

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO  
BENEDICTO XVI**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA**



**ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE  
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA  
PROVINCIA DE CAÑETE, 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**AUTORA**

Br. Flores Llanos, Guísela Del Pilar

**ASESORA**

Mg. Chávez Huamán, Etel Paola

<https://orcid.org/0000-0002-6061-6953>

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Evaluación y aprendizaje

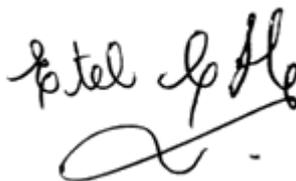
**TRUJILLO – PERÚ**

**2024**

## DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señora Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud:

Yo, **CHÁVEZ HUAMÁN, ETEL PAOLA** con DNI N° 76409000 como asesora del trabajo de investigación titulado “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de la provincia de Cañete, 2023.”, desarrollado por la egresada **FLORES LLANOS, GUISELA DEL PILAR** con DNI N° 42573256 del Programa de Psicología; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicas, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el reglamento de titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad de Ciencias de la Salud. Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.



---

**Mg. Chávez Huamán, Etel Paola**

**ASESORA**

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

Exemo. Mons. Dr. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M.  
Arzobispo Metropolitano de Trujillo  
Fundador y Gran Canciller de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo  
Rectora de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo  
Vicerrectora académica

Dra. Anita Jeanette Campos Márquez  
Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta  
Vicerrectora de Investigación

Dra. Teresa Sofía Reategui Marín  
Secretaria General



## CONFORMIDAD DE ASESORA

Yo Mg. Chávez Huamán, Etel Paola con DNI N°76409000 en mi calidad de asesora de la tesis de titulación “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de la provincia de Cañete, 2023”, presentada por la Br. Guísela Del Pilar Flores Llanos con DNI N° 42573256 informo lo siguiente:

En cumplimiento de las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Título de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, en mi calidad de asesora, me permito conceptuar que la tesis reúne los requisitos técnicos, metodológicos y científicos de investigación exigidos por el programa de estudios de psicología.

Por lo tanto, el presente trabajo de investigación se encuentra en condiciones para su presentación y defensa ante un jurado.

Trujillo, 01 de noviembre del 2023.

---

Mg. Etel Paola Chávez Huamán

Asesora

## **DEDICATORIA**

La presente tesis se lo dedico a mis padres porque ellos han dado razón a mi vida, sus consejos, su apoyo incondicional y su paciencia, todo lo que hoy soy es gracias a ellos.

A mi esposo por sus palabras y confianza, por su amor y brindarme el tiempo necesario para poder seguir realizándome profesionalmente.

A mis adorados hijos José Carlos y Danna por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más y así poder luchar para que la vida nos depare un futuro mejor.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi gratitud a Dios por permitirme culminar mi carrera profesional, gracias a cada maestro que brindaron sus conocimientos y apoyo para seguir adelante día a día.

Agradezco también a mi asesora de tesis Mg. Etel Chávez Huamán por haberme brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento científico, así como haberme tenido toda la paciencia del mundo para guiarme.

## ÍNDICE

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD .....	ii
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS .....	iii
CONFORMIDAD DE ASESORA .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE .....	vii
ÍNDICE DE TABLAS .....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT .....	xi
I. INTRODUCCIÓN .....	12
II. METODOLOGÍA .....	29
2.1 Enfoque, tipo .....	29
2.2 Diseño de investigación .....	29
2.3 Población, muestra y muestreo .....	30
2.4 Técnicas e instrumentos de recojo de datos .....	30
2.5 Técnica de procesamiento y análisis de información .....	32
2.6 Aspectos éticos en investigación .....	32
III. RESULTADOS .....	34
IV. DISCUSIÓN.....	40
V. CONCLUSIONES .....	43
VI. RECOMENDACIONES .....	44
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	45

ANEXOS.....	51
Anexo 1: Instrumentos de recolección de datos .....	51
Anexo 2: Ficha técnica.....	57
Anexo 3: Operacionalización de variables.....	58
Anexo 4: Consentimiento informado.....	59
Anexo 5: Asentimiento informado.....	61
Anexo 6: Matriz de consistencia.....	63
Anexo 7: Informe de originalidad.....	65

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> <i>Relación entre el estrés y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de la provincia de Cañete ,2023. ....</i>	34
<b>Tabla 2.</b> <i>Relación entre la dimensión estresores y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de la provincia de Cañete ,2023.....</i>	35
<b>Tabla 3.</b> <i>Relación entre la dimensión reacciones físicas y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de la provincia de Cañete, 2023. ....</i>	36
<b>Tabla 4.</b> <i>Relación entre la dimensión reacciones psicológicas y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de la provincia de Cañete, 2023. ....</i>	37
<b>Tabla 5.</b> <i>Relación entre la dimensión reacciones comportamentales y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de la provincia de Cañete, 2023.....</i>	38
<b>Tabla 6.</b> <i>Relación entre la dimensión estrategia de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de la provincia de Cañete, 2023.....</i>	39

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una Institución educativa pública de la provincia de Cañete, 2023. En lo metodológico, el enfoque fue cuantitativo y de tipo básico, el diseño utilizado fue descriptivo correlacional. La población estuvo constituida por 110 estudiantes. Como instrumento se utilizó el inventario SISCO de estrés académico creado por Arturo Barraza, el cual fue sometido a validez y confiabilidad estadística. Se procesaron los datos a través del programa Excel 2016, SPSS V.26. Tomándose en cuenta 5 dimensiones del estrés: estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento y para evaluar el rendimiento académico se realizó el análisis de los registros de evaluación. Finalmente, los resultados obtenidos refieren que existe relación entre las variables de estudio ( $\rho = .0189$ ,  $p < .005$ ). Concluyendo que el estrés si afecta en el rendimiento académico en la población de estudio.

**Palabras clave:** Estrés académico, estrategias de afrontamiento y rendimiento académico.

## ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between stress and academic performance in high school students of a public educational institution in the province of Cañete, 2023. Methodologically, it was of a descriptive correlational type, quantitative level, non-experimental design. The population was made up of 110 students. The SISCO academic stress inventory created by Arturo Barraza was used as an instrument, which was subjected to statistical validity and reliability. The data were processed through the Excel 2016 program, SPSS V.26. Taking into account 5 dimensions of stress: stressors, physical reactions, psychological reactions, behavioral reactions and coping strategies, and to evaluate academic performance, the analysis of the evaluation records was carried out. The results obtained determined that there is a relationship between the study variables ( $\rho = 0.189$ ,  $p < 0.05$ ). Concluding that stress does affect academic performance in the study population.

**Keywords:** Academic stress, coping strategies and academic performance.

## I. INTRODUCCIÓN

El estrés es, sin duda, un problema relevante en la sociedad actual, y los adolescentes no son inmunes a sus efectos. La adolescencia es una etapa de cambios significativos en la vida de una persona, tanto a nivel físico como emocional. Los adolescentes enfrentan una serie de desafíos que pueden contribuir a su nivel de estrés, como la presión académica, las interacciones sociales, la toma de decisiones y la búsqueda de identidad. Algunas de las características propias de los adolescentes que pueden influir en su experiencia de estrés como son los cambios hormonales, presión académica, desarrollo de su identidad, interacciones sociales, el uso excesivo de la tecnología y redes sociales (Quito y Neiya, 2017).

El estrés académico es, en efecto, un problema común en todo el mundo que afecta a estudiantes de todas las edades. Los factores que contribuyen a este estrés son variados y pueden ser especialmente desafiantes para los estudiantes. La gestión del estrés académico es esencial para promover el bienestar de los estudiantes y garantizar que puedan rendir de la mejor manera posible en su educación sin comprometer su salud mental y emocional. (Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] , 2023).

En los últimos años el estrés académico se ha convertido en un problema de salud pública ya que afecta a estudiantes a nivel mundial sin diferenciar su edad, condición social, económica, laboral, raza etc. Así mismo el 70% de estudiantes que padecen este problema manifiestan cambios de conducta, el cual puede afectar su salud psicológica y física. Producto de esto también se puede manifestar síntomas como dolor de cabeza, mareos, nerviosismo, ansiedad etc (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe el estrés como la serie de respuestas fisiológicas que el cuerpo activa en preparación para la acción. De igual manera, se describe el estrés académico como una respuesta de activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva frente a estímulos y eventos académicos. En resumen, podemos inferir que el estrés académico se manifiesta como una reacción ante incomodidades o desafíos que los estudiantes enfrentan en diversas etapas de su vida estudiantil debido a las exigencias que esta impone (Campos, 2021).

El estrés que experimentan los estudiantes es una realidad y lo podemos notar en las escuelas, más aun cuando están cerca las evaluaciones. A esto se le llama estrés académico

y ocurre en la etapa del periodo escolar. Algunos estresores podrían ser sobrecarga académica, muchas horas de clase, exámenes, exposiciones (Adams, 1975).

La situación actual en Latinoamérica es aún más inquietante. Según diversos estudios realizados, se observa un aumento significativo del estrés en los estudiantes, con cifras que superan el 50% de la población investigada. Este fenómeno se manifiesta especialmente durante el proceso de realizar exámenes, siendo la ansiedad relacionada con las tareas académicas y las calificaciones obtenidas las principales causas de este incremento de estrés (Román et al., 2008).

Una investigación adicional realizada en América Latina sobre las rutinas y hábitos de estudio de los alumnos, señala que las rutinas asociadas a las responsabilidades educativas no están siendo fortalecidas, sino que, por el contrario, están en declive. Destaca que las instituciones de mayor prestigio son las que imponen mayores demandas a sus estudiantes (Garay, 2006).

Barraza (2007) indicó que en América Latina, la investigación sobre el estrés en estudiantes ha estado en curso desde el final de la década de los noventa. Actualmente, se encuentra en una fase de desarrollo continuo y se entiende como una etapa adaptativa, especialmente de naturaleza psicológica. Esto implica diversas respuestas por parte de los estudiantes para afrontar el estrés ante las condiciones de desequilibrio inherentes al entorno académico.

En el Perú el estrés académico representa una preocupación significativa que afecta a estudiantes de todas las edades y niveles educativos. Algunos de los factores específicos que contribuyen al estrés académico en el contexto peruano son; competencia académica intensa, exámenes de admisión, presión familiar y social, carga de trabajo intensiva. El estrés académico en Perú, como en otros lugares, puede agravar problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. Para abordar el estrés académico, es importante implementar estrategias que promuevan un enfoque más equilibrado y saludable en la educación, así como el bienestar de los estudiantes (Condorimay y Quiro, 2020).

En el Perú, los conflictos familiares y sentimentales influyen en el estrés académico y se manifiestan en problemas en el estudio, siendo factores que condicionan la aparición del estrés; también, los conflictos que se pueden presentar en su entorno pueden influir en el rendimiento escolar. Siendo el 15% y 20% de los adolescentes peruanos quienes presentan

un alto grado de tensión y estrés. También, se observó que el grado de estrés es mayor en adolescentes que viven en la capital, en comparación a los que viven en provincias (Gestión, 2023).

En el Perú, en los últimos años se hace más frecuente señalar que los estudiantes se encuentran más agobiados con episodios de estrés académico, el cual está trayendo consigo deserción escolar. En tal sentido los datos que expone el Minedu señalan que durante el periodo 2021, hubieron 124,533 escolares que dejaron de asistir a las instituciones educativas, esto abre la posibilidad de relacionarlo con factores como abuso de contenido digital, falta de actividad física, alteraciones de tipo hormonal, que agudizó la problemática del estrés académico y propiamente desencadenó un bajo rendimiento académico (Gestión, 2023).

Ante esta situación se ha planteado la siguiente interrogante: ¿Qué relación existe entre el estrés y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de la provincia de Cañete, 2023?

La presente investigación tiene justificación teórica debido a que busca generar nuevos conocimientos sobre el tema y que ayuden a comprender la problemática desde diferentes aspectos, tal como su impacto en el rendimiento académico, de esta manera los resultados darán origen a teorías que fortalezcan a comprender el comportamiento de los estudiantes frente al estrés. La justificación metodológica, se basa en un proceso argumentativo en el que se utilizó las técnicas e instrumentos para la obtención de resultados fiables y de la utilidad para posteriores investigaciones y aplicable para otros estudios con poblaciones de similares características, de esta manera los instrumentos utilizados pueden ser adaptados a otras realidades con poblaciones con características similares y para mayores cantidades de la muestra, lo que dará mayor confiabilidad a los resultados. Para la justificación práctica, se tuvo en cuenta la relevancia y utilidad de los resultados al obtenerse correlación entre las variables, cuyos datos precisa la relación de los estados de estrés en cada una de sus dimensiones durante el primer trimestre, estos resultados permitirán tomar decisiones. Dicho de esta manera es importante resaltar que la fuerza de relación entre las variables establecen una mayor rigurosidad en sus resultados y por consiguiente hace más fiable la información obtenida. La justificación social exploró aspectos que trascienden la esfera personal, afectando a comunidades y a la sociedad en general, con repercusiones en la salud mental, la equidad educativa, el aprendizaje eficaz y la preparación para el futuro de los estudiantes.

La investigación promovió la capacitación de ciudadanos educados, contribuyendo al bienestar colectivo.

En la investigación se planteó como objetivo general: Determinar la relación entre el estrés y rendimiento académico en las estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de la provincia de Cañete, 2023. Asimismo, se planteó los objetivos específicos: Identificar la relación entre la dimensión estresores y rendimiento académico. Evaluar la relación entre la dimensión reacciones físicas y rendimiento académico. Establecer la relación entre la dimensión reacciones psicológicas y rendimiento académico. Evaluar la relación entre la dimensión reacciones comportamentales y rendimiento académico. Establecer la relación entre la dimensión estrategia de afrontamiento y rendimiento académico.

En la investigación se planteó las hipótesis generales, H0: No existe relación estadísticamente significativa entre el estrés y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de la provincia de Cañete, 2023. H1: Existe relación estadísticamente significativa entre el estrés y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de la provincia de Cañete, 2023.

En la investigación se consideró estudios de artículos y tesis a nivel internacional y nacional, tal como se presenta en la investigación.

En los antecedentes internacionales, se consideró investigaciones que proporcionará información relevante para discusión de los resultado, tales como: Huertas et al. (2023) en su estudio planteó como objetivo determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de la Ciudad de México de la región sureste. La metodología que utilizó fue de enfoque cuantitativo, correlacional y no experimental. La muestra fue no probabilística intencional y estuvo conformada por 118 escolares. Como instrumento se empleó el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2007) y para el rendimiento académico se consideró las calificaciones de los estudiantes: En los resultados se encontró una correlación positiva muy baja en  $r_s=0.089$  entre las variables reacciones psicológicas y rendimiento de los participantes, se concluye que los participantes tendrían que aprender a enfrentar de manera eficaz las demandas que se les presenten.

Rueda-García et al. (2021) el estudio se centró en explorar la conexión entre el estrés

académico y el rendimiento estudiantil en Ecuador. Para esto, se empleó una metodología descriptiva y analítica que involucró a 735 estudiantes. Se usó el inventario SISCO para medir el estrés y se tomaron los promedios académicos como datos secundarios. Los hallazgos revelaron que el 99% de los estudiantes experimentan niveles de estrés moderados (39%) a severos (60%). Los factores principales de estrés fueron la sobrecarga de trabajo, problemas de concentración y fatiga crónica, y la mayoría de los estudiantes enfrentaron estos problemas resolviendo las situaciones desencadenantes. En conclusión, se encontró una relación directa entre el estrés de moderado a severo y el rendimiento académico de los estudiantes.

Gasull et al. (2020) evaluar el grado de estrés académico (EA) en estudiantes de niveles educativos superiores. En cuanto a la metodología fue descriptivo, correlacional, transversal y al realizar un análisis comparativo entre estrés y rendimiento académico. La población estuvo conformada por estudiantes de 4° al 6° año. Se empleó la versión modificada del inventario SISCO para Medición del Estrés (EM), el cual aborda la evaluación de factores estresantes (E), respuestas físicas (RF), emocionales (RP), conductuales (RC) y estrategias de afrontamiento (A). Los resultados arrojaron que  $p$  valor=0.08. Se concluyó que los más estresados son los que tienen mayor rendimiento académico, pero sobre todas las cosas es predecesor de burnout por lo que deben hacerse intervenciones para mejorar las estrategias de afrontamiento.

Armenta et al. (2020) el estudio se llevó a cabo en una universidad al norte de México con el propósito de identificar las razones detrás del estrés en estudiantes y su impacto en el rendimiento académico. Se empleó un enfoque cuantitativo y participaron 37 alumnos. Los resultados mostraron que el 73% experimentaba un nivel medio de estrés, mientras que un 5.4% presentaba estrés bajo y un 21.6% tenía estrés alto. Se concluyó que el estrés, como señal de alerta, puede tener aspectos positivos.

Valiente-Barroso et al. (2020) este estudio examinó como las tareas escolares, las estrategias de aprendizaje, la motivación, el estrés y el rendimiento académico se relacionan en estudiantes de 10 a 12 años en un centro educativo en España. Se incluyeron 519 alumnos y se encontraron vínculos directos entre el rendimiento y las estrategias/motivación, además de una relación inversa con el estrés. También se notaron diferencias según el rendimiento académico. Destacaron la importancia de enseñar estrategias de afrontamiento a los estudiantes y capacitar a los profesores para abordar la desmotivación y el estrés que pueden

afectar el aprendizaje.

Lasluisa (2020) la investigación buscó entender la conexión entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de una escuela privada en Ecuador. Se empleó un enfoque cuantitativo descriptivo y correlacional, con la participación de alumnos de Primer Año de Bachillerato del periodo 2019-2020, con una muestra de 154 estudiantes seleccionados bajo criterios específicos. Se usaron cuestionarios como el Inventario SISCO de Estrés Académico y la Escala de Autoestima AUD-DAT. Los resultados señalaron la presencia de estrés académico a niveles moderados, pero la correlación encontrada fue muy baja y significativa (-0,135), indicando una falta de relación entre el estrés y el rendimiento académico.

Para los antecedentes nacionales se tiene a: Infantas y Heredia (2023) el estudio se enfocó en la relación entre el estrés académico y el rendimiento de estudiantes en Tacna durante 2021. Fue una investigación básica de naturaleza cuantitativa, utilizando un diseño no experimental y transversal, con un enfoque correlacional y una muestra de 133 estudiantes. Los resultados mostraron una correlación significativa entre el estrés y el rendimiento, demostrada por la prueba de Rho-Spearman con un valor de significancia inferior a 0.05. Se encontró una relación moderada e inversa, indicando que a medida que los niveles de estrés disminuyen, el rendimiento académico tiende a aumentar y viceversa.

Solano et al. (2022) el estudio buscó analizar la conexión entre los hábitos de estudio y el estrés académico en Lima, Perú. Utilizó un enfoque descriptivo y correlacional con 316 estudiantes en una muestra probabilística. Se emplearon instrumentos como el Inventario de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos. Los resultados mostraron una correlación positiva baja entre las reacciones comportamentales y el rendimiento académico, junto con un alto porcentaje (77%) de estudiantes con estrés moderado a profundo. Además, se identificó que los hábitos de estudio y el estrés académico están directamente relacionados. A pesar de ello, los hábitos de estudio no se asociaron con estrategias de afrontamiento según las conclusiones del estudio.

Catalayud et al. (2022) el estudio se propuso analizar si el estrés afecta el rendimiento académico de estudiantes universitarios en Puno, Perú, durante la pandemia de Covid-19. Fue un estudio cuantitativo de tipo correlacional que utilizó el índice aditivo de PHQ-9 para medir el estrés y estimó el riesgo académico con regresión probit. La muestra incluyó a 1046

estudiantes de tres programas universitarios. Los resultados revelaron que los estudiantes con niveles más altos de estrés tenían más probabilidades de ver deteriorado su desempeño académico durante la pandemia. Además, se mostró que un aumento en el estrés aumentaba aproximadamente en un 3% el riesgo de empeoramiento en el rendimiento académico.

Centurión (2022) la investigación se propuso examinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico de estudiantes en el Distrito de Santa Cruz. Fue un estudio cuantitativo correlacional con un diseño no experimental que detalló las características de las variables y analizó su relación. La población incluyó 11 estudiantes, utilizando una muestra por conveniencia. Se empleó un cuestionario como instrumento de investigación, y los resultados mostraron una correlación directa y positiva entre las variables, representada por un coeficiente de Rho de Spearman de 0.811, lo que llevó al rechazo de la hipótesis nula.

Tacca et al. (2022) la investigación examinó el estrés académico en estudiantes de secundaria en Perú, identificando sus causas, formas de afrontamiento y efectos en el rendimiento. Se involucraron 178 estudiantes de los últimos años, encontrando mayor estrés en mujeres, alumnos de escuelas privadas y último año. Las tareas, su tiempo y la comprensión de los temas fueron las principales causas. Los estudiantes se enfrentaron organizando su carga académica y buscando información. Se descubrió una relación inversa entre el estrés y el rendimiento académico, siendo los varones quienes obtuvieron mejores resultados. Los estudiantes valoraron el buen humor, la interacción social y buscaron actividades recreativas para enfrentar el estrés académico.

Vargas (2022) el estudio buscó ver si el estrés afectaba el rendimiento de adolescentes durante la pandemia en la Institución Educativa Pública 18207 "San Nicolás" de Amazonas en 2022. Usaron métodos cuantitativos con 191 participantes, midiendo el estrés con un inventario específico y el rendimiento con calificaciones. Aunque encontraron estrés moderado y un rendimiento académico en proceso, no hallaron una relación directa entre el estrés y el rendimiento. Hubo algunas conexiones con factores como edad, sexo y ciertos aspectos del estrés académico, pero no una influencia clara en el rendimiento académico de los adolescentes.

Gonzales y Vargas (2022) el estudio tuvo como objetivo explorar la relación entre los Factores Estresores y el Rendimiento Académico de estudiantes de secundaria en la I.E. Galileano Peruano Italiano. Fue una investigación cuantitativa, explicativa, transversal y

correlacional, con una muestra de 50 estudiantes. Se utilizó la prueba de chi-cuadrado con un nivel de significancia del 5% para el análisis estadístico. Los resultados revelaron que el 52.0% de los estudiantes alcanzaron un logro académico esperado, seguido por el 36.0% con un rendimiento académico en proceso, y solo el 12.0% mostró un logro destacado. Se encontró que la respuesta corporal y el afrontamiento comunicativo se relacionan significativamente con el rendimiento académico, mientras que otros factores estresores no mostraron una relación significativa, lo que llevó a la aceptación de la hipótesis nula.

La investigación se respalda, con siguientes constructos teóricos: Estrés académico no es una respuesta únicamente de un organismo, no hay una causa definida que lo genere. En la investigación se encontró que hay estímulos que lo generen; estos son: físicos, cognitivos y emocionales o psicológicos; los cuales afectan al organismo (Shelye,1960).

Estos estudiantes pueden experimentar tensiones derivadas de su enfoque hacia las obligaciones académicas, el miedo al fracaso, las dificultades en las relaciones personales, preocupaciones financieras, la presión social de sus pares, limitaciones personales, y la manera en que interpretan y analizan los acontecimientos de la vida relacionados con la escuela (Liziana y Mahfar, 2014).

Los estudiantes en etapas de educación secundaria y superior enfrentan múltiples factores estresantes continuos relacionados con las demandas académicas. Investigaciones anteriores indican que el estrés asociado a lo académico puede llevar a una disminución del rendimiento escolar, una disminución de la motivación y un aumento en la probabilidad de abandonar los estudios. (Pascoe et al., 2020).

Los estudiantes que señalaron que la carga académica, la distancia a la escuela, el nivel de estrés percibido y la salud eran factores relevantes, demostraron que estos aspectos tenían efectos negativos en el bienestar estudiantil a través del estrés percibido (Yang et al., 2021).

Muchos estudiantes experimentaron situaciones estresantes y optaron por estrategias de evitación para hacerles frente. Aquellos con niveles más bajos de estrés mostraron una menor propensión a la evitación y utilizaron más tácticas de afrontamiento, lo que se tradujo en un rendimiento académico más destacado. En conclusión, se observa una relación directa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico (Gustems-Carnicer et al., 2019).

Los estudiantes que señalaron que el estrés impactó negativamente en su rendimiento académico presentaron un GPA más bajo, manifestaron mayores niveles de estrés y una

disminución en su autoeficacia para hacer frente a la situación, así como menos resiliencia y apoyo social. Además, los estudiantes del género masculino, aquellos que se identificaron como heterosexuales y pertenecientes a minorías étnicas mostraron una menor propensión a reportar experimentar estrés (pero no tenían GPA más altos) (Frazier et al., 2019).

Appley y Trunbull (1985) manifiestan que existen 3 sistemas que actúan, que son capaces de mantener y brindarlos medios para hacerle frente. Estos sistemas son: el psicológico, fisiológico y social.

Díaz y Martínez (2006) manifiestan que estos cambios que se producen en el individuo podrían ser por factores emocionales, físicos o incluso ambientales; ya que estos pueden influir en los cambios de los estudiantes, haciendo que se ejerza una presión para poder afrontarlos. En el ámbito del rendimiento académico, factores como la habilidad metacognitiva en la resolución de problemas, la experiencia de la pérdida de un ser querido, la presentación de exámenes, las relaciones con compañeros y educadores, la búsqueda de reconocimiento e identidad, así como la capacidad para vincular el conocimiento teórico con situaciones específicas de la realidad abordada, son aspectos que, según Díaz y Gómez (2007) inciden de manera significativa en la capacidad del estudiante para afrontar con éxito el rendimiento académico.

Barraza (2007) manifestó que cuando el estudiante este sujeto a diferentes situaciones que podríamos decir que son estresantes para ellos, se produce una alteración en los sistemas, a la cual llamamos estrés académico. Estos malestares que se producen en él amenazarán su bienestar, Por ese motivo el estudiante tiene que tomar una serie de acciones para hacerle frente a ese problema.

López (2008) señala que el ambiente escolar puede ser estresante si no hay condiciones ni normativas adecuadas para una interacción saludable entre estudiantes, profesores, padres, familiares y la comunidad en general. Este estrés académico puede tener repercusiones no solo en los estudiantes, sino también en la comunidad en su conjunto.

El estrés no tiene una causa específica, ya que puede ser causado por diferentes estímulos, ya sea cognitivos, físicos, emocionales o psicológicos, el cual afecta a nuestro organismo y esto se ve reflejado en muchas ocasiones en el rendimiento académico de los estudiantes. También el estrés podría ser influenciado por el entorno escolar, ya que en algunas ocasiones no existen las condiciones óptimas para una buena socialización que propicie una buena

comunicación con su entorno (profesores padres, familias etc). Por otro lado, cuando una persona manifiesta estrés hay una reacción en el sujeto que se le conoce resistencia percibida o real. La persona que manifiesta estrés en muchas ocasiones manifiesta un sentimiento de competencia individual para afrontar problemas académicos, capacidad para resolver problemas, mejor preparación al momento de los exámenes.

Los factores del estrés académico, tal como señala Rentería (2002) manifiesta que las causas del estrés podrían ser de origen físico, cognitivo, psicoemocional y social. En el ambiente educativo se dividen en 2 fases, individual y grupal. Este autor también señala que dentro de las causas individuales están la sobrecarga de tareas, la ambigüedad de la escuela, el rol del docente, etc. En las causas grupales están el clima de la institución y con conflictos grupales que se puedan presentar.

Estresores individuales, tales como: Rol dual, este rol dual está asociada a diversos puntos de vista que tiene cada estudiante con en cuanto a las expectativas del mismo y las acciones que debe considerar tomar a lo largo de su vida. Cuando hay dos presiones que afectan al estudiante ocurre un desequilibrio. Pero en ocasiones este conflicto puede ser subjetivo, ya que influye es sus intereses sus deseos, metas y valores principias. Por otro lado, el conflicto también podría ser objetivo; esto es porque el estudiante en algunas ocasiones tiene demandas que es importante para su desarrollo personal.

Ambigüedad en la información, algo importante que se debe tener en cuenta es la dificultada que tienen algunos estudiantes para entender las actividades realizadas fuera y dentro de las aulas. Esto genera caos cognitivo en los estudiantes, convirtiéndose de esa manera en un estímulo amenazante, lo cual imposibilitará que el estudiante maneje efectivamente sus técnicas de afrontamiento y así pueda posteriormente plantear un objetivo.

Exceso de trabajo, esta ligado a las demandas que se pueden presentar en el ambiente académico y en el cual el estudiante se ve inmerso. También el exceso de las cargas académicas en distintas áreas, que son una amenaza para el estudiante, lo cual está asociada a que el estudiante no se organiza sus actividades a tiempo (Pineda, 2002).

Hay dos tipos de sobrecarga cuantitativa y cualitativa; la primera se refiere a la sobrecarga de tareas y la segunda se refiere a que el estudiante cree que no tiene la capacidad para realizar sus actividades ya que las exigencias de estas tareas son muy altos.

Estresores grupales, se señala los siguientes: El clima educativo, está asociada con el

ambiente que se vive en el centro educativo, los docentes, el personal administrativo y los compañeros. Conforme con esta interacción se establecerá un buen ambiente escolar; el lo cual influye como estresor en el rendimiento académico de los estudiantes.

Conflictos intra-grupales, se refiere a la rivalidad que hay entre compañeros al realizar sus trabajos grupales, esto genera descontento en los estudiantes originándose tensión. Mattenson (1988) manifiestan que para determinar un estresor es necesario tomar en cuenta las diferencias individuales, la percepción que existen en los estudiantes.

Características del estrés académico, están representadas por: Características Cognitivas, según Rossi (2001) manifiesta que hay aspectos, psicológicos, comportamentales y físicos. En cuanto a los psicológicos son las funciones cognoscitivas o emocional del sujeto. Por ejemplo: el bloqueo mental, depresión, inquietud, problemas para concentrarse etc. Del mismo modo, Tolentino (2008) infiere que cuando el estrés afecta al sujeto de manera cognitiva, esto provoca que disminuya la capacidad del sujeto para concentrarse, también disminuye la atención y la memoria, lo cual afecta al momento de tomar algunas decisiones.

Características Fisiológicas, Ivancevich (1988) manifiesta que los síntomas del estrés son los fisiológicos, cognitivos y conductuales, los cuales podrían presentarse aspectos negativos y positivos. Del mismo modo Feldman (2004) refiere que otra manera de experimentar estrés es psicológica y biológicamente, aun cuando las consecuencias biológicas se manifiestan más fácilmente, el cual produce que ciertas hormonas aumenten y esto haga que aumente el ritmo cardiaco y la presión arterial, produciendo cambios en el organismo y a la vez esto se manifieste en el individuo.

Morano (1997) refiere que estos síntomas que se presentan en el individuo solo se dan en un periodo corto, y estas respuestas pueden ser adaptativas. El sujeto se prepara para una situación de alarma, así mismo se prepara para defenderse activando el sistema simpático (p.22).

Albújar (2011) señala que los estudiantes experimentan efectos físicos del estrés como dolores de cabeza, tensión muscular, problemas gastrointestinales, fatiga, cambios en el peso, dificultades para dormir y respirar, entre otros. Estos efectos pueden volverse perjudiciales para la salud a largo plazo.

Por otro lado, Sapolsky y Shapiro (1996) menciona que la constante exposición al estrés hace que los estudiantes sean más propensos a enfermarse, ya que su sistema inmunológico

se debilita.

Características Conductuales o comportamentales según Rossi (2002) refiere que uno de los síntomas del estrés académico son los comportamentales, que está vinculado con las reacciones del cuerpo, como, por ejemplo; morderse las uñas, temblores musculares, trastornos de sueño, migrañas, ausentismo de las clases, reducción del consumo de algunos alimentos, entre otros.

Albújar (2011) refiere que estas características más comunes con respecto al comportamiento del estudiante ante el estrés son la ira, irritabilidad, ansiedad, miedo, restricción afectiva, depresión y hostilidad.

Asimismo, Labrador (1995) refiere que los síntomas comunes entre los estudiantes incluyen comportamientos como dejar de comer, fumar o consumir alcohol, lo que puede causar daño al cuerpo y llevar a un agotamiento físico y mental que afecta su desempeño académico.

Dentro de las causas del estrés académico se mencionan que pueden ser físicos, psicoemocional, cognitivo y social, a su vez estos se dividen en individual y grupal. Los individuales hacen referencia a los conflictos que puede presentar cada individuo, va depender de acuerdo a la experiencia de cada uno, que tanto se adapta a los cambios, a su colegio, profesores, compañeros; etc. Dentro de estos estresores individuales tenemos el rol dual que son las expectativas que cada estudiante tiene con respecto a amigos, familiares y entorno académico, que al presentarse presiones del rol desencadenará un conflicto. Con respecto a la ambigüedad de instrucciones es la dificultad que presenta un estudiante al comprender las actividades de una clase. La sobrecarga de tareas también es amenazante para un estudiante, que puede ser cualitativa o cuantitativa. En los estresores grupales podemos encontrar el clima y convivencia escolar que está ligado a como es la interacción del alumno en la comunidad educativa y los posibles conflictos intra grupales que se refiere a la disconformidad de un grupo de estudiantes haciendo que esto genere tensión en los mismos.

Las fases del estrés, regularmente se dice que el estrés no aparece de manera espontánea y repentina, sino que es nuestro mismo organismo que dará algunas señales ante estos eventos estresores. Stelye (1975) investigó que existen tres fases del estrés para que un organismo se adapte. Tales como: Fase de alarma: Cuando nos enfrentamos a una situación

que nos genera estrés, nuestro cuerpo se pone en sistema de alarma y se prepara para hacerle frente. Fase de resistencia: En esta fase nuestro organismo continúa haciéndole frente al estreses. Fase de agotamiento: Ocurre ya que el organismo se resiste, si esto continua el organismo puede enfermar.

En la primera fase, es importante señalar que el mismo organismo avisa, ya que hay una serie de reacciones fisiológicas; las cuales comunican al organismo para que este se ponga en alerta. El organismo nota que en algunas ocasiones la barrera es muy grande y no puede hacerle frente para sobrepasarlo. En esta etapa se refiere a las fases que llama choque y contra choque. En el choque se advierte al organismo, ya que aparecen reacciones fisiológicas que pondrán en alerta al individuo.

En la segunda etapa ocurre la movilización de las defensas del organismo, es decir aparecen signos opuestos a la etapa del choque. Por esta razón Sardin (1994) manifiesta que muchas de las enfermedades que existen con respecto al estrés están asociadas a esta etapa, debido a que el cuerpo se pone en alarma en esta fase.

Cuando el estrés se extiende ya por mucho tiempo se produce en el organismo la fase de la resistencia, donde la persona hace todo lo posible para hacerle frente, no obstante, se da cuenta que existen limitaciones, en algunas ocasiones experimenta frustración ya que no sabe cómo salir adelante ni superar esa situación, lo cual hace que se convierta en un círculo vicioso y sienta temor al fracaso.

Oblitas (2005) menciona que el organismo no es capaz de aguantar eternamente la primera fase, por este motivo el organismo se prepara para entrar a un proceso de adaptación, haciendo posible una homeostasis entre los dos mundos del individuo; el interno y el externo. Esta fase también se le conoce como fase de resistencia, ya que dura más en comparación de la primera etapa. Pero esto va depender de la gran intensidad del estresor y la capacidad del organismo para poder resistirlo. Finalmente, encontramos a la última fase; que la fase del agotamiento, llamada también la fase de fatiga, depresión y ansiedad y pueden surgir de una manera aislada. En esta etapa se puede observar, escases de fuerzas, falta de sueño, irritabilidad, nerviosismo algunas ocasiones ira. Cuando aparece ansiedad y depresión esto se verá reflejado en las estudiantes con los escases de motivación, pensamiento pesimistas y negativos. Esto no hará posible que el individuo se adapte al medio ya que sus capacidades de adaptación se verán disminuidas

Oblitas (2005) refiere que las fases del estrés son: La etapa de alerta se asemeja a una respuesta fisiológica de advertencia. En esta fase, diversas glándulas se ponen en marcha cuando perciben una amenaza, siendo el hipotálamo y las glándulas suprarrenales los protagonistas de esta activación. Cuando nuestro cerebro identifica algo como amenazante, el hipotálamo se activa y libera una serie de sustancias conocidas como adrenocorticotrofina, que circulan por todo el sistema sanguíneo con el propósito de llegar a la glándula suprarrenal. Este proceso facilita la producción de cortisona y otros compuestos como los corticoides. Además, otras sustancias viajan hasta la médula espinal, estimulando la secreción de adrenalina y, a su vez, influyendo en las respuestas orgánicas.

En relación con la etapa de resistencia, el autor señala que el cuerpo no puede tolerar indefinidamente los síntomas de la primera fase. En cambio, se involucra en un proceso de ajuste para hacer frente a estas demandas, logrando así un equilibrio o homeostasis entre el entorno interno o externo del individuo. La fase de adaptación, también conocida como resistencia, es más prolongada en comparación con la fase inicial. La duración de esta etapa depende exclusivamente de la intensidad del estímulo estresante y de la capacidad del organismo para resistirlo. No obstante, cuando la capacidad de resistencia se ve disminuida, pueden surgir resultados perjudiciales.

Al final, se destaca que, tras una extensa etapa de resistencia, la persona atraviesa la tercera fase, caracterizada por el agotamiento, en la cual cede ante las exigencias debido a la disminución de su capacidad de adaptación y su relación con el entorno.

El estrés no aparece de forma inesperada, ya que el cuerpo detecta rápidamente estas señales. Para que el cuerpo se adapte a este proceso existen 3 fases. Primero la fase de alarma que es cuando nuestro organismo se prepara para hacerle frente a este estímulo, nuestro cuerpo experimenta reacciones fisiológicas las cuales hacen que nuestro cuerpo se ponga en alerta. La segunda fase es la fase de resistencia que es cuando nuestro organismo sigue haciendo frente a este estresor, nuestro organismo intenta hacerle frente al estrés y se da cuenta que tiene limitaciones. El último es la fase del agotamiento que es cuando nuestro organismo ya está debilitado y aunque pone resistencia continua. En esta etapa encontramos a la fatiga, ansiedad y depresión. Si esto continúa nuestro cuerpo se puede enfermar.

El constructo teórico de rendimiento académico, podríamos definir como el rendimiento académico a las relaciones que existe entre el esfuerzo que se realizó durante todo un ciclo

académico y lo que finalmente se ha logrado. Figueroa (1985) menciona que son las capacidades alcanzadas en un ciclo estudiado, y se muestra que tanto ha aprendido como consecuencia de esa formación e instrucción siendo este el conjunto de capacidades logradas según los objetivos y propósitos establecidos por el sector educativo.

Kazynska (1987) indica que el rendimiento académico es el resultado de cada uno de los esfuerzos realizados y todo lo que ha planificado el maestro, los padres de familia y los estudiantes. Que tanto conocimiento los estudiantes han adquirido en una determinada actividad. Es la cantidad de experiencia que el estudiante desarrolla en un proceso de enseñanza aprendizaje; lo que le permitirá poder alcanzar determinados logros académicos en el transcurso de un periodo; que será evaluado por una calificación final, y esto permitirá observar si ha alcanzado el nivel deseado Chadwick (1985) refiere que el rendimiento académico nos indica que tanto ha logrado un estudiante al final de un ciclo académico, el resultado de esta será tomado como referencia de calidad educativa. No obstante, se sabe que en el rendimiento académico van a intervenir diferentes factores.

La educación de los estudiantes es intencionada, y todo este proceso busca la calidad de los estudiantes, que los estudiantes mejoren en su aprovechamiento, en tanto esto dependerá de la educación escolarizada. El rendimiento y el rendimiento académico se define como la relación que existe entre el esfuerzo del estudiante y lo obtenido que marca su nivel de éxito adquirido en la escuela.

Las características del Rendimiento Académico: según Palacios y García (2010) manifiestan que con respecto al rendimiento académico existen 2 puntos de vista el estático y dinámico. Se caracteriza de la siguiente manera:

El rendimiento académico es dinámico ya que es una capacidad que esté ligado al esfuerzo del estudiante. También es estático ya que comprende el producto de aprendizaje y su conducta de aprovechamiento. El rendimiento está íntimamente ligado a medidas, ya que su control de calidad se somete a juicios y valoración. El rendimiento académico es un medio y no un fin. El rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente.

El rendimiento académico tiene varias características: es dinámico ya que esta relacionado con el esfuerzo del estudiante. Es estático ya que comprende el aprendizaje y la

conducta de comportamiento del estudiante, este ligado a medidas, ya que su control de calidad se somete a valoración. Asimismo, está relacionado a lo que concierne a carácter ético que esta relacionado con las experiencias económicas, por último, el rendimiento académico es un medio y no un fin, ya que nos servirá para diversas etapas de nuestras vidas, para lograr determinados objetivos.

Las competencias del 4º grado de secundaria de la educación básica regular, se presentan a continuación, presentamos las competencias correspondientes a cuatro áreas curriculares importantes, en base a los cuales se midió el rendimiento académico. Competencias de las áreas curriculares para comunicación: Expresión y comprensión oral: Expresa sus ideas en forma organizada, original y elocuente en situaciones comunicativas interpersonales y grupales, demostrando seguridad y consistencia en sus argumentos. Comprende el mensaje de los demás, refutando o apoyando críticamente las ideas, y valorando la diversidad lingüística y cultural. Comprensión de textos: Comprende textos de distinto tipo, según su propósito de lectura; los contrasta con otros textos, opina críticamente sobre las ideas del autor y el lenguaje utilizado, y valora los elementos lingüísticos y no lingüísticos que favorecen la comprensión del texto. Producción de textos: Produce textos de distinto tipo, en forma adecuada, fluida, original y coherente, en función de diversos propósitos y destinatarios, utilizando de modo reflexivo los elementos lingüísticos y no lingüísticos para lograr textos de mejor calidad. Competencias de las áreas curriculares para matemática: Número, relaciones y funciones: Determina problemas con números polígono y reales y polinomios. Argumenta y es capaz de comunicar posibles soluciones y resultado usando un lenguaje matemático. Geometría y medición: Soluciona problemas que necesitan conceptos de trigonometría, superficies, y elementos de geometría analítica. Comunica y fundamenta las técnicas de solución y resultados utilizando un adecuado lenguaje matemático. Estadística y probabilidad: Da solución a problemas simples y complejos que necesitan el cálculo de probabilidad. Argumenta y comunica los procesos de solución y resultados utilizando un adecuado lenguaje matemático. Competencias de las áreas curriculares para Historia y Geografía y Economía: Manejo de información: Maneja información relevante sobre procesos históricos, geográficos y económicos del Perú, América y el Mundo hasta la actualidad, comunicándola en ejercicio de su libertad y autonomía. Comprende el espacio-temporal: Entiende diferentes categorías temporales y lo representa espacialmente, sobre procesos históricos, geográficos y económicos, acontecidos

en el Perú, América y el Mundo hasta la actualidad. Valora la diversidad natural y sociocultural, haciendo que tomen conciencia de su importante rol en la sociedad. Competencias de las áreas curriculares para Ciencia y Tecnología: Mundo tecnológico, físico y ambiental: Comprende e investiga acerca de los conocimientos científicos y tecnológicos, que registrarán su comportamiento cambios físicos y químicos, ligados a problemas actuales. Mundo viviente, tecnología y ambiente: Investiga y aplica los principios químicos, biológicos y físicos para la conservación y protección de la naturaleza, con una actitud científica que responda a los problemas actuales de interés social y del desarrollo tecnológico. Salud integral, tecnología y sociedad: Investiga y asume los beneficios y riesgos del avance tecnológico y su efecto en la salud de manera responsable en el cuidado de su cuerpo y del ecosistema.

La escala de calificación de los aprendizajes en EBR, según el DCN son: Inicio( 00-10), en proceso(11-13), logro esperado (14-17) y destacado(18-20). Teniéndose en cuenta la siguiente calificación. En etapa de inicio, el estudiante está iniciando a desarrollar los aprendizajes previstos y muestra dificultades para el desarrollo de las Mismas. Necesita el apoyo del docente. En cuanto al proceso el estudiante requiere ser acompañado. El logro esperado es cuando el estudiante muestra que ha logrado los aprendizajes previstos, en el tiempo que se tenía programado. El logro destacado, el estudiante muestra que alcanzado los aprendizajes que se tenían previstos, demuestra un buen manejo de conocimientos en las tareas propuestas (MINEDU, 2020 Resolución viseministerial N° 00094-2020-MINEDU)

## II. METODOLOGÍA

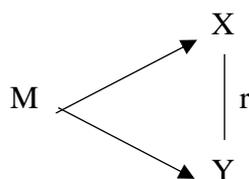
### 2.1 Enfoque, tipo

El estudio utilizó un enfoque cuantitativo, dado que según (Hernández y Mendoza (2018) quien refiere que las variables son susceptibles a una medición numérica, también debido a que de las preguntas se establecen las hipótesis, además por contar con investigaciones previas y con instrumentos que nos permitan medir las variables de estudio con precisión.

Según su finalidad fue de tipo básica, dado que según (Bernal, 2016) quien manifiesta que son investigaciones teóricas que se llevan a cabo fundamentalmente para obtener nuevos conocimientos sobre los fundamentos de fenómenos y hechos observables, sin intención de otorgarles ninguna aplicación o uso determinado.

### 2.2 Diseño de investigación

En base al diseño de investigación, fue descriptivo correlacional, dado que según Vara (2012) la investigación descriptiva, se refiere a los hecho o características de una determinada población; es correlacional, ya que tiene como propósito principal de estudio hallar la relación que existe entre ambas variables y sus dimensiones, mediante test, cuestionarios o escalas precisas que permita describir el grado de asociación.



Donde:

M= Estudiantes de educación secundaria

V1= Estrés académico

V2= Rendimiento escolar

R= Relación entre las variables

### **2.3 Población, muestra y muestreo**

La población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones (Hernández et al., 2014). La muestra utilizada es no probabilística de tipo censal, es decir ha considerado toda la población, el cual estuvo constituida por 110 estudiantes, siendo de sexo femenino pertenecientes al 4° de secundaria, que han sido matriculados en el año 2023 y sus edades oscilaban entre los 14 a 17 años de edad. En este sentido (Ramírez, 1997) refiere que la muestra censal, es aquella donde las unidades de investigación son consideradas como muestra.

### **2.4 Técnicas e instrumentos de recojo de datos**

Entre las técnicas empleadas en el presente estudio de investigación se utilizaron la encuesta, revisión documentaria y bibliográficas, la cual permitió obtener la información necesaria para el desarrollo de la investigación.

Encuesta: Consiste en la aplicación de un conjunto estandarizado de procedimientos de investigación para recopilar y analizar datos de una muestra representativa de una población o universo. Su objetivo es describir, explorar, prever y explicar diversas características del grupo en cuestión (García, 1994).

Revisión documentaria: De acuerdo con Casas (2009), esta técnica permite la recopilación de información escrita sobre un tema específico, estableciendo relaciones directas o indirectas entre las variables y el tema de estudio definido (Vertiz, 2005).

Revisión bibliográfica: Según Lamas (2016) se trata de una fase fundamental en un proyecto de investigación, asegurando la obtención de información relevante en el ámbito de estudio.

En la variable 1, se utilizó el cuestionario del estrés académico (SISCO), siendo el autor del cuestionario fue Arturo Barraza Macias en el año 2008, el cual está integrado por 34 Ítem, con alternativa de tipo Likert y codificados con cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho).

Se utilizó el instrumento diseñado y validado por Barraza (2007) en la ciudad de

México, evidenciando una consistencia interna de 0.90, según el coeficiente alfa de Cronbach. Este cuestionario consta de 34 afirmaciones, siendo el primer ítem una evaluación de la intensidad del estrés académico. Los siguientes nueve ítems se centran en determinar con qué frecuencia las demandas del entorno son percibidas como estímulos estresores, mientras que los siguientes 14 ítems tienen como objetivo medir la frecuencia de la aparición de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. Los últimos nueve ítems buscan evaluar la frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento. La aplicación de este cuestionario requiere aproximadamente de 10 a 15 minutos. En este estudio, se llevó a cabo la validación a través del criterio de jueces, implementando mejoras que resultaron en un 100% de claridad, congruencia, contexto y dominio del constructo. Además, se observó un coeficiente alfa que varía entre .782 y .855 en sus diferentes dimensiones. Finalmente, se correlacionaron las dimensiones a través del coeficiente R de Pearson, revelando una correlación significativa. En consecuencia, se puede afirmar que los ítems evalúan de manera consistente constructos equivalentes.

Para la variable 2, se utilizó el instrumento escala de rendimiento académico, el cual se considera como el nivel de conocimiento expresado en una nota numérica que obtiene un estudiante como resultado de una evolución que mide el producto del proceso enseñanza aprendizaje en que participa (Ratana, 2011).

Se empleó una matriz de categorías conforme a las pautas del MINEDU para evaluar el desempeño académico, permitiendo la observación de los promedios finales de cada curso en las boletas de calificaciones del primer bimestre escolar. Dichas boletas recopilan las calificaciones obtenidas por los estudiantes en cada asignatura, con una puntuación mínima de 00 y una máxima de 20. Este instrumento proporciona al docente un medio para supervisar el progreso de cada estudiante a lo largo de su período escolar.

Los rangos de calificaciones por niveles están determinados por: Logro destacado (18-20), logro esperado (14-17), en proceso (11-13) y en inicio (00-10)

## **2.5 Técnica de procesamiento y análisis de información**

En primer lugar, se llevó a cabo la recopilación de datos a través de la obtención de información utilizando el Inventario de Estrés Académico SISCO V2, desarrollado por Arturo Barraza Macías. Para aplicar este instrumento, se administró un cuestionario a la población seleccionada, proporcionándoles las instrucciones necesarias para su desarrollo.

Después de completar la implementación del instrumento, se procedió a transferir los datos mediante el software estadístico IBM SPSS 22 con el fin de realizar un análisis. Los resultados obtenidos fueron estructurados en tablas y la interpretación de la información recopilada permitió validar las hipótesis planteadas. Para determinar la intensidad del estrés académico, se utilizó el estadístico de chi cuadrada, mientras que el estadístico R de Spearman se empleó para evaluar otras relaciones relevantes.

Se llevó a cabo la interpretación de los valores estadísticos y niveles de asociación como parte del análisis de resultados. Esto incluyó la elaboración de tablas por variables de estudio, reflexión y discusión detallada de los resultados por variables, así como la formulación de conclusiones y recomendaciones en base a los hallazgos.

## **2.6 Aspectos éticos en investigación**

En el presente trabajo se tiene en cuenta los principios éticos de la investigación de acuerdo al Código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú (CPP, 2017), en donde se señala que para fines categóricamente académicos los siguientes principios éticos puestos en práctica: Libre participación y derecho a estar informado, las personas que participen en una investigación tienen el derecho a estar informado sobre el objetivo de dicho estudio, y la libertad de participar. Las estudiantes y padres recibieron toda la información necesaria sobre el trabajo de investigación con el objetivo de contar con su consentimiento, de tal forma su elección sea libre y segura por parte de los participantes y tutores los menores de edad. Protección a las personas, en la presente investigación se respetó la privacidad y confidencialidad de los resultados que se obtienen al recoger información de las estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del distrito San Vicente, Cañete. Los principios de beneficencia, al realizar el trabajo de investigación se tendrá en cuenta aumentar los posibles beneficios y

minimizar riesgos de tal manera que el estudiante no se perjudique sino obtenga algún provecho. Principio de justicia, las estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de la provincia de Cañete, quienes tienen derecho a un trato justo y equitativo, antes, durante y después de su participación; se realizó una clasificación justa, libre de prejuicios para que los riesgos o beneficios se compartan equitativamente; se respetó la decisión de las estudiantes si optaban por no continuar en la investigación. Principio de integridad, el investigador se esfuerza por cumplir su deber profesional, trabajando con rectitud y ética. Es responsable, veraz y respeta las relaciones de confianza que establece en su ejercicio profesional.

### III. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Relación entre el estrés y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de la provincia de Cañete, 2023.*

			Rendimiento académico
Rho de Spearman	Variable estrés	Coefficiente de correlación	.189*
		Sig. (bilateral)	.048
		N	110

*Nota:* \* La correlación es significativa al nivel .05(bilateral)

En la tabla 1 se aprecia una correlación estadísticamente significativa, y en tanto que la correlación es positiva muy baja  $r_s = .189$  y  $P\text{valor} < .05$ . A mayor disminución de estrés académico, mayor es el rendimiento académico.

**Tabla 2**

*Relación entre la dimensión estresores y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de la provincia de Cañete, 2023.*

			Rendimiento académico
Rho de Spearman	Estresores	Coefficiente de correlación	-.188*
		Sig. (bilateral)	.049
		N	110

*Nota:* \* La correlación es significativa al nivel .05(bilateral)

En la tabla 2 se obtuvo una correlación estadísticamente significativa y en tanto que el valor arrojado fue  $r_s = -.188$  y  $p\text{-valor} < .05$  lo que significa que a mayor factores estresores, menor rendimiento académico.

**Tabla 3**

*Relación entre la dimensión reacciones físicas y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de la provincia de Cañete, 2023.*

			Rendimiento académico
Rho de Spearman	Reacciones físicas	Coefficiente de correlación	.191*
		Sig. (bilateral)	.046
		N	110

*Nota:* \* La correlación es significativa al nivel .05 (bilateral)

En la tabla 3 se observa en los resultados que existe una correlación estadísticamente significativa y la fuerza de correlación es de  $r_s = .191$  y el valor es  $.046 < .05$ . Lo que significa que a mayor disminución de reacciones físicas, mejor es el rendimiento académico.

**Tabla 4**

*Relación entre la dimensión reacciones psicológicas y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de un distrito de Cañete, 2023.*

			Reacciones psicológicas
Rho de Spearman	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	.190*
		Sig. (bilateral)	.047
		N	110

*Nota.* \* La correlación es significativa al nivel .05 (bilateral)

En la tabla 4 se obtuvo como resultado una correlación estadísticamente significativa y la fuerza de correlación es  $r_s = .190$ , y  $p\text{-valor} = .047 < .05$ . Lo que significa que a mayor disminución de reacciones psicológicas, mejor es el rendimiento académico.

**Tabla 5**

*Relación entre la dimensión reacciones comportamentales y rendimiento académico estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de un distrito de Cañete, 2023.*

			Reacciones comportamentales
Rho de Spearman	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	-.001
		Sig. (bilateral)	.992
		N	110

En la tabla 5 se muestra una correlación estadísticamente significativa siendo una correlación negativa muy baja  $r_s = -0,001$  y  $p\text{valor } .992 > .05$ . Por lo tanto, a mayor reacciones del comportamiento, menor es el rendimiento académico.

**Tabla 6 .**

*Relación entre la dimensión estrategia de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de un distrito de Cañete, 2023.*

			Estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman	Variable rendimiento académico	Coefficiente de correlación	.350**
		Sig. (bilateral)	.000
		N	110

*Nota:* \*\* La correlación es significativa al nivel .01 (bilateral)

En la tabla 6 se muestra una correlación estadísticamente significativa y la fuerza de correlación positiva baja  $r_s = .350$  y p valor  $.000 < .01$ . Se concluye, que a mejores estrategias de afrontamiento, mejor es el rendimiento académico .

#### IV. DISCUSIÓN

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés y rendimiento académico.

De acuerdo a lo antes descrito, en la investigación se planteó el objetivo general, el cual fue determinar la relación entre el estrés y rendimiento académico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública. En su resultado se aprecia que la significancia bilateral es menor a .05 siendo significativo, en tanto que la correlación es  $Rho = .189$ , siendo una correlación positiva muy baja. Estos resultados difieren de los obtenidos por Catalayud et al. (2022), ya que indican que aquellos que experimentan niveles más altos de estrés tienen una mayor probabilidad de informar un deterioro en sus calificaciones y logros académicos durante el periodo de la pandemia. Por otro lado, estos resultados no coinciden con lo hallado por Valiente-Barroso et al. (2020), en su investigación se obtuvo una correlación negativa baja  $-.305$  y  $p$ valor menor a .05. Así mismo estos resultados no se asemejan al obtenido por Rueda-García et al. (2021), cuyos resultados encontrados entre estrés y rendimiento académico, se obtuvo correlación positiva moderada de  $.540$  y  $Pv < .05$ .

Para el primer objetivo específico, el, cual fue identificar la relación entre la dimensión estresores y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. Los resultados obtenidos se observa que la significancia bilateral es menor a .05 siendo significativo, en tanto que la correlación es  $Rho = -.188$ , siendo una correlación negativa muy baja. Estos resultados son similares a lo hallado por Tacca et al. (2022), siendo su resultado una correlación negativa baja  $-.25$ . Así mismo estos resultados son similares a lo hallado por Gonzales y Ponce (2022), cuyos resultado aplicando chi cuadrado ( $X^2=1.52$ ) muestra que las causas de estrés y el rendimiento académico no muestra asociaciones estadísticamente significativas ( $P > .05$ ). Por otro lado, estos resultados no se asemejan a lo hallado por Vargas (2022) siendo el resultado en el estrés académico, se encontró un error de  $p=0.009$  con la dimensión estímulos estresores. Los resultados obtenidos son consistentes con los hallazgos de Infantas Heredia (2023), donde se observó un nivel de significancia por debajo de .05, indicando así la existencia de una relación entre las variables. Además, el coeficiente de correlación de  $-.273$  revela una asociación inversa, lo que significa que a medida que los estresores disminuyen, el rendimiento académico tiende a aumentar, y viceversa. En consecuencia, se confirma la validez de la hipótesis alternativa propuesta.

Labrador (1995) sostiene que los factores estresantes en el ámbito grupal incluyen el

ambiente y la convivencia escolar, los cuales están vinculados a la forma en que los estudiantes interactúan dentro de la comunidad educativa. Asimismo, menciona los posibles conflictos intragrupal, que se refieren a la insatisfacción de un grupo de estudiantes, provocando tensiones entre ellos.

Para el segundo objetivo específico, el cual fue evaluar la relación entre la dimensión reacciones físicas y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. Se muestra el siguiente resultado en donde la significancia bilateral es menor a .05 siendo significativo, en tanto que la correlación es  $Rho = .191$ , siendo una correlación positiva muy baja. Estos resultados son similares a lo hallado por Amenta et al. (2020), en donde se evidencia que un 29,7 % presenta reacciones físicas que afecta el rendimiento académico. Según lo señalado por Albújar (2011), se indica que los estudiantes suelen experimentar efectos de estrés frecuentes, como dolores de cabeza, tensiones musculares, molestias en la espalda, problemas digestivos como diarrea, estreñimiento, acidez y flatulencia, así como fatiga, variaciones en el peso corporal, indigestión, inquietud motora, palpitaciones, sudoración excesiva, insomnio y dificultades respiratorias. Estos efectos, a largo plazo, pueden resultar perjudiciales para la salud.

Para el tercer objetivo específico, el cual fue establecer la relación entre la dimensión reacciones psicológicas y rendimiento académico en estudiante. En sus resultados se aprecia que la significancia bilateral es menor a .05 siendo significativo, en tanto que la correlación es  $Rho = .190$ , siendo una correlación positiva muy baja. Estos resultados son similares a lo hallado por Gasull et al. (2020), siendo los resultados  $p < .08$  lo que indica que se acepta la hipótesis. Catalayud et al. (2022), en donde sus resultados se muestrea la evidencia en donde existe dependencia significativa ( $p < .01$ ) entre la puntuación entre reacciones psicológicas y la percepción de empeoramiento de calificaciones y logros de aprendizaje durante el periodo de confinamiento social. Por otro lado, estos resultados son similares a lo hallado por Huertas et al. (2023) en donde se encontró una correlación positiva muy baja en  $rs = .089$  entre las variables reacciones psicológicas y rendimiento académico.

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

Para el cuarto objetivo específico, el cual fue evaluar la relación entre la dimensión reacciones comportamentales y rendimiento académico en estudiantes de secundaria, siendo

los resultados obtenidos se aprecia que la significancia bilateral es mayor a .05 el cual no es significativo, en tanto que la correlación es  $Rho = -.001$ , siendo una correlación positiva muy baja. Los resultados obtenidos en este estudio difieren de los hallazgos de Solano et al. (2022), ya que muestran un coeficiente de correlación  $r_s$  de .353, indicando una correlación positiva baja, con un p-valor de .000. Asimismo, los resultados contrastan con los de Armeta et al. (2020). Este último estudio se llevó a cabo en una universidad al norte de México, con el propósito de investigar las causas del estrés en estudiantes universitarios y su impacto en el rendimiento académico. La metodología empleada fue cuantitativa, y participaron 37 alumnos. Según los resultados, el 73% de los participantes experimenta un nivel medio de estrés, mientras que el 5.4% presenta un estrés bajo y un 21.6% enfrenta un estrés alto. En conclusión, se sugiere que el estrés, visto como un mecanismo de alerta, podría tener aspectos positivos.

Según Rossi (2002) refiere que uno de los síntomas del estrés académico son los comportamentales, que está vinculado con las reacciones del cuerpo, como, por ejemplo; morderse las uñas, temblores musculares, trastornos de sueño, migrañas, ausentismo de las clases, reducción del consumo de algunos alimentos, entre otros.

Para el quinto objetivo específico, el cual fue establecer la relación entre la dimensión estrategia de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de secundaria, en el resultado obtenido se aprecia que la significancia bilateral es menor a .05 siendo muy significativo, en tanto que la correlación es  $Rho = .350$ , siendo una correlación positiva baja. Los resultados encontrados no son similares a lo hallado por Taca et al. (2022), en donde encontró como resultado una correlación negativa baja  $- .23$ , y  $p < .05$ . Así mismo estos resultados son similares a lo hallado por Valiente-Barroso et al. (2020), en donde se observa que exist una correlación .148 que significa correlacion positiva baja y  $P_v < .005$ . Por otro lado, estos resultados son similares a lo encontrado por Vega-Martinez (2023), cuyo datos obtenidos una media de 3.04, siendo menor a las otras dimensiones de la variable.

Barraza (2006) señala que, dentro del ámbito académico, los estudiantes enfrentan diversas exigencias que pueden percibirse como factores estresantes. Esta situación genera un desequilibrio en su sistema y un malestar general, ya que perciben la situación estresante como una amenaza para su bienestar. Este malestar se manifiesta a través de síntomas que llevan al estudiante a emprender acciones de afrontamiento para hacer frente al problema.

## V. CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos se llega a las siguientes conclusiones:

- Se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre las variables estrés y rendimiento académico, y  $r_s = .189$  que significa correlación positiva muy baja.
- Se concluye que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión estresores y rendimiento académico, en donde  $r_s = -.188$  es una correlación negativa muy baja.
- Se concluye que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión reacciones físicas y rendimiento académico, en donde  $r_s = .191$ , lo que significa correlación positiva muy baja.
- Se concluye que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión reacciones psicológicas y rendimiento académico entre  $r_s = .190$  significa correlación positiva muy baja.
- Se concluye que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión reacciones comportamentales y rendimiento académico, obteniéndose  $r_s = -.001$ , siendo una correlación positiva muy baja.
- Se concluye que existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión estrategia de afrontamiento y rendimiento académico, siendo  $r_s = .350$  siendo una correlación positiva baja.

## VI. RECOMENDACIONES

- Al director y plana docente se recomienda llevar a cabo evaluaciones y charlas para minimizar los riesgos que provocan el estrés y de esta manera mejorar el rendimiento académico de las estudiantes, con el fin que puedan manejar el estrés con mayor eficiencia durante su permanencia en la institución educativa sobre todo cuando tengan recarga académica.
- Al director para que realice las gestiones para contar con un profesional de psicología para que haga una evaluación más consistente y detectar los estresores que están causando una disminución en el rendimiento académico.
- Al director para que coordine con el área de tutoría y se de las indicaciones a los docentes para implementar técnicas para disminuir los factores de estrés, realizar pausas activas, juegos lúdicos al inicio o al final de cada sesión.
- Al director, subdirector y coordinador de tutoría para que lleven a cabo un plan de estudio donde definan metas académicas específicas y alcanzables. Para que las estudiantes tengan objetivos concretos que le permitan tener un sentido de dirección y motivación a trabajar de manera constante a mejorar su rendimiento académico.
- Al director para que promueva conciencia a través talleres o programas en donde intervenga el área de psicología con el fin de aprender a manejar el estrés, así como la creación de grupos de apoyo entre los estudiantes, donde se pueda compartir sus experiencias y estrategias de control de estrés. Los grupos de pares pueden ser un entorno de apoyo valioso.
- Al director de la Institución educativa, quien lleve a cabo coordinación con el área de psicología y de salud, para promover en los estudiantes estrategias que favorezcan al buen manejo de afrontamiento, ya sea académico o problemas típicos del grupo etario, fomentando así una salud emocional estable.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albuja, M. (2012). *Respuesta de Estrés y Estrategias de Afrontamiento frente al Proceso de ejecución de Tesis en Alumnos de Quinto Año* [Tesis de licenciatura, Universidad Central de Ecuador]. <https://dspace.uce.edu.ec/entities/publication/53d10a10-3ee3-46af-9a76-341f80f401d3>
- Almeida, L. & Lasluisa, M. (2020). *El estrés académico y su relación el rendimiento académico en una muestra de adolescentes* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3076>
- Armenta, L, Quiroz, C., Abundis, F. y Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista de Educación*, 41 (48). <https://doi.org/DOI: 10.48082/espacios-a20v41n48p30>
- Barraza A. (2004). El estrés académico en los alumnos de posgrado. *Revista electrónica Psicología Científica*.
- Bedoya Lau, S., Perea Paz, M. y Olmedo Martínez, R, (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de la Facultad de Estomatología. *Revista estomatológica*.
- Bernal, C. (2016). Metodología de la investigación. Bogotá: Pearson.
- Cabaryes J. (2003). Personalidad, ansiedad y rendimiento. En A. Polaino Lorente, J. Cabaryes Truffino & A. del Pozo (Eds). Fundamentos de psicología de la personalidad [Versión electrónica].
- Caldera J. & Martínez G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del Centro Universitario de los Altos. *Revista Educación y Desarrollo*, 7 77-82.
- Castro G. (2007). *Estrés en la niñez y su influencia en el Rendimiento Escolar. Pasantía Rural Aguilares Informe Final* [Tucumán Argentina: universidad Nacional de Tucumán. Facultad de medicina].
- Catalayud, A., Apaza, E., Huaquisto, E., Balizario, G. y Inquilla, J. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación*, 46(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15517/revedu.v46i2.47551>

- Celis J. & Morge, E. (2001). *Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del primer y sexto año* [versión electrónica] *Anales de la Facultad de Psicología*, 02 (1). Lima, Perú, Universidad Nacional mayor de San Marcos.
- Centurión, J. (2022). *Estrés y rendimiento académico durante la pandemia COVID 19 en estudiantes de la Institución Educativa N° 16442, Santa Cruz*. Universidad César Vallejo.
- Chambi, G, & Villanueva, N. (2018). *Soledad, Aislamiento y Habilidades Sociales en Estudiantes de Secundaria del distrito de Miraflores*. Tesis para obtener el grado de Bachiller. Arequipa. Universidad Nacional de San Martín. Facultad de Psicología, relaciones industriales y ciencias de la comunicación.
- El economista. (8 de diciembre de 2019). América Latina lleva 10 años estancada en el mismo nivel académico, muestra la prueba PISA. <https://www.eleconomista.com.mx/arteseideas/America-Latina-lleva-10-anos-estancada-en-el-mismo-nivel-academico-muestra-la-prueba-PISA-20191208-0006.html>
- Escajadillo, A. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018*. Tesis para obtener el grado de Maestras em Psicología Educativa. Universidad Cesar Vallejo.
- Escobar, P., Astuñaupa, S. & Huanca, W. (2015). Metodología de la investigación científica. Gráfica Tolentino EIRL.
- Feldamn, L., Goncalves, L., Chacón, G., Zaragoza, J., Bagés, N. & De Pablo, J. (2008, julio 30). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes venezolanos [Versión electrónica] *Revista Universidad Psicología*, 7 (3), 739-751. Bogotá, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana.
- Figuera P. & Fomer L. (2003). Las competencias académicas previas y el apoyo familiar en la transición a la universidad. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (2), 349-369. Barcelona.
- Flores M. (2001). *El factor humano en la docencia de educación secundaria: un estudio de la eficacia docente y el estrés a lo largo de la carrera profesional* [Tesis de doctorado para obtener el título de Doctor en Psicología]. Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España.

- Frazier, P., Gabriel, A., Merians, A., y Lust, K. (2019). Understanding stress as an impediment to academic performance. *Journal of American College Health*, 67. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1499649>.
- Gasull, A., Elaskar, M., Di, G., Miranda, R., Lescano, S., Carena, J. & Salomón, S. (2020). Reconociendo el estrés académico... conocer para prevenir. *Revista Universitaria*, XVI (2). [chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://bdigital.uncuyo.edu.ar/objetos\\_digitales/15425/investigacin-original.rmu16n2-gasull.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://bdigital.uncuyo.edu.ar/objetos_digitales/15425/investigacin-original.rmu16n2-gasull.pdf)
- Gasull, A., Elaskar, M., Di, G., Miranda, R., Lescano, S., Carena, J., y Salomón, S. (2020). Reconociendo el estrés académico... conocer para prevenir. *Revista Universitaria*, 16(2). [chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://bdigital.uncuyo.edu.ar/objetos\\_digitales/15425/investigacin-original.rmu16n2-gasull.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://bdigital.uncuyo.edu.ar/objetos_digitales/15425/investigacin-original.rmu16n2-gasull.pdf)
- Gestión. (3 de enero de 2023). Siete factores que pueden causar el estrés educativo. Redacción Gestión. <https://gestion.pe/economia/management-empleo/siete-factores-que-pueden-causar-el-estres-educativo-estres-academico-educacion-ministerio-de-educacion-noticia/?ref=gesr>
- Gonzales, K. & Ponce, D. (2022). *Factores estresores relacionados con el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundaria de la institución educativa Galileano Peruano Italiano, Arequipa - 2021* [Tesis pregrado]- Universidad Católica de Santa María. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/11528/60.1479.EN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., y Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 422(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629>
- Hernández, y Mendoza, R. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw - Hill Education. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, M. (2014). Metodología de la investigación (6ta ed.). <https://drive.google.com/file/d/0B7fKI4RAT39QeHNzTGh0N19SME0/view?resourcekey=0-Tg3V3qROROH0Aw4maw5dDQ>

- Hernández, R. (2017). Fundamentos de Investigación. México: MacGraw Hill.  
[www.todostuslibros.com/libros/fundamentos-de-investigacion\\_978-607-15-1395-3](http://www.todostuslibros.com/libros/fundamentos-de-investigacion_978-607-15-1395-3)
- Huertas, M., Pérez, L., López, J., Uscanga, R. & Ríos-Carrillo, P. (2023). Estrés y rendimiento académico en estudiantes de una institución. *Revista Mexicana de Medicina Forense y Ciencias de la Salud*, 8 (1).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.25009/revmedforense.v8i1.2981>
- Liziana, O., Chiedu, E., Shidiame, S., Uzoamaka, P., Chinwendu, F., Anyanwu, J., .Okechukwo, K. (2018). Efecto de la terapia conductual emotiva racional sobre el manejo del estrés y la conducta irracional Creencias de los profesores de educación especial en las escuelas primarias de Nigeria. *Medicina (Baltimore)*, 97(37), 12191.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1097%2FMD.00000000000012191>
- Mahfar, M., Aslan, A., Ahmad, J., y Jaafar, W. (2014). Efectos del módulo de educación racional emotiva sobre las creencias irracionales y el estrés entre estudiantes de escuelas residenciales en Malasia. *Procedia Soc Behav Sci*, 9(15), 239–43.  
<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.20473/jn.V9I22014.203-208>
- MINEDU. (2020 Resolución viseministerial N° 00094-2020-MINEDU). Norma que regula la Evaluación de las Competencias de los Estudiantes de la Educación Básica.  
[https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM\\_N\\_\\_094-2020-MINEDU.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N__094-2020-MINEDU.pdf)
- OMS. (22 de junio de 2021). La UNESCO la Organización Mundial de la Salud han presentado hoy las Normas Mundiales para las Escuelas Promotoras de la Salud, un conjunto de recursos para que las escuelas mejoren la salud y el bienestar de 1900 millones de niños y adolescentes en edad. <https://www.who.int/es/news/item/22-06-2021-unesco-and-who-urge-countries-to-make-every-school-a-health-promoting-school>
- Organización Panamericana de la Salud (2005). Protección de la Salud Mental en Situaciones de Epidemias.
- Pascoe, M., Hetrick, S., y Parker, A. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *Revista Internacional de Adolescencia y Juventud*, 25(1), 104-112. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Posada M. (2008). Estrategias de afrontamiento académico y laboral en estudiantes universitarios [versión electrónica]. *Revista dialéctica*. Biblioteca digital de la OEI CREDI. Fundación universitaria panamericana, 20, Bogotá: Colombia.

- Rivera, M. (s. f.). La transición la vida universitaria. Existió, fracaso, cambio y abandono. Universidad Católica Argentina “Santa María de los Buenos Aires” presentado en IV Encuentro Nacional de Docentes Universitarios Católicos 1- 10.
- Román C. & Hernández R. (2008, julio 25). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamérica de Educación*, 40 (7), Ed: Organización de Estados Iberoamericanos de la Educación, la ciencia y la Cultura (OEI).
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de lima-sur* [Tesis para obtener el grado de licenciada en Psicología]. Universidad Autónoma del Perú.
- Rueda-García, D., Borja-Cevallos, L. & Carvajal-Andrade, L. (2021). Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana. *Revista científica INSPILIP*. 2021, 5(1). <https://doi.org/10.31790/inspilip.v5i1.4>
- Solano, O., Salas, B., Manrique, S. & Núñez, L. (2022). Relación entre hábitos de Relación entre hábitos de los estudiantes en Lima. *Revista Ciencia Salud*. Bogotá, Colombia, XX (1). <file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-RelacionEntreHabitosDeEstudioYEstresAcademicoEnLos-8345852.pdf>
- Tacca, D., Alva, M. & Tacca, A. (2022). Estrés, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes adolescentes peruanos durante tiempos de covid-19. *Revista de Investigación Psicológica* (27). <https://doi.org/https://doi.org/10.53287/yhtp7673mi81z>
- Última Hora. (11 de diciembre de 2020). España se mantiene como el país con mayor tasa de abandono escolar de la UE pese a la mejora de la última década. <https://www.ultimahora.es/noticias/nacional/2020/11/12/1213891/espana-mantiene-como-pais-mayor-tasa-abandono-escolar-pese-mejora-ultima-decada.html>
- Unicef. (15 de octubre de 2021). Empeora la situación de la salud mental de los niños en Europa. <https://www.unicef.es/prensa/empeora-situacion-salud-mental-ninos-europa>
- Unicef. (27 de Julio de 2023). ¿Qué saber sobre el estrés en niños, niñas y adolescentes? <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-el-estres>

- Valiente, C., Suárez, M. & Martínez, M. (2020). Rendimiento académico, aprendizaje y estrés en alumnado de primaria. *Revista Complutense de Educación*, 31 (3). <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.5209/rced.63480>
- Vara, L. (2012). Siete pasos para una tesis exitosa. Un método efectivo para las ciencias empresariales. Instituto de Investigación de la Facultad de ciencias administrativas y recursos humanos. Universidad San Martín de Porres. Lima: USM. [www.aristidesvara.net](http://www.aristidesvara.net).
- Vargas, M. (2022). *Estrés y rendimiento académico en adolescentes durante la pandemia Covid-19 Institución Educativa Pública, Amazonas, 2022*. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas [Tesis pregrado]. <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3046/Vargas%20Tejada%20Monica%20Angelica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vega-Martínez, A., Vega-Martínez, J. & Coiduras-Rodríguez, J. (2023). Patrones de aprendizaje, estrés académico y rendimiento en universitarios de primer curso: un estudio exploratorio. *Revista Educar*, 59 (1). <https://doi.org/https://doi.org/10.5565/rev/educar.1527>
- Vengoechea, J. & Moreno S. (2006). Estrés y conductas antidisciplinarias en estudiantes de una facultad de medicina de Bogotá. *Revista Colombiana de Psiquiatría* [online] 2006, vol. 35, n.3 [2010-05-19]. Pp 341.-252].
- Yang, C., Chen, A., y Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *Journal of Public Health Management and Practice*, 16(2), e0246676. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>
- Zupiria J. & Barandiaran L. (2003). KEZKAK: cuestionario bilingüe de estresores de los estudiantes de enfermería en la práctica clínica, *Gaceta Sanitaria*, 17 (1), 37-51.

# ANEXOS

## Anexo 1: Instrumento de recolección de datos

### Inventario SISCO del Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial.

Datos personales

Caso N°

Edad

Género: Femenino

Grado de estudios

Inventario de estrés académico sisco (Barraza, 2007)

Por favor marca con una cruz la respuesta que sea apropiada en cada caso.

1. Durante el transcurso de este año académico ¿has tenido momento de preocupación o nervioso?

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si” pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5

### 3. DIMENSIÓN ESTRESORES

3. En el siguiente cuadro señala con una x con qué frecuente te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1 La competencia con los compañeros del grupo					
3.2 Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.3 La personalidad y el carácter del profesor					
3.4 Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.5 Problemas con el horario de clases					
3.6 El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas					

de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7 No entender los temas que se abordan en la clase					
3.8 Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.9 Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra _____ (especifique)					

#### 4. DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

4. En el siguiente cuadro señala con una X con que frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

<b>Subdimensión: Síntomas (reacciones)</b>					
	Nunca	Rara vez	Algunas Veces	Casi siempre	Siempre
4.1 Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2 Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3 Dolores de cabeza o migrañas					
4.4 Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5 Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6 Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<i>Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas</i>					
4.7 Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8 Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9 Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10 Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.11 Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<i>Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales</i>					
4.12 Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.13 Aislamiento de los demás					

4.14 Desgano para realizar las labores escolares					
4.15 Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

### 5. DIMENSIÓN ESTRATÉGICA DE AFRONTAMIENTO

5. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1 Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2 Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3 Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
5.4 Elogios a sí mismo.					
5.5 La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.6 Búsqueda de información sobre la situación					
5.7 Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
5.8 Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

## Instrumento de Registro Auxiliar de Evaluación

**Nivel: Secundaria**

**Grado: 4°**

**Bimestre: I**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
N°	MAT	COM	INGLES	ARTE Y CULTURA	CCSS	DPCC	EF	REL	CYT	EPT	
1	A	B	AD	B	AD	B	B	B	B	B	2
2	AD	A	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	4
3	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	4
4	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	4
5	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	4
6	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	4
7	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	AD	4
8	B	AD	B	B	B	B	B	B	B	B	2
9	B	B	B	B	B	B	B	AD	B	B	2
10	AD	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
11	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
12	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
13	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	3
14	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
15	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
16	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
17	A	B	B	B	A	B	B	B	B	B	4
18	A	A	B	B	B	B	B	B	B	B	2
19	A	A	AD	AD	A	AD	AD	AD	AD	AD	4
20	A	A	AD	AD	A	AD	AD	AD	AD	AD	4
21	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	2
22	A	A	AD	AD	A	AD	AD	AD	AD	A	4
23	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	2
24	A	B	B	B	B	B	B	B	B	A	2
25	B	A	B	B	A	B	B	B	B	B	2
26	B	B	B	B	A	B	B	B	B	A	2
27	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	3
28	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	3
29	A	A	B	A	AD	AD	AD	AD	AD	A	4
30	A	A	AD	A	A	AD	A	A	A	A	3
31	A	A	A	A	A	A	A	A	AD	A	3
32	A	A	A	A	A	A	A	A	AD	A	3
33	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	3
34	A	A	A	A	A	A	AD	A	A	A	3
35	A	A	A	A	A	A	AD	A	A	A	3

36	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
37	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
38	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	2
39	A	A	AD	A	AD	AD	AD	AD	A	A	4
40	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	2
41	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	2
42	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	2
43	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
44	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	3
45	A	A	AD	AD	A	AD	AD	AD	A	AD	4
46	B	B	B	B	B	B	B	A	B	B	2
47	B	B	B	B	A	B	B	B	B	B	2
48	B	B	B	B	B	A	B	B	B	A	2
49	A	B	B	A	B	B	B	A	B	B	2
50	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
51	A	A	AD	A	AD	AD	AD	AD	AD	AD	4
52	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	2
53	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
54	A	B	B	B	B	B	B	B	B	A	2
55	A	B	B	B	B	B	B	B	B	A	2
56	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	2
57	A	A	AD	A	A	A	A	A	A	A	3
58	A	A	AD	A	A	A	A	A	A	A	3
59	A	A	AD	A	A	A	A	A	A	A	3
60	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	3
61	A	A	AD	A	A	A	A	A	A	A	3
62	A	A	AD	A	A	A	A	A	A	A	3
63	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	3
64	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	3
65	AD	AD	A	AD	A	AD	AD	AD	AD	AD	4
66	B	B	B	B	B	B	A	B	A	B	2
67	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	3
68	A	AD	A	AD	4						
69	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A	3
70	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	2
71	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	3
72	A	AD	AD	AD	AD	AD	A	AD	A	AD	4
73	AD	A	AD	A	AD	AD	AD	AD	AD	AD	4
74	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	3
75	A	AD	A	AD	4						
76	A	AD	AD	AD	A	AD	A	AD	AD	A	4
77	A	AD	AD	AD	AD	A	AD	AD	AD	A	4

78	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
79	B	B	B	B	B	B	A	B	A	B	2
80	BB	B	B	B	A	B	A	A	B	B	2
81	A	B	B	B	B	B	B	B	B	A	2
82	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
83	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	2
84	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
85	A	B	B	B	B	B	B	B	B	A	2
86	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	2
87	B	B	B	A	B	B	B	B	B	B	2
88	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	2
89	A	B	B	B	B	B	B	B	B	A	2
90	A	B	B	A	B	B	B	B	B	A	2
91	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
92	A	B	B	B	B	B	B	B	B	A	2
93	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	2
94	A	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
95	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	2
96	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
97	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
98	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
99	C	C	C	C	B	C	B	C	C	C	1
100	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	2
101	B	B	A	B	B	B	B	A	B	B	2
102	B	B	A	B	B	B	B	B	B	A	2
103	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
104	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
105	B	B	B	B	B	A	B	B	B	B	2
106	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
107	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
108	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	2
109	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	3
110	B	B	B	B	B	B	B	B	B	A	3

**Anexo 2:** Ficha técnica

Nombre original del instrumento	Cuestionario del estrés académico (SISCO)
Autor y año	Arturo Barraza Macias en el año 2008
Objetivo del instrumento	Medir los niveles de estrés
Usuarios	Adolescentes de 12 a 18 años
Forma de administración o modo de aplicación	Individual-colectivo
Validez	Juicio de expertos
Confiabilidad	Alfa de Cronbach: 0.90
Puntuación máxima	116 puntos
Baremos	Leve 29 a 67 Moderado 68 a 106 Alto 107 a 145

### Anexo 3: Operacionalización de Variables

*Matriz Operacional de Estrés y rendimiento Académico*

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<b>Estrés</b>	Martínez y Díaz (2007), mencionan que el estrés es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico.	El estrés es la incomodidad que siente unos estudiantes debido a diferentes causas que pueden ser por factores físicos, psicológicos que puede afectar el rendimiento académico del estudiante.	Dimensión de estresores Reacciones físicas Reacciones psicológicas Reacciones comportamentales Estrategias de afrontamiento	Identifica los cambios como sueño, dolor de cabeza, registrando la información en un test. Identifica los cambios de problemas de digestión, cansancio registrando la información en el test. Identifica los cambios como nerviosismo, ansiedad ante unos problemas, registrando la información en un test. Identifica los cambios como depresión, tristeza, decaimiento registrando sus respuestas en un test.  Identifica los cambios como agresividad, frente a una situación problemática, registrando en un test. Identifica los cambios como tendencia discutir o aislamiento la información en un test. Cuando el estudiante evidencia un nivel superior a lo esperado.
<b>Rendimiento Académico</b>	(Chadwick, 1984) manifiesta que el rendimiento académico es el conjunto de logros académicos a lo largo de un período o semestre que se sintetiza en un calificativo final evaluador del nivel alcanzado.	El rendimiento académico es un conjunto de logros académicos que un estudiante acumula a lo largo de un periodo escolar.	Logro destacado (18- 20) Logro esperado (14 – 17) En proceso (11- 13)  En inicio (0 – 10)	El estudiante muestra evidencia del nivel esperado, demostrando manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas. El estudiante esta próximo o cerca al nivel esperado.  El estudiante muestra un proceso mínimo en una competencia de acuerdo al nivel.

Fuente: Dimensiones del estrés Académico SISCO y DCN 2019 pag.53.

#### Anexo 4: Consentimiento Informado

<b>CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN</b>	
<b>(ESTUDIANTE)</b>	
<i>Título del estudio</i>	Estrés y Rendimiento Académico en estudiantes de una Institución educativa pública de la provincia de Cañete, 2023
<i>Investigador (a)</i>	Guisela Del Pilar Flores Llanos
<i>Institución</i>	

#### **Propósito del Estudio:**

Lo estamos invitando a participar en un estudio llamado: *Estrés y Rendimiento Académico en estudiantes de una Institución educativa pública de la provincia de Cañete, 2023*, este es un estudio desarrollado por un investigador de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI como parte del curso de Tesis. Estamos realizando este estudio para evaluar los niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de nivel secundaria en una Institución, Cañete 2023.

#### **Procedimientos:**

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. Se entregará la carta de consentimiento informado para su firma tanto para el padre de familia y estudiante.
2. Se entregará los 1 instrumentos de evaluación para su ejecución.
  - a. Inventario SISCO del estrés académico

#### **Riesgos:**

No se prevén riesgos por participar en esta fase del estudio. La evaluación será programada en un horario que no afecte el trabajo de los participantes. Si se presentara algún malestar emocional por las preguntas de los instrumentos, el participante podrá retirarse sin problemas y será asesorado por el investigador para preservar su bienestar mental.

#### **Beneficios:**

Posterior a su participación en la investigadora se compromete en dejar un ejemplar la investigación en su Institución con la finalidad de conocer los resultados obtenidos de manera general, asimismo en base los resultados se promoverán la realizar una charla – taller (con padres y estudiantes)

#### **Costos e incentivos**

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar la investigación.

#### **Confidencialidad:**

Se guardará su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas

que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

**Derechos del participante:**

Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al investigador. Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar a la Universidad Católica de Trujillo mediante las plataformas Web (<https://www.uct.edu.pe/menus-articulos/pregrado-carreras/>)/(<https://www.facebook.com/facultad.humanidades.37>) o Teléfono (044) 607430

**CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas me van a pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. <i>Participante</i> Nombre: DNI:	<i>Fecha /firma</i>
<i>Investigador</i> Nombre: Guisela Del Pilar Flores LLanos DNI: 42573256	Fecha /Firma

## Anexo 5: Asentimiento informado

<b>ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN</b>	
<b>(PADRES DE FAMILIA)</b>	
<i>Título del estudio:</i>	Estrés y Rendimiento Académico en estudiantes de una Institución educativa pública de la provincia de Cañete, 2023
<i>Investigador (a):</i>	Guisela Del Pilar Flores Llanos
<i>Institución:</i>	

### **Propósito del Estudio:**

Lo estamos invitando a participar en un estudio llamado: Estrés y Rendimiento Académico en estudiantes de una Institución educativa pública de la provincia de Cañete, 2023, este es un estudio desarrollado por un investigador de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI como parte del curso de Tesis. Estamos realizando este estudio para evaluar los niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de nivel secundaria en una Institución, Cañete 2023.

### **Procedimientos:**

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. Se entregará la carta de consentimiento informado para su firma tanto para el padre de familia y estudiante.
2. Se entregará los 1 instrumentos de evaluación para su ejecución.
  - a. Inventario SISCO del estrés Académico

### **Riesgos:**

No se prevén riesgos por participar en esta fase del estudio. La evaluación será programada en un horario que no afecte el trabajo de los participantes. Si se presentara algún malestar emocional por las preguntas de los instrumentos, el participante podrá retirarse sin problemas y será asesorado por el investigador para preservar su bienestar mental.

### **Beneficios:**

Posterior a su participación en la investigadora se compromete en dejar un ejemplar la investigación en su Institución con la finalidad de conocer los resultados obtenidos de manera general, asimismo en base los resultados se promoverán la realizar una charla – taller (con padres y estudiantes)

### **Costos e incentivos**

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar la investigación.

### **Confidencialidad:**

Se guardará su información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

**Derechos del participante:**

Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al investigador. Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar a la Universidad Católica de Trujillo mediante las plataformas Web (<https://www.uct.edu.pe/menus-articulos/pregrado-carreras/>)/(<https://www.facebook.com/facultad.humanidades.37>) o Teléfono (044) 607430.

**CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas me van a pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. <b>Participante</b> Nombre: DNI:	<b>Fecha/Firma</b>
<b>Investigador</b> Nombre: Guisela Del Pilar Flores Llanos DNI: 42573256	Fecha /Firma

**Anexo 6:** Matriz de consistencia

*Título: Estrés y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de la provincia de Cañete, 2023*

<b>Problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variables</b>	<b>Marco metodológico</b>
<b>¿Existe relación significativa entre el estrés y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de la provincia de Cañete, 2023?</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Hipótesis General</b>		<b>Tipo de estudio:</b>
	Determinar la relación entre el estrés y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de la provincia de Cañete, 2023	H0: Existe relación entre el estrés y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de la provincia de Cañete, 2023.	<b>Variable 1</b> Estrés Académico	La presente investigación es de tipo descriptivo transversal.
	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Hipótesis Específicas</b>	<b>Variable 2</b>	<b>Nivel de estudio:</b>
	-Identificar la relación entre la dimensión estresores y rendimiento académico. -Evaluar la relación entre la dimensión reacciones físicas y rendimiento académico.	H1: No existe relación entre el estrés y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de la provincia de Cañete, 2023.	Rendimiento Académico	La presente investigación es de nivel cuantitativo.
				<b>Diseño:</b>

---

-Establecer la relación entre la dimensión reacciones psicológicas y rendimiento académico.

-Evaluar la relación entre la dimensión reacciones comportamentales y rendimiento académico.

-Establecer la relación entre la dimensión estrategia de afrontamiento y rendimiento académico.

El presente trabajo correspondiente al diseño no experimental.

**Muestra:**

110 estudiantes

**Técnicas:**

Encuesta con Sisco v2

---

## Anexo 7: Informe de originalidad

### INFORME DE ORIGINALIDAD

15%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1

[hdl.handle.net](http://hdl.handle.net)

Fuente de Internet

5%

2

[repositorio.uct.edu.pe](http://repositorio.uct.edu.pe)

Fuente de Internet

5%

3

[cybertesis.unmsm.edu.pe](http://cybertesis.unmsm.edu.pe)

Fuente de Internet

4%

4

[repositorio.unsaac.edu.pe](http://repositorio.unsaac.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

5

[repositorio.upci.edu.pe](http://repositorio.upci.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

6

[repositorio.ucv.edu.pe](http://repositorio.ucv.edu.pe)

Fuente de Internet

1%