencias dispersos; como puntuaciones; máximo de 36 puntos y como mínimo 17 puntos, que corresponde a esta dimensión cinco ítems. Asimismo, en la dimensión, síntomas comportamentales se aprecia una media de 14.71, con una mediana de 16.5 y una moda de 18 como tendencias centrales; a nivel de datos dispersos se observa una varianza de 13.352 puntos y desviación típica de 3.654 y como punto máximo 18 y mínimos 7 puntos, considerando cuatro ítems.

Con respecto a la estrategia de afrontamiento, se representa una media de 18,63 en el componente estrategias de afrontamiento, con una media y moda de 19, más bien se ve una diferencia de 17.398 con una desviación estándar de 4.171 como proporciones de inclinaciones dispersas; como puntuaciones; límite de 26 puntos máximos y en cualquier caso 9 ítems como puntaje mínimo, En relación a las medidas de tendencia central y de dispersión.

Nivel de rendimiento académico en los estudiantes del quinto grado de la institución educativa María Auxiliadora.

A continuación, se da a conocer el rendimiento académico de los estudiantes en tres áreas básicas: Matemática, Comunicación y Ciencia, Tecnología Ambiente, según los registros de notas del primer bimestre del año en curso; dichos resultados se presentan según área, son como sigue a continuación.

Tabla 7.

Reporte de notas del rendimiento académico en las áreas de Matemáticas, Comunicación y Ciencia, Tecnología Ambiente de los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.

Escala	Matemática		Comunicación		Ciencia, Tecnología Ambiente	
	f _i	%	f _i	%	f _i	%
C: En inicio (00 – 10)	11	5.09	09	4.17	11	5.09
B: En proceso (11 – 13)	156	72.22	102	47.22	104	48.15
A: Logro esperado (14 – 16)	32	4.81	82	37.96	82	37.96
AD. Logro destacado (17 – 20)	17	7.87	23	10.65	19	8.80
TOTAL	216	100%	216	100%	216	100%

Fuente: Registro de notas del área de Matemáticas de los estudiantes del quinto grado de secundaria. Anexo 3

Elaboración: Autores.

De la tabla 7. Se desprende el reporte del rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado, el 72.22% que corresponde a 156 estudiantes se ubican en proceso, con notas de 11 a 13 puntos, lo que indica que el estudiante está próximo o cerca al nivel esperado respecto a la competencia las competencias en el área de Matemáticas, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo; por otro lado, el 14.81% que es igual a 32 estudiantes que se ubican en logro esperado, con notas de 14 a 16 puntos, el estudiante evidencia el nivel esperado respecto a las competencias del área de Matemáticas, demostrando manejo satisfactorio en todas las áreas propuestas y en el tiempo programado; asimismo, se observa el 7.87% que representa a 17 estudiantes los que se ubican en logro destacado con notas de 17 a 18 puntos, el estudiante evidencia un nivel superior al esperado respecto a la competencia de dicha área, demostrando aprendizajes más allá del nivel esperado; por el contrario, el 5.09% en relación a 11 estudiantes que lograron ubicarse en inicio, con promedios de 09 a 10 puntos, los estudiantes muestran un progreso mínimo en las competencias de acuerdo al nivel esperado. Evidencia con frecuencia

dificultades para el desarrollo de las tareas.

Se desprende el reporte del rendimiento académico en el área de Comunicación de los estudiantes del quinto grado, el 47.22% que corresponde a 102 estudiantes se ubican en proceso de aprendizaje, con notas de 11 a 13 puntos, lo que indica que el estudiante está próximo o cerca al nivel esperado respecto a las competencias en el área de Comunicación, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo; por otro lado, el 37.96% que es igual a 82 estudiantes que se ubican en logro esperado, con notas de 14 a 16 puntos, el estudiante evidencia el nivel esperado respecto a las competencias del área de Comunicación, demostrando manejo satisfactorio en todas las competencias de dicha área, propuestas y en el tiempo programado; asimismo, se observa el 10.65% que representa a 23 estudiantes los que se ubican en logro destacado con notas de 17 a 18 puntos, el estudiante evidencia un nivel superior al esperado respecto a la competencia de dicha área, demostrando aprendizajes más allá del nivel esperado; por el contrario, el 4.17% en relación a 09 estudiantes que lograron ubicarse en inicio, con promedios de 09 a 10 puntos, los estudiantes muestran un progreso mínimo en las competencias de acuerdo al nivel esperado; evidencia con frecuencia dificultades para el desarrollo de las tareas.

Se desprende el reporte del rendimiento académico en el área de Ciencia, Tecnología y Ambiente en los estudiantes del quinto grado, el 48.15% que corresponde a 104 estudiantes, se ubican en proceso de aprendizaje, con notas de 11 a 13 puntos, lo que indica que los estudiantes están próximos o cerca al nivel esperado respecto a las competencias en el área de Ciencia, Tecnología y Ambiente, para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo; por otro lado, el 37.96% que es igual a 82 estudiantes que se ubican en logro esperado, con notas de 14 a 16 puntos, el estudiante evidencia el nivel esperado respecto a las competencias del área de Ciencia, Tecnología y Ambiente, demostrando manejo satisfactorio en todas las competencias de dicha área, propuestas y en el tiempo programado; asimismo, se observa el 8.80% que representa a 19

estudiantes los que se ubican en logro destacado con notas de 17 a 18 puntos, los estudiantes evidencian un nivel superior al esperado respecto a la competencia de dicha área, demostrando aprendizajes más allá del nivel esperado; por el contrario, el 5.09% en relación a 11 estudiantes que lograron ubicarse en inicio, con promedios de 09 a 10 puntos, los estudiantes muestran un progreso mínimo en las competencias de acuerdo al nivel esperado; evidencian con frecuencia dificultades para el desarrollo de las tareas.

5.2 Interpretación de los resultados.

Para la comprobación de la hipótesis se recurre a los resultados globales de las variables del nivel de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de la institución en mención.

Relación de variables y comprobación de hipótesis.

Hipótesis general.

Ha = Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes quinto grado de secundaria de la institución educativa pública María auxiliadora - Puno - Perú, 2021.

Ho = No Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes quinto grado de secundaria de la institución educativa pública María auxiliadora - Puno - Perú, 2021.

Tabla 8.

Nivel de estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.

			Nivel de estrés	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Nivel de estrés	Coeficiente de correlación	1,000	,655**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		n	216	216
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,655**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		n	216	216

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 8 se observa los efectos de la correlación de las variables; nivel de estrés y el rendimiento académico, se observa el nivel de significancia de 0,000 el cual es inferior a 0,05 además la correlación es positiva media en 0,655 dado que se ubica en el rango de 0,4 a 0,69 y directamente proporcional por el signo positivo, por otro lado, si ponderamos la relación $r^2 = 0,655$, se logra el 43.6% dando a entender que la variable estrés es dependiente en un 43.6% a la variable rendimiento académico, por el contrario el 56.4% de las variables son independientes, existiendo otros factores no evaluados en la investigación, entonces, se niega la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna, donde dice, existe relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes quinto grado de secundaria de la institución educativa pública María auxiliadora - Puno - Perú, 2021.

La relación que se logra en las variables de estudio; nivel de estrés y el rendimiento académico es de 0,655 con una significancia de 0,000 el cual es menor a 0,05, que significa una correlación positiva media y directamente proporcional por el signo positivo.

Prueba de hipótesis específica 1

Ha = Existe relación entre el estrés en dimensión estresores y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de la institución Educativa Secundaria Pública "María auxiliadora" de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021

Ho = Existe relación entre el estrés en dimensión estresores y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de la institución Educativa Secundaria Pública "María auxiliadora" de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021

Tabla 9.

Nivel de estrés en la dimensión estresores y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública "María Auxiliadora" de la ciudad de Puno.

			Estresores	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Estresores	Coeficiente de correlación	1,000	,421**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	216	216
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,421**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	216	216

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 9 se observa los efectos de la correlación de las variables; nivel de estrés en la dimensión estresores y el rendimiento académico, se observa el nivel de significancia de 0,000 el cual es inferior a 0,05 además la correlación es positiva media en 0,421 dado que se ubica en el rango de 0,4 a 0,69 y directamente proporcional por el signo positivo, por otro lado, si

ponderamos la relación $r^2 = 0,421$, se logra el 17.7% dando a entender que la variable estrés en dimensión estresores es dependiente en un 17.7% a la variable rendimiento académico, por el contrario el 82.3% de las variables son independientes, existiendo otros factores no evaluados en la investigación, entonces, se niega la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna, se dice: Existe relación entre el estrés en dimensión estresores y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de la institución Educativa Secundaria Publica" María auxiliadora" de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021.

La relación que se logra en las variables de estudio; nivel de estrés en estresores y el rendimiento académico es de 0,421 con una significancia de 0,000 el cual es menor a 0,05, además la correlación es positiva media y directamente proporcional por el signo positivo.

Prueba de hipótesis específica 2

Ha = Existe relación entre el estrés en dimensión síntomas (físicos, psicológicas y comportamentales) y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto grado de la institución Educativa Secundaria Publica María auxiliadora de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021.

Ho = No Existe relación entre el estrés en dimensión síntomas (físicos, psicológicas y comportamentales) y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto grado de la institución Educativa Secundaria Publica María auxiliadora de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021.

Tabla 10.

Nivel de estrés en la dimensión síntomas (físicos, psicológicas y comportamentales) y rendimiento académico en estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública "María Auxiliadora" de la ciudad de Puno.

		Síntomas (físicos, psicológicas y comportamentales)	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Síntomas (físicos, psicológicas y comportamentales)	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,000
		N	216
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,561**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	216

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 10 se observa los efectos de la correlación de las variables; nivel de estrés en la dimensión síntomas (físicos, psicológicas y comportamentales) y el rendimiento académico, se observa el nivel de significancia de 0,000 el cual es inferior a 0,05 además la correlación es positiva media en 0,561 dado que se ubica en el rango de 0,4 a 0,561 y directamente proporcional por el signo positivo, por otro lado, si ponderamos la relación $r^2 = 0,561$, se logra el 31.5% dando a entender que la variable nivel de estrés en la dimensión síntomas (físicos, psicológicas y comportamentales) es dependiente en un 31.5% a la variable rendimiento académico, por el contrario el 68.5% de las variables son independientes, existiendo otros factores no evaluados en la investigación, entonces, se niega la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna, se dice: Existe relación entre el estrés en dimensión síntomas (físicos, psicológicas y comportamentales) y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto grado de la institución Educativa Secundaria Publica María auxiliadora de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021.

La relación que se logra en las variables de estudio; nivel de estrés en la estrategia de afrontamiento y el rendimiento académico es de 0,492 con una significancia de 0,000 el cual es menor a 0,05, además la correlación es positiva media y directamente proporcional por el signo positivo.

Prueba de hipótesis específica 3

Ha = Existe relación entre el estrés en la estrategia de afrontamiento y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de la institución Educativa Secundaria Publica María auxiliadora de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021.

Ho = No existe relación entre el estrés en la estrategia de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes del quinto grado de la institución Educativa Secundaria Publica María auxiliadora de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021.

Tabla 11.

Nivel de estrés en la estrategia de afrontamiento y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Pública “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.

			Estrategia de afrontamiento	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Estrategia de afrontamiento	Coeficiente de correlación	1,000	,492**
		Sig. (bilateral)		,000
		N	216	216
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,492**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	216	216

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Considerando los efectos de la correlación de las variables; el nivel de estrés en la estrategia de afrontamiento y el rendimiento académico, se observa el nivel de significancia de 0,000 el cual es inferior a 0,05 además la correlación es positiva media en 0,492 dado que se ubica en el rango de 0,4 a 0,561 y

directamente proporcional por el signo positivo, por otro lado, si ponderamos la relación $r^2 = 0,492$, se logra el 24.2% dando a entender que la variable el nivel de estrés en la estrategia de afrontamiento es dependiente en un 24.2% a la variable rendimiento académico, por el contrario el 75.8% de las variables son independientes, existiendo otros factores no evaluados en la investigación, entonces, se niega la hipótesis nula y se admite la hipótesis alterna, se dice: Existe relación entre el estrés en la estrategia de afrontamiento y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de la institución Educativa Secundaria Publica María auxiliadora de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021.

La relación que se logra en las variables de estudio; nivel de estrés en la estrategia de afrontamiento y el rendimiento académico es de 0,492 con una significancia de 0,000 el cual es menor a 0,05, además la correlación es positiva media y directamente proporcional por el signo positivo.

VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

6.1 Comparación resultados con marco teórico

El presente estudio ha tenido como objetivo determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Pública María auxiliadora de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021. A continuación, se procede a la discusión de los principales hallazgos comparándolos con los antecedentes nacionales e internacionales citados y analizados de acuerdo con los enfoques teóricos vigentes que han sido el fundamento de la investigación realizada.

En ese sentido para la hipótesis general se halló que existe una correlación positiva moderada entre estrés y rendimiento académico $Rho = 0,655$; $P=0,00<0,05$) en estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa pública María Auxiliadora, Puno – Perú 2021, lo que guarda relación con los resultados descriptivos en que, el estrés si influye

en el rendimiento académico de la mayoría de los estudiantes en la institución educativa María Auxiliadora. Resultados que se asemejan a las investigaciones realizadas Bedregal y Herrera, (2016) autores que sostienen de que, el estrés si influye en el rendimiento académico del siguiente modo, rara vez sufrieron de estrés en un 30% lo cual nos muestra un porcentaje medio. Los síntomas psicológicos que afectan rara vez a los estudiantes son el sentimiento de depresión, la angustia que sienten ante alguna tarea o los problemas que presenta el alumno para concentrarse.

Asimismo, nivel específico al contrastarla con la primera hipótesis específica se observa que existe relación positiva moderada el estrés académico en dimensión estresores y el rendimiento académico $Rho = 0,655$; $P=0,00 < 0,05$. en estudiantes del quinto grado de la institución educativa secundaria pública María Auxiliadora de la ciudad de Puno, se desprende que, el 45.8% que representa a 99 estudiantes algunas veces los estresores han influido en lo académico, el 37.5% que es igual a 81 estudiantes manifiestan que casi siempre los estresores han perjudicado en lo académico; seguido del 12.5% que representa a 27 estudiantes dicen que siempre los estresores ha dificultado en su logro académico; por el contrario, el 4.2% en relación a 9 estudiantes, declaran que raras veces los estresores dificultaron en lo académico.

Al pensar en más de la mitad de los estudiantes, los factores estresantes perjudican de manera constante o bastante frecuente su rendimiento escolar, como ofrecer a las cohortes, la sobrecarga del trabajo escolar, la personalidad del educador, las evaluaciones de los docentes, no comprender las materias que se les atiende en la sala de estudio, poco interés en las clases y poca oportunidad de ocuparse del trabajo, resultados que tienen relación con el aporte teórico en estrés académico, dimensión estresores de Barraza (2006) quien sostiene que los estresores son las demandas a las que está sometido el individuo, y que pueden convertirse en estresores, los cuales pueden ser físicos, sociales y psicológicos y se presenta como una amenaza a la integridad vital de la persona. Al analizar

los resultados de la investigación con la realidad de los estudiantes en estudio rara vez sufrieron estrés en un 30% considerando que en la muestra de estudio un porcentaje promedio medio, presentaron síntomas psicológicos que afectan rara vez a los estudiantes como indicadores de tristeza, melancolía que son propias de la depresión de depresión, la angustia que sienten ante alguna tarea o los problemas que presenta el alumno para concentrarse.

De manera similar, nivel específico al contrastarla con la segunda hipótesis específica se observa que existe relación positiva moderada el estrés académico en dimensión síntomas y el rendimiento académico $Rho = 0,421$; $P=0,00 < 0,05$ en estudiantes del quinto grado de la institución educativa secundaria pública María Auxiliadora de la ciudad de Puno, se observa con respecto a la dimensión síntomas físicos que, el 66.7% que es igual a 144 estudiantes manifiestan que casi siempre los perjudicaron el estrés académico; por el contrario, el 20.8% en correspondencia a 45 estudiantes dicen que algunas veces los síntomas físicos del estrés académico lograron perturbar sus actividades; por último, el 12.5% en relación a 27 estudiantes declaran que raras veces los síntomas físicos del estrés académico han influido en las actividades de estudio.

Del 100% de los estudiantes, 87,5% algunas veces y con bastante frecuencia, las manifestaciones reales de estrés académica han influido aquí y allá en el agravamiento de sus ejercicios escolares distintivos, estas indicaciones reales, por ejemplo, problemas de descanso (privación del sueño o pesadillas), agotamiento constante (somnolencia perpetua), dolores cerebrales o de cabeza, problemas de asimilación, dolor de estómago o diarrea; rascarse, roerse las uñas, fregar, etc. languidez o necesidad expandida de descanso, que de vez en cuando o con bastante frecuencia aumentaba la depresión académica en los estudiantes.

Respecto al síntomas psicológicos del estrés académico, se observa el 58.3% que corresponde a 126 estudiantes dicen que algunas veces los síntomas psicológicos los perturbaba cuando están estresados; del mismo

modo, el 25% que recae en 54 estudiantes declaran que casi siempre los síntomas psicológicos del estrés académico han perturbado reacciones de esta índole; por último, el 16.7% que incumbe a 36 estudiantes manifiestan que raras veces han tenido reacciones a estos síntomas.

Del 100% de los estudiantes, el 87,5% algunas veces y con bastante frecuencia, los indicios reales de la depresión escolar han influido aquí y allá en el agravamiento de sus diversos ejercicios académicos, estos efectos secundarios reales, por ejemplo, problemas de descanso (un sueño trastornado o pesadillas), agotamiento persistente (lentitud duradera), migrañas o dolores de cabeza, problemas de asimilación, dolor de estómago o diarrea; rascarse, roerse las uñas, fregar, etc. languidez o necesidad expandida de descanso, que de vez en cuando o con bastante frecuencia aumentaba la depresión escolar en los estudiantes.

A continuación interpretaremos la frecuencia del síntomas comportamentales del estrés académico; es así que se observa el 37.5% que corresponde a 81 estudiantes declaran que casi siempre reaccionaron al síntomas comportamentales asimismo, el 33.3% que concierne a 72 estudiantes explican que siempre han reaccionado al síntomas comportamentales; por el contrario, el 12.5% que representa a 27 estudiantes expresan que algunas veces experimentaron el síntomas comportamental, así mismo el 16.7% que es igual a 36 estudiantes que exteriorizan que raras veces reaccionaron al síntomas comportamentales del estrés académico.

El 70,8% de la prueba de examen realizada con bastante frecuencia y ha experimentado consistentemente efectos secundarios sociales, como enfrentamientos o propensiones a contender, desvinculación de los demás, vacilación para hacer la tarea y una mayor o menor utilización de los alimentos, resultados que tienen relación con el aporte teórico en estrés académico, dimensión síntomas de Pérez (1998, referido en González, 2012) sostiene que las manifestaciones son respuestas seguras que crean ocasiones entusiastas que se identifican con el aislamiento hormonal,

explícitamente con químicos excitadores como el cortisol). Los niveles de adrenalina y norepinefrina en general subirán antes y durante los ejercicios angustiantes. Estos productos químicos producen cambios en la digestión, la tensión circulatoria, el ejercicio y el pulso.

Y finalmente, el nivel específico al contrastarla con la tercera hipótesis específica se observa que existe relación positiva moderada el estrés académico en dimensión estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico $Rho=0,492$; $P=0,00 < 0.05$. en estudiantes del quinto grado de la institución educativa secundaria pública María Auxiliadora de la ciudad de Puno, el reporta de la dimensión de la estrategias de afrontamiento del estrés académico, se observa el 54.2% en relación a 117 estudiantes exponen que algunas veces experimentaron la estrategia de afrontamiento en el estrés académico, seguido del 33.3% en correspondencia a 72 estudiantes exteriorizan que casi siempre experimentaron las estrategias de afrontamiento; por el contrario, el 12.5% en representación a 27 estudiantes que declaran raras veces experimentaron las estrategias de afrontamiento del estrés académico.

El 87,5% de la prueba de examen de vez en cuando y con bastante frecuencia se han encontrado con los procedimientos de adaptación al igual que los esfuerzos de sospecha y conducta que permiten atender las solicitudes, independientemente de si son externas o internas, que se introducen en el individuo, estas solicitudes podrían ser tortuosos, por ejemplo, familiares y factores sociales o directos, por ejemplo, los choques que surgen en los individuos, los destinos que se han dispuesto entre otros como habilidades de confianza, planificación de un arreglo y ejecución de asignaciones; Aclamar de igual manera, rigor, buscar datos sobre la circunstancia y ventilación o confidencias, resultados que tienen relación con el aporte teórico en estrés académico, dimensión estrategias de afrontamiento de Folkman y Lazarus (1986), según el estudio realizado mostraron que las personas tienen capacidades para adaptarse a la depresión, por ejemplo, la forma en que proponen un intento en su conducta

y sus contemplaciones que hacen concebible controlar las expectativas que se dan en su interior. o fuera del sujeto, siendo estas peticiones exteriores aludidas al pecho familiar y social, interiores como los choques psicológicos que suceden en las personas.

CONCLUSIONES

Que existe una correlación positiva moderada entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes del quinto grado de la institución educativa secundaria publica María Auxiliadora de la ciudad de Puno, nivel de correlación $Rho = 0,655$; $P=0,00 < 0,05$.

Que existe una correlación positiva moderada entre el estrés en dimensión estresores y el rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de la institución educativa secundaria publica María Auxiliadora de la ciudad de Puno, nivel de correlación es $Rho = 0,421$; $P=0,00 < 0,05$.

Que existe una correlación positiva moderada entre el estrés y el rendimiento académico en dimensión síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) y el rendimiento académico; de los estudiantes con un nivel de correlación $Rho = 0,561$; $P=0,00 < 0,05$.

Que existe una correlación positiva media entre la variable estrés y rendimiento académico en la dimensión estrategias de afrontamiento con un nivel de $Rho=0,492$; $P=0,00 < 0,05$.

RECOMENDACIONES

El director de la institución educativa debe Planificar y organizar el programa para reducir el estrés en los estudiantes para que el desarrollo actitudinal y aptitudinal de sus competencias y capacidades, a fin de lograr los objetivos de su inclusión social, cultural, deportiva en la institución.

Que, desde el departamento de psicología de debe de desarrollar una intervención psicológica sobre el estrés ya que esto, permitirá utilizar mecanismos psicofisiológicos de tal forma que les proporcione a los estudiantes enfrentar a las diferentes situaciones de su vida personal y estudiantil.

El psicólogo de la institución educativa debe de ejecutar el programa para reducir el estrés en los alumnos del quinto grado de la institución educativa secundaria María Auxiliadora Puno-Perú, para aumentar su rendimiento académico y minimizar el estrés que sufren por la sobrecarga de trabajos o las exposiciones que les encomienda el docente.

El profesional encargado de área de psicología debe monitorear, evaluar periódicamente el programa para reducir el estrés de los estudiantes, que se esté realizando en las diversas sesiones.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

- American College Health Association. (2006) Estrés Académico y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios. Recuperado de http://www.Ehowen_espanol.com/estres-academico-relacion-ansiedad-estudiantes-universitarios . Revista Educativa Hekademos.
- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. Revista de Educación, 1(360) ,533-556.
- Ayala, C. (2010). El estrés académico de los estudiantes preuniversitarios y su relación con los resultados del test de habilidades realizado en la sección de orientación vocacional. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad de San Carlos, Guatemala.
- Barraza, A., Martínez., Silva, J. Camargo, E. y Antuna, R. (2011). Estresores Académicos y Género. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de Licenciatura.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencias de grupo. Avances en Psicología Latinoamericana, 26(2) ,270-289.
- Barraza, A. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. Universidad Pedagógica de Durango, 7(1), 1-18.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9(3) ,110-129.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Revista Dialnet, 1(4) ,15-20. 107.
- Bedregal, C. M. D. y Herrera, V. R. E. (2016) estrés y su influencia en el rendimiento

académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson Lince 2016, tesis de licenciatura de la Universidad Privada TELESUP Lima – Perú.

Beltrán, K.; Estrada, M.; Martínez, A. y Navarro, T. (2010). Como afecta y se relaciona el Estrés con el Rendimiento Académico en estudiantes de segundo año de la carrera de Medicina del CUM-USAC. (Tesis inédita de licenciatura). Universidad de San Carlos, Nueva Guatemala, Guatemala.

Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 3(2), 66-82.

Bonilla, Z.; Delgado, K. y León, D. (2014) Nivel de Estrés Académico en estudiantes de Odontología de una universidad del distrito de Chiclayo. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.

Boullosa, G. (2013). Estrés Académico y Afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. (Tesis inédita de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.

Caldera, J.; Pulido, B. y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Revista de Educación y Desarrollo, 1 (7) ,77-82.

Capa, W. (2004). Estrés Laboral Asistencial en los Profesionales de la Salud. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Federico Villareal, Lima, Perú.
Cereijo, S. (2012). Prevención del estrés e inteligencia emocional. Recuperado de <http://es.slideshare.net/escarada/uso-de-la-inteligencia-emocional-en-la-prevencindel-estres>.

Chiyong, T. y Villacampa, S. (2015). Estrés y desempeño académico en estudiantes

de Odontología Departamento Académico de Estomatología Preventiva y Social de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos,18(1),23-27.

Díaz, Y. (2005). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Revista Scielo, 10(1) ,1-7.

Fernández, L. (2003). El estrés laboral un nuevo factor de riesgo ¿Qué sabemos y qué podemos hacer? Revista Scielo, 31(18) ,524-530.

Fortich, N. (2013). Prevalencia del estrés académico, factores asociados y niveles de depresión arterial en estudiantes de pregrado de odontología de la corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena. (Tesis inédita de Maestría). Corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena, Cartagena, Colombia.

García, F. y Muñoz, J. (2004). El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Recuperad de <http://www.casadellibro.com/libro>.

García, R.; Pérez, F.; Pérez, J. y Natividad, L. (2011). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. Revista Latinoamericana de Psicología, 44(2) ,143-154. Gómez, C.

Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill.

Hernández, Y. (2005). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Revista electrónica de Psicología Iztacala, 14(2) ,1-14.

Labrador, C. (2012). Estrés Académico en estudiantes de la facultad de Farmacia y Bioanálisis. (Tesis inédita de doctorado). Universidad de los Andes,

Mérida, Venezuela.

- Martín, I. (2007). Estrés Académico en estudiantes universitarios. Colegio oficial de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla, 25(1), 87-99.
- Méndez, A. y Fernández, J. (2012). Efectos de los estresores en las creencias del alumnado de Magisterio sobre el material reciclado. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 15(3) ,161-171.
- Mendiola, J. (2010). El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención. (Tesis inédita de Licenciatura). Unam, Chimalhuacán, México.
- Núñez, F. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Psicología y Salud, 7(3) ,739-751.
- Núñez, L.; Archila, D.; Cáceres, B.; Girón, E.; Alfaro, B. y Mejías, I. (2008). Influencia del Estrés Académico en el Rendimiento de los Estudiantes de II de Bachillerato del Instituto Salesiano San Miguel. Recuperado de trabajos-pdf/estresacademico-rendimiento-estudiante-bachillerato.
- Olivet, S. (2010). Estrés Académico en Estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. (Tesis inédita de licenciatura) Universidad Abierta Interamericana, Rosario, Argentina.
- Polo, A.; Hernández, J. y Pozar, C. (2006). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Ansiedad y Estrés, 5(3) ,1-7.
- Román, C.; Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. Revista Iberoamericana de Educación, 46(7) ,1-8.
- Rojas, G.; Chang, S. y Delgado, L. (2015). Niveles de estrés y formas de

afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. Revista Dial net, 151(4) ,443 - 449.

Velásquez, H. (2010). Como afecta y se relaciona el estrés con el rendimiento académico en estudiantes de segundo año de la carrera de medicina del cum - usac, durante el mes de mayo de 2010. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad de San Carlos, Guatemala, Guatemala.

ANEXOS

ANEXO 1. INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION

Instrumento 1 INVENTARIO DE SISCO POR: ARTURO BARRAZA MACIAS

DATOS GENERALES:

Edad: _____ Fecha: _____ Grado
de Instrucción _____ sexo _____

INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presenta un conjunto de preguntas marque con una (X) la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recoger información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico. La información recogida guarda absoluta confidencialidad bajo responsabilidad de los investigadores.

Las preguntas serán respondidas de acuerdo con las siguientes alternativas:

NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	2	3	4	5

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.

Marque con una X, la frecuencia con que las siguientes actividades lo estresan o tensan:

Dimensión: Estresores	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1- El competir con los compañeros del grupo.					
2- Sobrecarga de trabajos escolar.					
3- El carácter del profesor.					
4- Las evaluaciones de los profesores.					
5- El tipo de trabajo que te piden los profesores.					
6- No entender los temas que se abordan en clase					
7- Participación en clase.					
8- Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

A continuación, marque con un aspa "X" la frecuencia con la que experimentaste los siguientes síntomas **físicos, psicológicos y comportamentales** cuando estabas estresado.

Síntomas Físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
9- Trastornos en el sueño.					
10- Fatiga Crónica.					
11- Dolores de cabeza o migraña.					

12- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
13- Rascarse, morderse las uñas y frotarse.					
14- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Síntomas Psicológicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
15- Inquietud.					
16- Sentimientos de depresión o tristeza.					
17- Ansiedad, angustia o desesperación.					
18- Problemas de concentración.					
19- Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Síntomas Comportamentales	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
20- Conflicto o tendencia a discutir.					
21- Aislamiento de los demás.					
22- Desgano para realizar las labores escolares.					
23- Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

A continuación, marque con un aspa “X” la frecuencia con la que utilizaste las siguientes estrategias de afrontamiento cuando estabas estresado.

Dimensión: estrategias de afrontamiento	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
24. Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
25. Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.					
26. Elogios así mismo.					
27. La religiosidad (orar u asistir a misa).					
28. Búsqueda de información sobre la situación.					
29. Conversar acerca de la situación que le preocupa.					

Instrumento 2. FICHAS DE EVALUACION EN LAS AREAS DE:
COMUNICACIÓN, MATEMATICA Y CIENCIA Y TECNOLOGIA.

GUIA DE OBSERVACION DOCUMENTAL DEL RENDIMIENTO ACADEMICO

Se tomaron las calificaciones de los registros de notas del área de matemáticas, comunicaciones y ciencia y tecnología a los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa María Auxiliadora – Puno. Sus dimensiones según Ariño, (2017).

Dimensión 1 Conceptual: Son contenidos que se aprenden comprendiendo su significado.

Dimensión 2 Actitudinales: Expresan valores en situaciones concretas y en el horizonte teleológico de las acciones humanas.

Dimensión 3 Procedimentales: Es la ejecución de procedimientos, estrategias, técnicas, habilidades, destrezas, métodos y procedimientos ordenados y orientados a un fin.

DESTACADO	ESPERADO	PROCESO	INICIO
18-20	13-17	11-12	00-10

ANEXO 2. FICHA DE VALIDACION JUICIO DE EXPERTOS

Validación de instrumentos: EXPEDIENTE DE VALIDACION POR 02
EXPERTOS PSICOLOGOS.

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señoras: Bach. Juana Calcina Apaza
Bach. Zenaida Gutiérrez Castro

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo hacer de su conocimiento que, siendo estudiante de TALLER DE TESIS, DE LA CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA, promoción 2021-I, aula s/n, requiero validar los instrumentos con los cuales debo recoger la información necesaria para poder desarrollar la investigación para optar el Título Profesional de LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.

El título o nombre del proyecto de investigación es: **ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA PUBLICA MARIA AUXILIADORA - PUNO - PERU, 2021.** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos, recurro y apelo a su connotada experiencia a efecto que se sirva aprobar el instrumento mencionado.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:


- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables, dimensiones e indicadores.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- Operacionalización de las variables.

Expresándole mi sentimiento de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Bach. Juana Calcina Apaza
D.N.I: 02546546



Bach. Zenaida Gutiérrez Castro
D.N.I:

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES, DIMENSIONES E INDICADORES

VARIABLE 01: ESTRES

El estrés es una respuesta del organismo para afrontar situaciones en la vida, ya que trae respuestas negativas para la salud. Los seres humanos somos seres racionales que controlamos nuestras tensiones para poder tener una respuesta positiva ante cualquier amenaza del entorno y según comenta Peiró, (1992) El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida. En todos los ámbitos de la vida, se generan tensiones y cuando alguien pretende eliminarlas por completo, es muy probable que lo único que consiga es estresarse aún más, por lo que como seres humanos racionales lo inteligente y positivo es saber controlar las tensiones para canalizarlas luego de manera positiva.

Pero el trastorno del estrés puede ser generado no solo por aspectos emocionales sino por el carácter social o amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación y respuesta rápida frente a los problemas.

La palabra estrés deriva del griego stringere, que significa provocar tensión. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos en inglés como stress, stresse, strest y straisse. Slipak, (1991)

El concepto de Estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye (1907 – 1982), hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo".

DIMENSIONES E INDICADORES DE LA VARIABLE ESTRÉS

1.- dimensión 1. Estresores

Demandas a las que está sometido el individuo, y que pueden convertirse en estresores; los cuales pueden ser físicos, sociales y psicológicos. Se presentan como una amenaza a la integridad vital de la persona. Barraza, (2006).

- Compañeros de trabajo de estudio

Es importante explicar que un grupo no es sólo un agrupamiento de personas, sino que tienen una tarea, algo por resolver entre ellos. Debido a esto, se puede decir que realizando las actividades en forma grupal los alumnos pueden llegar a lograr lo mencionado ya que tienen un doble ejercicio: además de realizar la tarea pautada, tienen la posibilidad de conocerse porque se establece una interacción profunda entre ellos centrada en la comunicación que es la herramienta más importante y gracias a ella se potenciará la cohesión. Zavaleta, (2012)

- Sobrecarga de trabajo

Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro estresor intelectual, real y sinergia negativa. Barraza y Silerio, (2007)

- Evaluaciones del profesor

El ambiente escolar, no sólo se refiere al clima psicosocial del aula, sino que en la medida que impregna las tareas escolares, se produce una proyección en los contenidos del aprendizaje que recibe el alumno. La evaluación es el diagnóstico de lo aprendido y por lo tanto un motivo para estudiar. Careaga, (2001)

- Participación en clase

La participación de los alumnos es tan importante y decisiva en el ámbito de la clase. Pero tanto si la participación es un rasgo exclusivo o simplemente característico, de los métodos de enseñanza alternativos, lo que sí es evidente es que se le considera un criterio de bondad pedagógica del método en cuestión, atribuyéndosele en ese caso numerosas y profundas consecuencias en los procesos de aprendizaje (y por ende en los resultados), por ejemplo, permite a los alumnos conocer el verdadero sentido de las tareas o actividades en las que se encuentran inmersos, viven dicho proceso como algo realmente suyo lo que supone una potente fuente de motivación, crea en los alumnos actitudes positivas y de cooperación, y a largo plazo contribuye a formar ciudadanos responsables. Román, (1996)

1. - Dimensión 2. Síntomas: Reacciones (Físicas, psicológicas y comportamentales)

Se refieren a las reacciones propias del cuerpo, tales como: dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, bruxismo (rechinar los dientes durante el sueño), elevada presión arterial, disfunciones gástricas, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, frecuentes catarros y gripes, disminución del deseo sexual, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tic nerviosos. Barraza, (2005)

- Insomnio

Es una alteración en el patrón del sueño que puede involucrar problemas para conciliar el sueño y sueño excesivo o comportamientos anormales relacionados con el mismo.

AsisMed, (2017)

- Pesadillas

Es un sueño que provoca angustia o temor en la persona. Puede tratarse de algo ocasional o, si se repite en el tiempo y tiene una fuerte intensidad, de una parasomnia (un trastorno que afecta al individuo mientras se encuentra dormido y que incide durante el resto del día).

Porto y Gardey, (2013)

- Cansancio permanente

El cansancio, que se define como «la incapacidad de mantener una fuerza inicial durante un esfuerzo continuo», es una situación fisiológica normal, siempre y cuando sea consecuencia de un esfuerzo intenso o prolongado. En este caso, tras un descanso reparador, todo vuelve a la normalidad.

Sin embargo, cuando el cansancio aparece tras un leve esfuerzo o incluso antes de cualquier esfuerzo, sería más adecuado hablar de astenia. En este caso se trata de un cansancio duradero que se traduce en una sensación de debilidad y falta de vitalidad generalizada, tanto física como intelectual, que reduce la capacidad para trabajar e incluso para realizar las tareas más sencillas. Luengo López, (2004)

- Reacciones psicológicas

Tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, las cuales podrían ser: ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenido en consideración, irritabilidad excesiva, indecisión, escasa confianza en uno mismo, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de no tener el control sobre la situación, pesimismo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, sensación de melancolía durante la mayor parte del día, preocupación excesiva, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad y tono de humor depresivo Barraza, (2005)

- Inquietud

Es un estado de nerviosismo que se produce ante una determinada situación. La persona que está inquieta no tiene paz interior ni puede relajarse, ya que hay algo que le genera preocupación, también puede analizarse como un síntoma de la ansiedad. Al estar inquieta, la persona no puede concentrarse en lo que está haciendo debido a que su atención y sus pensamientos están focalizados en otra cuestión. Esto hace que la inquietud pueda causar problemas cotidianos. Porto y Merino, (2012)

- Decaimiento

Esto genera un desgano inexplicable, una falta de interés en los quehaceres que tiempo atrás emocionaban al alumno. Pacheco, (2010)

- Reacciones comportamentales

Están relacionadas con las conductas de las personas, algunas de ellas son: fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos frecuentes, escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones, tendencia a polemizar, desgano, absentismo laboral, dificultad para aceptar responsabilidades, aumento o reducción del consumo de alimentos, dificultad para mantener las obligaciones contraídas, escaso interés en la propia persona, e indiferencia hacia los demás. Barraza, (2005)

- Trastornos alimentarios

Los trastornos de la ingestión y de la conducta alimentaria se caracterizan por alteraciones persistentes de la alimentación y la ingestión alimentaria propiamente dichas. (DSM-IV)

- Aislamiento social

Los adolescentes ignorados son aquellos alumnos aislados que no reciben atención de sus compañeros y que, por ello, presentan problemas de autoestima y soledad. Sin embargo, son los adolescentes rechazados los que muestran un peor ajuste en todos los sentidos: suelen informar de problemas de autoestima, ansiedad y sintomatología depresiva, así como un bajo rendimiento académico y, en ocasiones, relaciones conflictivas con compañeros y profesores. Infocop, (2010)

3.- dimensión 3. Estrategias de afrontamiento.

Lazarus y Folkman (1986) citado en Barraza, (2006) definen el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

- Habilidad asertiva

El asertividad es solo una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. Díaz, (2016)

- Alta autoestima

La autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo. La necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos el deseo de ser aceptados y valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas. El no poder tener reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado. Valencia, (2007)

VARIABLE 2: RENDIMIENTO ACADEMICO

El alumno es parte central de la enseñanza - aprendizaje, a través del tiempo se ha ido reformando la educación con el objetivo de lograr mejores resultados en el rendimiento de los mismos, con el fin de que el estudiante realmente logre aprender y aplicar en su vida personal y laboral, y no solo para presentar un examen o pasar un curso, si no que vaya más allá usando la reflexión, aprendiendo a ser crítico, que investigue y que, por supuesto proponga, según Pizarro, (1985) define el rendimiento como la relación que existe entre el esfuerzo y la adquisición de un provecho o un producto. En el contexto de la educación, es una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación.

Según; Himmel, (1985), por su parte, define el rendimiento académico como el grado de logro de los objetivos establecidos en los programas oficiales de estudio.

Según; Carrasco, (1985) define el rendimiento académico como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un periodo, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) que evalúa del nivel alcanzado. Resumiendo, el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno. En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una “tabla imaginaria de medida” para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Es pertinente dejar establecido que aprovechamiento escolar no es sinónimo de rendimiento académico. El rendimiento académico o escolar parte del presupuesto de que el alumno es responsable de su rendimiento. En tanto que el aprendizaje, de cuyos niveles de eficiencia son responsables tanto el que enseña como el que aprende. Reyes, (2003).

DIMENSIONES E INDICADORES DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Rendimiento académico es la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrollado y actualizado a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un periodo, que se sintetiza en un calificativo final que evalúa del nivel alcanzado. Carrasco, (1985)

- Cognitiva

Es el conjunto de transformaciones que se dan en el transcurso de la vida, por el cual se aumentan los conocimientos y habilidades para percibir, pensar y comprender. Piaget, (2007)

- Conoce los temas

El dominio por parte de los escolares del procedimiento teórico generalizado de solución de cierta clase de tareas concretas particulares constituye la característica sustancial de la tarea docente". Con ello, destaca la funcionalidad de la tarea docente como medio para aprender a resolver determinadas tareas concretas particulares, que podrían ser, por ejemplo, problemas propios de determinado contexto.

Los docentes son vistas por este autor como medio para la construcción del sistema cognitivo - instrumental necesario para la resolución de problemas, propios de determinado contexto. Davidov, (1987)

- Participa en clase

El salón de clase constituye el escenario perfecto para evacuar tus dudas y aportar experiencias, no sólo para tomar apuntes. Por lo cual, el intercambio de conocimiento es fundamental para enriquecer el aprendizaje mutuo tanto con el docente como con los alumnos. Edmundson, Mark, (2012)

- Incumplimiento de tareas.

Uno de los factores por el cual un pequeño de secundaria o primaria incumple con sus deberes educativos es por el integrar en una familia disfuncional, es por eso que se sabe que la causa más importante por la que un niño no cumple con las tareas escolares es porque tiene problemas dentro de su hogar.

Otro factor, es el problema de aprendizaje, hay niños que no tienen la capacidad de recepcionar aquello que se les enseña y por más que deseen no pueden llegar a entender y es por eso también que no cumplen con las tareas, porque no entienden de qué se trata. Acevedo, (2013)

- Habilidades

Se refiere a las capacidades y aptitudes necesarias para cierto tipo de ejecución.

Fernández y Carrobes, (1981)

Desarrolla las prácticas

La tarea docente "es una actividad orientada durante el desarrollo de la clase, dirigida a crear situaciones de aprendizaje. Una situación de aprendizaje es una condición que provoca el profesor, el texto de estudio, los medios tecnológicos o el propio proceso del trabajo profesional, para motivar la actividad del estudiante en función del logro del objetivo

formativo. Fraga, (1997)

- Actitudes

La actitud es una fuerza interna, una creencia o un sentimiento de una persona, que determina su predisposición a valorar positivamente los objetos y sujetos que la rodean y que, por lo tanto, influye en su comportamiento. Océano, (1998)

Desarrolla actitudes positivas.

Las actitudes positivas del estudiantado hacia las actividades académicas y el apoyo de otros significativos, por ejemplo, la familia, pares y personal docente, tienen una importante influencia sobre los autoconceptos académicos de las personas estudiantes. Cuando estas sienten que otras personas confían en sus capacidades académicas, experimentan confianza en sí mismas. Zeledón y Chavarría, (2001)

- Desinterés en el estudio

El desinterés es un fenómeno que ha ido creciendo en los estudiantes y desemboca en el fracaso escolar y la poca disposición para aprender; lo que conlleva a un desempeño académico insatisfactorio afectando a toda la comunidad educativa ya que no se alcanzan las metas proyectadas a nivel institucional, familiar y personal. López, (2016)

- Me siento nervioso/a las horas previas a una evaluación

La ansiedad ante los exámenes es un tipo de ansiedad de ejecución -lo que puede experimentar una persona en una situación donde importa mucho el rendimiento o la correcta ejecución de una tarea o existe una gran presión por hacer las cosas bien. Como en cualquier otra situación donde una persona puede experimentar ansiedad de ejecución, en un examen, la ansiedad puede hacer que sienta que se le hace un nudo en la garganta, o tenga molestias gastrointestinales o un dolor de cabeza tensional. A algunas personas les tiemblan y/o les sudan las manos y el corazón les late más deprisa de lo habitual mientras esperan a que les repartan el examen. Un estudiante con una ansiedad ante los exámenes muy intensa hasta puede tener ganas de vomitar. D'Arcy Lyness, PhD, (2013)

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

INVENTARIO DE SISCO DE ESTRÉS ACADEMICO

ADAPTADO POR: ARTURO BARRAZA MACIAS

DATOS GENERALES:

Edad: _____ Fecha: _____ Grado
de Instrucción

_____ Sexo _____

INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presenta un conjunto de preguntas marque con una X la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recoger información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico.

Las preguntas serán respondidas de acuerdo con las siguientes alternativas:

<u>Dimensiones</u>		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
	Estresores							
1	El competir con los compañeros del grupo.	X		X		X		
2	Sobrecarga de trabajos escolar.	X		X		X		
3	El carácter del profesor.	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores.	X		X		X		
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores.	X		X		X		
6	No entender los temas que se abordan en clase.	X		X		X		
7	Participación en clase.	X		X		X		
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	X		X		X		
	Síntomas Físicas							
9	Trastornos en el sueño.	X		X		X		
10	Fatiga Crónica.	X		X		X		
11	Dolores de cabeza o migraña.	X		X		X		
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X		X		X		
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse.	X		X		X		
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
	Síntomas Psicológicas							
15	Inquietud.	X		X		X		
16	Sentimientos de depresión o tristeza.	X		X		X		
17	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		
18	Problemas de concentración.	X		X		X		
19	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
	Síntomas Comportamentales							

20	Conflicto o tendencia a discutir.	X		X		X		
21	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
22	Desgano para realizar las labores escolares.	X		X		X		
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
Estrategias de afrontamiento								
24	Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		
25	Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.	X		X		X		
26	Elogios así mismo.	X		X		X		
27	La religiosidad (orar u asistir a misa).	X		X		X		
28	Búsqueda de información sobre la situación.	X		X		X		
29	Conversar acerca de la situación que le preocupa.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg:

Cruz Telada, Yreneo Eugenio

DNI: 09946516

Especialidad del validador: Psicólogo de la Salud

.Lima, 5 de agosto del 2021

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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



Dr. Yreneo Eugenio Cruz Telada

DOCTOR EN PSICOLOGIA
Firma del Validador

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señoras: Bach. Juana Calcina Apaza
Bach. Zenaida Gutiérrez Castro

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo hacer de su conocimiento que, siendo estudiante de TALLER DE TESIS, DE LA CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA, promoción 2021-I, aula s/n, requiero validar los instrumentos con los cuales debo recoger la información necesaria para poder desarrollar la investigación para optar el Título Profesional de LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.

El título o nombre del proyecto de investigación es: **ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA PUBLICA MARIA AUXILIADORA - PUNO - PERU, 2021.** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos, recurro y apelo a su connotada experiencia a efecto que se sirva aprobar el instrumento mencionado.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables, dimensiones e indicadores.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- Operacionalización de las variables.

Expresándole mi sentimiento de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Bach. Juana Calcina Apaza
D.N.I.: 02546546



Bach. Zenaida Gutiérrez Castro
D.N.I.:

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES, DIMENSIONES E INDICADORES

VARIABLE 01: ESTRES

El estrés es una respuesta del organismo para afrontar situaciones en la vida, ya que trae respuestas negativas para la salud. Los seres humanos somos seres racionales que controlamos nuestras tensiones para poder tener una respuesta positiva ante cualquier amenaza del entorno y según comenta Peiró, (1992) El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida. En todos los ámbitos de la vida, se generan tensiones y cuando alguien pretende eliminarlas por completo, es muy probable que lo único que consiga es estresarse aún más, por lo que como seres humanos racionales lo inteligente y positivo es saber controlar las tensiones para canalizarlas luego de manera positiva.

Pero el trastorno del estrés puede ser generado no solo por aspectos emocionales sino por el carácter social o amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación y respuesta rápida frente a los problemas.

La palabra estrés deriva del griego stringere, que significa provocar tensión. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos en inglés como stress, stresse, strest y straisse. Slipak, (1991)

El concepto de Estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye (1907 – 1982), hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo"

DIMENSIONES E INDICADORES DE LA VARIABLE ESTRÉS

1.- dimensión: Estresores

Demandas a las que está sometido el individuo, y que pueden convertirse en estresores; los cuales pueden ser físicos, sociales y psicológicos. Se presentan como una amenaza a la integridad vital de la persona. Barraza, (2006).

- Compañeros de trabajo de estudio

Es importante explicar que un grupo no es sólo un agrupamiento de personas, sino que tienen una tarea, algo por resolver entre ellos. Debido a esto, se puede decir que realizando las actividades en forma grupal los alumnos pueden llegar a lograr lo mencionado ya que tienen un doble ejercicio: además de realizar la tarea pautada, tienen la posibilidad de conocerse porque se establece una interacción profunda entre ellos centrada en la comunicación que es la herramienta más importante y gracias a ella se potenciará la cohesión. Zavaleta, (2012)

- Sobrecarga de trabajo

Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor intelectual, real y sinergia negativa. Barraza y Silerio, (2007)

- Evaluaciones del profesor

El ambiente escolar, no sólo se refiere al clima psicosocial del aula, sino que en la medida que impregna las tareas escolares, se produce una proyección en los contenidos del aprendizaje que recibe el alumno. La evaluación es el diagnóstico de lo aprendido y por lo tanto un motivo para estudiar. Careaga, (2001)

- Participación en clase

La participación de los alumnos es tan importante y decisiva en el ámbito de la clase. Pero tanto si la participación es un rasgo exclusivo o simplemente característico, de los métodos de enseñanza alternativos, lo que sí es evidente es que se le considera un criterio de bondad pedagógica del método en cuestión, atribuyéndosele en ese caso numerosas y profundas consecuencias en los proceso de aprendizaje (y por ende en los resultados), por ejemplo, permite a los alumnos conocer el verdadero sentido de las tareas o actividades en las que se encuentran inmersos, viven dicho proceso como algo realmente suyo lo que supone una

potente fuente de motivación, crea en los alumnos actitudes positivas y de cooperación, y a largo plazo contribuye a formar ciudadanos responsables. Román, (1996)

2.- Dimensión: Síntomas: Reacciones (Físicas, psicológicas y comportamentales)

Se refieren a las reacciones propias del cuerpo, tales como: dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, bruxismo (rechinar los dientes durante el sueño), elevada presión arterial, disfunciones gástricas, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, frecuentes catarros y gripes, disminución del deseo sexual, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tic nerviosos. Barraza, (2005)

- Insomnio

Es una alteración en el patrón del sueño que puede involucrar problemas para conciliar el sueño y sueño excesivo o comportamientos anormales relacionados con el mismo. AsisMed, (2017)

- Pesadillas

Es un sueño que provoca angustia o temor en la persona. Puede tratarse de algo ocasional o, si se repite en el tiempo y tiene una fuerte intensidad, de una parasomnia (un trastorno que afecta al individuo mientras se encuentra dormido y que incide durante el resto del día). Porto y Gardey, (2013)

- Cansancio permanente

El cansancio, que se define como «la incapacidad de mantener una fuerza inicial durante un esfuerzo continuo», es una situación fisiológica normal, siempre y cuando sea consecuencia de un esfuerzo intenso o prolongado. En este caso, tras un descanso reparador, todo vuelve a la normalidad.

Sin embargo, cuando el cansancio aparece tras un leve esfuerzo o incluso antes de cualquier esfuerzo, sería más adecuado hablar de astenia. En este caso se trata de un cansancio duradero que se traduce en una sensación de debilidad y falta de vitalidad generalizada, tanto física como intelectual, que reduce la capacidad para trabajar e incluso para realizar las tareas más sencillas. Luengo López, (2004)

- Reacciones psicológicas

Tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, las

cuales podrían ser: ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenido en consideración, irritabilidad excesiva, indecisión, escasa confianza en uno mismo, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de no tener el control sobre la situación, pesimismo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, sensación de melancolía durante la mayor parte del día, preocupación excesiva, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad y tono de humor depresivo Barraza, (2005)

- Inquietud

Es un estado de nerviosismo que se produce ante una determinada situación. La persona que está inquieta no tiene paz interior ni puede relajarse, ya que hay algo que le genera preocupación, también puede analizarse como un síntoma de la ansiedad. Al estar inquieta, la persona no puede concentrarse en lo que está haciendo debido a que su atención y sus pensamientos están focalizados en otra cuestión. Esto hace que la inquietud pueda causar problemas cotidianos. Porto y Merino, (2012)

- Decaimiento

Esto genera un desgano inexplicable, una falta de interés en los quehaceres que tiempo atrás emocionaban al alumno. Pacheco, (2010)

- Reacciones comportamentales

Están relacionadas con las conductas de las personas, algunas de ellas son: fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos frecuentes, escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones, tendencia a polemizar, desgano, absentismo laboral, dificultad para aceptar responsabilidades, aumento o reducción del consumo de alimentos, dificultad para mantener las obligaciones contraídas, escaso interés en la propia persona, e indiferencia hacia los demás. Barraza, (2005)

- Trastornos alimentarios

Los trastornos de la ingestión y de la conducta alimentaria se caracterizan por alteraciones persistentes de la alimentación y la ingestión alimentaria propiamente dichas. (DSM-IV)

- Aislamiento social

Los adolescentes ignorados son aquellos alumnos aislados que no reciben atención

de sus compañeros y que, por ello, presentan problemas de autoestima y soledad. Sin embargo, son los adolescentes rechazados los que muestran un peor ajuste en todos los sentidos: suelen informar de problemas de autoestima, ansiedad y sintomatología depresiva, así como un bajo rendimiento académico y, en ocasiones, relaciones conflictivas con compañeros y profesores. Infocop, (2010)

3.- dimensión: Estrategias de afrontamiento.

Lazarus y Folkman (1986) citado en Barraza, (2006) definen el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

- Habilidad asertiva

El asertividad es solo una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. Díaz, (2016)

- Alta autoestima

La autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo. La necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos el deseo de ser aceptados y valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas. El no poder tener reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado. Valencia, (2007)

VARIABLE 2: RENDIMIENTO ACADEMICO

El alumno es parte central de la enseñanza - aprendizaje, a través del tiempo se ha ido reformando la educación con el objetivo de lograr mejores resultados en el rendimiento de los mismos, con el fin de que el estudiante realmente logre aprender y aplicar en su vida personal y laboral, y no solo para presentar un examen o pasar un curso, si no que vaya más allá usando la reflexión, aprendiendo a ser crítico, que investigue y que, por supuesto proponga, según Pizarro, (1985) define el rendimiento como la relación que existe entre el esfuerzo y la adquisición de un provecho o un producto. En el contexto de la educación, es una medida de las

capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación.

Según; Himmel, (1985), por su parte, define el rendimiento académico como el grado de logro de los objetivos establecidos en los programas oficiales de estudio.

Según; Carrasco, (1985) define el rendimiento académico como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un periodo, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) que evalúa del nivel alcanzado.

Resumiendo, el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno. En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una “tabla imaginaria de medida” para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Es pertinente dejar establecido que aprovechamiento escolar no es sinónimo de rendimiento académico. El rendimiento académico o escolar parte del presupuesto de que el alumno es responsable de su rendimiento. En tanto que el aprendizaje, de cuyos niveles de eficiencia son responsables tanto el que enseña como el que aprende. Reyes,(2003).

DIMENSIONES E INDICADORES DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Rendimiento académico es la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrollado y actualizado a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un periodo, que se sintetiza en un calificativo final que evalúa del nivel alcanzado. Carrasco, (1985)

- Cognitiva

Es el conjunto de transformaciones que se dan en el transcurso de la vida, por el cual se aumentan los conocimientos y habilidades para percibir, pensar y comprender. Piaget, (2007)

- Conoce los temas

El dominio por parte de los escolares del procedimiento teórico generalizado de solución de cierta clase de tareas concretas particulares constituye la característica sustancial de la tarea docente". Con ello, destaca la funcionalidad de la tarea docente como medio para aprender a resolver determinadas tareas concretas particulares, que podrían ser, por ejemplo, problemas propios de determinado contexto.

Los docentes son vistas por este autor como medio para la construcción del sistema cognitivo - instrumental necesario para la resolución de problemas, propios de determinado contexto. Davidov, (1987)

- Participa en clase

El salón de clase constituye el escenario perfecto para evacuar tus dudas y aportar experiencias, no sólo para tomar apuntes. Por lo cual, el intercambio de conocimiento es fundamental para enriquecer el aprendizaje mutuo tanto con el docente como con los alumnos. Edmundson, Mark, (2012)

- Incumplimiento de tareas.

Uno de los factores por el cual un pequeño de secundaria o primaria incumple con sus deberes educativos es por el integrar en una familia disfuncional, es por eso que se sabe que la causa más importante por la que un niño no cumple con las tareas escolares es porque tiene problemas dentro de su hogar.

Otro factor, es el problema de aprendizaje, hay niños que no tienen la capacidad de recepcionar aquello que se les enseña y por más que deseen no pueden llegar a entender y es por eso también que no cumplen con las tareas, porque no entienden de qué se trata. Acevedo, (2013)

- Habilidades

Se refiere a las capacidades y aptitudes necesarias para cierto tipo de ejecución. Fernández y Carrobes, (1981)

Desarrolla las prácticas

La tarea docente "es una actividad orientada durante el desarrollo de la clase, dirigida a crear situaciones de aprendizaje. Una situación de aprendizaje es una condición que provoca el profesor, el texto de estudio, los medios tecnológicos o el propio proceso del trabajo profesional, para motivar la actividad del estudiante en función del logro del objetivo formativo. Fraga, (1997)

- Actitudes

Determina su predisposición a valorar positivamente los objetos y sujetos que la rodean y que, por lo tanto, influye en su comportamiento. Océano, (1998)

Desarrolla actitudes positivas.

Las actitudes positivas del estudiantado hacia las actividades académicas y el apoyo de otros significativos, por ejemplo, la familia, pares y personal docente, tienen una importante influencia sobre los auto conceptos académicos de las personas estudiantes. Cuando estas sienten que otras personas confían en sus capacidades académicas, experimentan confianza en sí mismas. Zeledón y Chavarría, (2001)

- Desinterés en el estudio

El desinterés es un fenómeno que ha ido creciendo en los estudiantes y desemboca en el fracaso escolar y la poca disposición para aprender; lo que conlleva a un desempeño académico insatisfactorio afectando a toda la comunidad educativa ya que no se alcanzan las metas proyectadas a nivel institucional, familiar y personal. López, (2016)

- Me siento nervioso/a las horas previas a una evaluación

La ansiedad ante los exámenes es un tipo de ansiedad de ejecución -lo que puede experimentar una persona en una situación donde importa mucho el rendimiento o la correcta ejecución de una tarea o existe una gran presión por hacer las cosas bien. Como en cualquier otra situación donde una persona puede experimentar ansiedad de ejecución, en un examen, la ansiedad puede hacer que sienta que se le hace un nudo en la garganta, o tenga molestias gastrointestinales o un dolor de cabeza tensional. A algunas personas les tiemblan y/o les sudan las manos y el corazón les late más deprisa de lo habitual mientras esperan a que les repartan el examen. Un estudiante con una ansiedad ante los exámenes muy intensa hasta puede tener ganas de vomitar. D'Arcy Lyness, PhD, (2013)

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

INVENTARIO DE SISCO DE ESTRÉS ACADEMICO

ADAPTADO POR: ARTURO BARRAZA MACIAS

DATOS GENERALES:

Edad: _____ Fecha: _____ Grado
de Instrucción

_____ Sexo _____

INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presenta un conjunto de preguntas marque con una X la respuesta que crea conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recoger información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico.

Las preguntas serán respondidas de acuerdo a las siguientes alternativas:

<u>Dimensiones</u>		Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		si	no	si	no	si	no	
	Estresores							
1	El competir con los compañeros del grupo.	X		X		X		
2	Sobrecarga de trabajos escolar.	X		X		X		
3	El carácter del profesor.	X		X		X		
4	Las evaluaciones de los profesores.	X		X		X		
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores.	X		X		X		
6	No entender los temas que se abordan en clase.	X		X		X		
7	Participación en clase.	X		X		X		
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	X		X		X		
	Síntomas Físicas							
9	Trastornos en el sueño.	X		X		X		
10	Fatiga Crónica.	X		X		X		
11	Dolores de cabeza o migraña.	X		X		X		
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X		X		X		
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse.	X		X		X		
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
	Síntomas Psicológicas							
15	Inquietud.	X		X		X		
16	Sentimientos de depresión o tristeza.	X		X		X		
17	Ansiedad, angustia o desesperación.	X		X		X		
18	Problemas de concentración.	X		X		X		
19	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	X		X		X		
	Síntomas Comportamentales							

20	Conflicto o tendencia a discutir.	X		X		X		
21	Aislamiento de los demás.	X		X		X		
22	Desgano para realizar las labores escolares.	X		X		X		
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X		X		X		
Estrategias de afrontamiento								
24	Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		
25	Elaboración de un plan y ejecución de las tareas.	X		X		X		
26	Elogios así mismo.	X		X		X		
27	La religiosidad (orar u asistir a misa).	X		X		X		
28	Búsqueda de información sobre la situación.	X		X		X		
29	Conversar acerca de la situación que le preocupa.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): ES SUFICIENTE

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

**Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Rosa Esther Chirinos Susano
DNI: 08217185**

Especialidad del validador: Psicólogo Clínico Educativo

5 de agosto del 2021

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o **Rosa E. Chirinos Susano** dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es **C.Ps.C. N°3090** conciso, exacto y directo

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

Firma del Experto Informante.



3. INFORME DE TURNITIN.

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%

INDICE DE SIMILITUD
FUENTES
PRIMARIAS

23%

FUENTES DE
INTERNET

6%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

	Submitted to Universidad Cesar Vallejo	Trabajo del estudiante	1%
	www.researchgate.net	Fuente de Internet	1%
	repositorio.unsa.edu.pe	Fuente de Internet	1%
	repositorio.unsm.edu.pe	Fuente de Internet	1%
	estrucplan.com.ar	Fuente de Internet	1%
	repositorio.ucp.edu.pe	Fuente de Internet	1%
	revistaschilenas.uchile.cl	Fuente de Internet	1%
	repositorio.uncp.edu.pe		1%

10	mejorar nuest ro rendimiento.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	revistas.upb.edu.co Fuente de Internet	<1 %
13	biblioteca ise.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %
14	Submitted to Universidad Señor de Sipan Trabajo del estudiante	<1 %
15	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	vsip.info Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
20	www.revistas.ucr.ac.cr Fuente de Internet	<1 %

