



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE SICOLOGÍA

**TESIS**

**ESTRÉS ESCOLAR Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN  
ALUMNOS DE 3ERO, 4TO y 5TO DE SECUNDARIA DE UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, IQUITOS 2019**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN  
PSICOLOGÍA

**AUTORAS : BACH. PSIC. LEENY KARINA SCHRADER FIGUEROA  
BACH. PSIC. CELESTE CAROLINA ESCATE RAMIREZ**

**ASESOR : PSIC. JOSE ALBERTO DIAZ GUERRERO.**

**SAN JUAN BAUTISTA - IQUITOS - PERU**

**2023**

*“Año de la Unidad, la paz y el desarrollo”*

## CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL PERÚ - UCP

El Vicerrector de Investigación e Innovación  
de la Universidad Científica del Perú - UCP

Hace constar que:

La Tesis titulada:

**“ESTRÉS ESCOLAR Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ALUMNOS DE  
3ERO 4TO y 5TO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA PÚBLICA, IQUITOS 2019”**

De las alumnas: **LEENY KARINA SCHRADER FIGUEROA Y CELESTE  
CAROLINA ESCATE RAMIREZ**, de la Facultad de Ciencias de la  
Salud, pasó satisfactoriamente la revisión por el Software  
Antiplagio, con un porcentaje de **20% de similitud**.

Se expide la presente, a solicitud de la parte interesada para los fines  
que estime conveniente.

San Juan, 10 de Agosto del 2023.



**Dr. Álvaro Tresierra Ayala**  
VICERRECTOR DE INV. E INNOVACIÓN-UCP

CJRA/ri-a  
254-2023

# FINAL TESIS Escate y Karina ESTRES ESCOLAR Y RENDIMIENTO ACADEMICO AGOSTO 09 2023

## INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

13%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	5%
2	<a href="https://docplayer.es">docplayer.es</a> Fuente de Internet	3%
3	<a href="https://pacolopezreyes.com">pacolopezreyes.com</a> Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	1%
5	<a href="https://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="https://repositorio.une.edu.pe">repositorio.une.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="https://dspace.ucuenca.edu.ec">dspace.ucuenca.edu.ec</a> Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD, UNAD Trabajo del estudiante	1%



## Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	Leeny Karina Schrader Figueroa
Título del ejercicio:	SICOLOGIA LEENY KARINA SCHRADER
Título de la entrega:	FINAL TESIS Escate y Karina ESTRES ESCOLAR Y RENDIMIEN...
Nombre del archivo:	Karina_ESTRES_ESCOLAR_Y_RENDIMIENTO_ACADEMICO_AGO...
Tamaño del archivo:	657.38K
Total páginas:	59
Total de palabras:	13,843
Total de caracteres:	77,384
Fecha de entrega:	10-ago.-2023 07:46a. m. (UTC-0700)
Identificador de la entre...	2143987364

### Resumen

Se llevó a cabo una investigación cuyo objetivo general fue determinar si existe correlación significativa entre el estrés escolar y el rendimiento académico en alumnos de 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019. Como objetivos específicos la investigación se planteó:

- Determinar cuáles son los niveles de estrés escolar en alumnos de 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.
- Determinar cuáles son los niveles de rendimiento académico en alumnos de 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.
- Determinar el nivel de correlación entre el estrés escolar y rendimiento académico en alumnos de 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.

Con este propósito se aplicó un Cuestionario para evaluar el estrés escolar y las notas promedio se obtuvieron del Departamento de Estadística del mencionado centro educativo. Estos instrumentos fueron aplicados a una muestra seleccionada por procedimiento de tipo criterial no probabilístico y se comprobó su validez y confiabilidad antes de su aplicación. Se trató de una investigación de tipo descriptivo explicativo, de nivel correlacional, de corte transversal, con enfoque cuantitativo. Las puntuaciones obtenidas se tabularon en la Hoja de Cálculo Excel 365 y se pasaron al Programa SPSS Versión 25. El procedimiento estadístico permitió comprobar todas las hipótesis planteadas, estableciendo que existe una relación estadísticamente significativa de carácter inverso entre el estrés escolar y el rendimiento escolar, en el sentido que al aumentar el estrés escolar disminuye significativamente el rendimiento escolar. Los resultados fueron presentados en tablas y gráficos estadísticos y se formularon las conclusiones del caso y las respectivas recomendaciones.

Palabras clave. Estrés Escolar, Rendimiento Escolar, Correlación.

ix

iv

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo investigativo lo dedicamos principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A nuestros padres, con mucho agradecimiento por darme la oportunidad de estudiar la carrera que tanto anhele y por ser parte motivadora en mi desarrollo y crecimiento como persona y estudiante.

BACH. PSIC. LEENY KARINA SCHRADER FIGUEROA

BACH. PSIC. CELESTE CAROLINA ESCATE RAMIREZ

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a Dios por bendecirnos la vida, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

Agradecemos a nuestros docentes del Programa Académico de Psicología de la Universidad Científica del Perú, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión, de manera especial, al master Psic. Mirtha Sandoval Oviedo tutor de nuestro proyecto de investigación quien ha guiado con su paciencia, y su rectitud como docente, y a los alumnos por su valioso aporte para nuestra investigación.

BACH. PSIC. LEENY KARINA SCHRADER FIGUEROA

BACH. PSIC. CELESTE CAROLINA ESCATE RAMIREZ

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Con **Resolución Decanal N° 1504-2022-UCP-FCS, del 23 de diciembre del 2022**, la Facultad de Ciencias de la Salud, de la UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL PERÚ – UCP, designa como Jurado Evaluador y Dictaminador de la Sustentación de Tesis a los señores:

<b>Psic. Mgr. Juan Alfonso Méndez del Águila</b>	<b>Presidente</b>
<b>Méd. Mgr. Jesús Jacinto Magallanes Castilla</b>	<b>Miembro</b>
<b>Obst. Mgr. Gino Gayoso Sosa</b>	<b>Miembro</b>

Como Asesor: **Psic. José Alberto Díaz Guerrero**

En la ciudad de Iquitos, siendo las 10:00 a.m. horas, del día viernes 11 de agosto del 2023, en las instalaciones de la universidad, supervisado por el Secretario Académico del Programa de SICOLOGÍA, de la Universidad Científica del Perú; se constituyó el Jurado para escuchar la Sustentación y defensa de la tesis: **ESTRÉS ESCOLAR Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ALUMNOS DE 3ERO, 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, IQUITOS 2019**.

Presentado por las sustentantes: **LEENY KARINA SCHRADER FIGUEROA**  
**CELESTE CAROLINA ESCATE RAMIREZ**

Como requisito para optar el TÍTULO PROFESIONAL de: **LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**.

Luego de escuchar la Sustentación y formuladas las preguntas las que fueron:

*Resuelto satisfactoriamente*

El Jurado después de la deliberación en privado llegó a la siguiente conclusión:

La Sustentación es: **APROBADO POR** : *Unanimidad*

En fe de lo cual los miembros del Jurado firman el Acta.

  
**Psic. Mgr. Juan Alfonso Méndez del Águila**  
Presidente

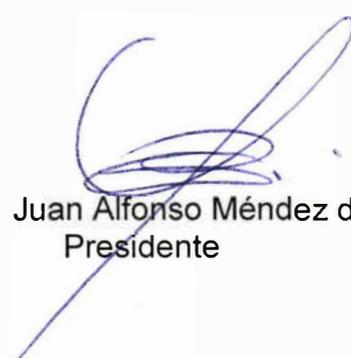
  
**Méd. Mgr. Jesús Jacinto Magallanes Castilla**  
Miembro

  
**Obst. Mgr. Gino Gayoso Sosa**  
Miembro

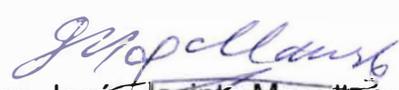
CALIFICACIÓN:	Aprobado (a) Excelencia	:	19-20
	Aprobado (a) Unanimidad	:	16-18
	Aprobado (a) Mayoría	:	13-15
	Desaprobado (a)	:	00-12

HOJA DE APROBACION

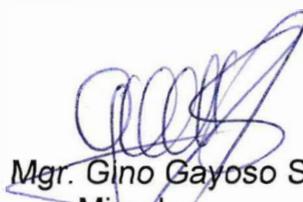
TESIS, DENOMINADO: ESTRÉS ESCOLAR Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ALUMNOS DE 3ERO, 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, IQUITOS 2019.



Psic. Mgr. Juan Alfonso Méndez del Águila  
Presidente



Méd. Mgr. ~~Jesús~~ Jacinto Magañaes Castilla  
Miembro



Obst. Mgr. Gino Gayoso Sosa  
Miembro



Psic. José Alberto Díaz Guerrero  
Asesor

## ÍNDICE DE CONTENIDO

	<b>Pg.</b>
Portada	i
Constancia de originalidad de la tesis	ii
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Acta de sustentación de tesis	vii
Hoja de aprobación	viii
Índice de contenido	ix
Índice de tablas	xi
Resumen	xii
Abstract	xiii
<b>CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO</b>	<b>14</b>
1.1. Antecedentes de estudio	14
1.2. Bases Teóricas	18
1.3. Definición de términos básicos	38
<b>CAPÍTULO II: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>40</b>
2.1. Descripción del problema	40
2.2. Formulación del problema	42
2.2.1. Problema general	43
2.2.2. Problemas específicos	43
2.3. Objetivos	44
2.3.1. Objetivo general	44
2.3.2. Objetivos específicos	44
2.4. Justificación	44
2.5. Hipótesis	45
2.6. Variables	46
2.6.1. Identificación de variables	46
2.6.2. Definición conceptual y operacional de las variables	46
2.6.3. Operacionalización de las variables	48

<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b>	<b>49</b>
3.1. Tipo y diseño de investigación	49
3.2. Población y muestra	50
3.3. Técnica, instrumentos y procedimientos de recolección de datos	51
3.4. Procesamiento y análisis de datos	52
3.5. Aspectos bioéticos	52
<b>CAPÍTULO IV: RESULTADOS</b>	<b>54</b>
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIÓN. CONCLUSIONES. RECOMENDACIONES</b>	<b>62</b>
5.1. Discusión	62
5.2. Conclusiones	75
5.3. Recomendaciones	77
<b>Referencias Bibliográficas</b>	<b>80</b>
<b>Anexos</b>	<b>84</b>
Anexo 01: Matriz de consistencia	
Anexo 02: Consentimiento informado	
Anexo 03: Instrumento psicológico y protocolo de respuesta	
Anexo 04: Declaratoria de autenticidad	

## ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

<p><i>Tabla 1</i>  <i>Distribución de la muestra por Grado</i>  <i>Gráfico 1</i>  <i>Distribución de la muestra según Grado</i></p>	54
<p><i>Tabla 2</i>  <i>Distribución General de la muestra por Nivel de Estrés</i>  <i>Gráfico 2</i>  <i>Distribución de la muestra por nivel de estrés</i></p>	55
<p><i>Tabla 3</i>  <i>Distribución General de la muestra por Nivel de Rendimiento Escolar</i>  <i>Gráfico 3</i>  <i>Distribución de la muestra por nivel de rendimiento escolar</i></p>	56
<p><i>Tabla 4.</i>  <i>Estadísticas Descriptivas de las variables</i>  <i>Gráfico 4</i>  <i>Distribución de la puntuación en Estrés Escolar</i></p>	57  58
<p><i>Tabla 5</i>  <i>Estadísticos de Asimetría y Curtosis de cada una de las variables</i>  <i>Gráfico 5</i>  <i>Distribución de la puntuación en Rendimiento Escolar</i></p>	59  59
<p><i>Tabla 5.1.</i>  <i>Prueba de Kolmogorov-Smirnov</i></p>	60
<p><i>Tabla 6</i>  <i>Puntuaciones promedio y desviación estándar por grado escolar de las variables del estudio</i></p>	61
<p><i>Tabla 7</i>  <i>Correlación General de Spearman</i>  <i>Gráfico 6</i>  <i>Hipótesis General (Estrés y Rendimiento Escolar General)</i></p>	62  63
<p><i>Tabla 8</i>  <i>Correlación entre Estrés y Rendimiento Académico en Tercer Grado</i>  <i>Gráfico 7</i>  <i>Hipótesis Específica 1 (Estrés y Rendimiento Escolar en 3er. Grado)</i></p>	63  64
<p><i>Tabla 9</i>  <i>Correlación entre Estrés y Rendimiento Académico en Cuarto Grado</i>  <i>Gráfico 8</i>  <i>Hipótesis Específica 2 (Estrés y Rendimiento Escolar en 4to. Grado)</i></p>	64  65
<p><i>Tabla 10</i>  <i>Correlación entre Estrés y Rendimiento Académico en Quinto Grado</i>  <i>Gráfico 9</i>  <i>Hipótesis Específica 2 (Estrés y Rendimiento Escolar en 4to. Grado)</i></p>	66  66

## RESUMEN

Se llevó a cabo una investigación cuyo objetivo general fue determinar si existe correlación significativa entre el estrés escolar y el rendimiento académico en alumnos de 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019. Como objetivos específicos la investigación se planteó:

- Determinar cuáles son los niveles de estrés escolar en alumnos de 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.
- Determinar cuáles son los niveles de rendimiento académico en alumnos de 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.
- Determinar el nivel de correlación entre el estrés escolar y rendimiento académico en alumnos de 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.

Con este propósito se aplicó un Cuestionario para evaluar el estrés escolar y las notas promedio se obtuvieron del Departamento de Estadística del mencionado centro educativo. Estos instrumentos fueron aplicados a una muestra seleccionada por procedimiento de tipo criterial no probabilístico y se comprobó su validez y confiabilidad antes de su aplicación. Se trató de una investigación de tipo descriptivo explicativo, de nivel correlacional, de corte transversal, con enfoque cuantitativo. Las puntuaciones obtenidas se tabularon en la Hoja de Calculo Excel 365 y se pasaron al Programa SPSS Versión 25. El procedimiento estadístico permitió comprobar todas las hipótesis planteadas, estableciendo que existe una relación estadísticamente significativa de carácter inverso entre el estrés escolar y el rendimiento escolar, en el sentido que al aumentar el estrés escolar disminuye significativamente el rendimiento escolar. Los resultados fueron presentados en tablas y gráficos estadísticos y se formularon las conclusiones del caso y las respectivas recomendaciones.

Palabras clave. Estrés Escolar, Rendimiento Escolar, Correlación.

## ABSTRACT

An investigation was carried out whose general objective was to determine if there is a significant correlation between school stress and academic performance in students of 3rd, 4th and 5th grade of secondary school of a public educational institution, Iquitos 2019. As specific objectives, the research was raised:

- Determine what the levels of school stress are in students of 3rd, 4th and 5th grade of secondary school of a public educational institution, Iquitos 2019.
- Determine the levels of academic performance in students of 3rd, 4th and 5th grade of a public educational institution, Iquitos 2019.
- Determine the level of correlation between school stress and academic performance in 3rd, 4th and 5th grade high school students of a public educational institution, Iquitos 2019.

For this purpose, a Questionnaire was applied to evaluate school stress and the average grades were obtained from the Department of Statistics of the aforementioned educational center. These instruments were applied to a sample selected by a non-probabilistic criterial procedure and their validity and reliability were verified before your application. It was an explanatory descriptive research, correlational level, cross-sectional, with a quantitative approach. The scores obtained were tabulated in the Excel 365 Spreadsheet and passed to the SPSS Version 25 Program. The statistical procedure allowed to verify all the hypotheses raised, establishing that there is a statistically significant relationship of an inverse nature between school stress and school performance, in the sense that increasing school stress significantly decreases school performance. The results were presented in tables and statistical graphs and the conclusions of the case and the respective recommendations were formulated.

Keywords. School Stress, School Performance, Correlation.

## **CAPITULO I. MARCO TEORICO**

### **2.1 Antecedentes del estudio**

A continuación, se presentan los antecedentes utilizados, comenzando con los internacionales.

Feld, L (2011) realizó una investigación estadounidense sobre 380 estudiantes en los grados nueve a duodécimo en una escuela secundaria, sobre el estrés escolar en estudiantes con presión arterial alta. La investigación tuvo como objetivo mejorar la comprensión del estrés académico en la vida de los estudiantes. El instrumento utilizado fue una encuesta que incluyó seis secciones, que comprenden tanto medidas validadas como preguntas formuladas por los investigadores. Se incluyeron escalas validadas en la encuesta para asegurar que los resultados fueran psicométricamente válidos y confiables. Los resultados mostraron que los estudiantes tienen una alta prevalencia de molestias físicas y psicológicas correlacionadas con el estrés y los comportamientos poco saludables como la privación crónica del sueño, se demostró que las cargas de trabajo académico pesado y la presión para el éxito contribuyeron a muchos de estos comportamientos. Por otro lado, los estudiantes reportaron comportamientos de afrontamiento manifiestos como saludables y, a menudo, aquellos que recurren a los padres en busca de apoyo informaron una satisfacción con la vida significativamente mayor. Las principales fuentes de estrés incluyen la carga de trabajo académico y los motivadores externos, como la presión de grado más alta, la presión de aceptación y el prestigio escolar.

Caldera, J. y Pulido, B. (2007) realizaron una investigación sobre los niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos- Guadalajara. La población estudiada incluyó 115 estudiantes. Se utilizó el cuestionario de estrés escolar con escala Likert, obteniendo como resultados la falta de evidencia significativa entre el estrés escolar y el rendimiento académico, sin

embargo cabe mencionar que existe una tendencia, aunque no significativa, a encontrar un rendimiento académico medio y alto en estudiantes con bajos niveles de estrés. Esta información sugiere la posibilidad de que los altos niveles de estrés sean obstáculos para el rendimiento académico y que la mejor condición para obtener buenas calificaciones es mantener los niveles promedio.

Martínez, E. y Díaz, D. (2007) realizaron un estudio sobre el estrés escolar en la Universidad la Sabana-Colombia, se consideró una población de estudiantes del nivel básico, medio y superior de dos países, escuelas privadas y naciones del municipio de Chía como una escuela bilingüe en Colombia y otra escuela en Panamá. Se utilizó el cuestionario de estrés escolar con escala Likert. Se concluyó que la población del municipio de Chía sigue preocupada por el rendimiento académico, lo que permitió correlacionar el nivel académico con la presencia nerviosa para hablar con los padres sobre dicho rendimiento. Además, otro factor influyente en el estrés escolar en esta institución es que los estudiantes no logran entender algunas materias y el estrés y la frustración producidos generan desconcentración como vía de escape. Otra fuente de estrés es la muerte de un ser querido, de esta manera sabemos que el estrés escolar no solo se produce por razones que están dentro de la escuela sino también por razones externas a ella como la familia.

Martínez-Otero (2011) realizó una investigación en Madrid sobre el estrés en la infancia con 156 alumnos de quinto de primaria de 3 instituciones privadas y 1 estatal. El objetivo de esta investigación fue extraer pautas psicopedagógicas básicas que contribuyan a prevenir el estrés y promuevan el cultivo de un ambiente escolar adecuado. El instrumento utilizado fue el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI) es un instrumento que tiene buenas propiedades psicométricas y consta de 22 ítems dicotómicos (sí/no) que describen diversos hechos, problemas, contratiempos, etc., que ocurren en la vida diaria y que pueden tener un impacto negativo en niños entre aproximadamente 6 y 12 años. Los

resultados de esta investigación mostraron la existencia de estrés en la infancia y, por lo tanto, la necesidad de prestar atención a un fenómeno que ha sido ignorado durante mucho tiempo. El 11,54% de la muestra presentó estrés: leve (7,05%) y severo (4,49%). De las variables consideradas, tipo de centro, nacionalidad y género, es en nacionalidad y género donde se registran diferencias significativas. Los valores medios de las puntuaciones directas de las escalas de estrés escolar, estrés familiar y estrés total son más altos en los estudiantes inmigrantes. Del mismo modo, hay una mayor presencia de niños que de niñas en los niveles de estrés leve y severo.

Román, Ortiz y Hernández (2008) realizaron una investigación con un total de 205 estudiantes del primer año de la carrera de Medicina, correspondientes al curso 2006-2007 de la Escuela Latinoamericana de Medicina de Cuba. Se aplicó a los estudiantes el cuestionario del Inventario de Estrés Autopercebido, presentado por Polo et al. en 1996, validado en esta población con criterios expertos y coeficiente alfa de Crombach. La administración del cuestionario fue colectiva y dentro de la propia aula donde reciben docencia con previo consentimiento informado de los participantes. Las variables independientes son edad biológica, resultados académicos autopercebidos, sexo, tipo de ingreso y país de origen. Las variables dependientes son el estrés autopercebido, las manifestaciones fisiológicas, cognitivo-afectivas y conductuales del estrés. El objetivo de este estudio fue describir los niveles de estrés autopercebido, sus manifestaciones y posibles causas asociadas a la enseñanza en una muestra de estudiantes latinoamericanos de primer año de medicina. Los resultados mostraron que la distribución por sexo correspondió a 58% al sexo femenino y 42% al sexo masculino, con diferencias significativas entre ambos. La distribución por edades de la muestra tuvo las siguientes frecuencias: 60% para el grupo de 18-20 años, seguido de 22% para 20-22 años y solo 18% para mayores de 23 años. En la variable tipo de ingreso, predominan los estudiantes nuevos con el 90% de la muestra, seguidos de las licencias de matrícula y repetición con 4% y 6% respectivamente. Los resultados académicos autopercebidos de la muestra se encontraron

generalmente en la categoría regular o mala con 72% y solo 28% con buenos o excelentes resultados académicos. Siendo los resultados académicos autopercebidos similares a los obtenidos por el corte docente realizado en la semana 8 del curso académico.

Quintero, Sol B. Bermúdez et al. (2006) realizaron una investigación en Colombia en la Universidad de Manizales para evaluar la relación entre el rendimiento académico y el estrés en estudiantes de medicina. Se analizaron un total de 212 estudiantes entre 17 y 31 años, en su mayoría de otra ciudad. Se aplicó una encuesta transversal anónima en la que se establecieron características sociodemográficas, culturales, escolares y motivacionales, así como la presencia de estrés, depresión, disfunción familiar y uso de sustancias. Las variables se correlacionaron con el rendimiento académico, utilizando una prueba de chi-cuadrado, coeficientes de correlación de Pearson y análisis de regresión lineal. Los resultados mostraron una relación significativa entre el rendimiento académico y el estrés, y el estrés con la depresión, el alcohol y el funcionamiento familiar.

Feldman et al. (2008) realizaron una investigación en Caracas, Venezuela en la Universidad Simón Bolívar para evaluar el estrés académico, el apoyo social y su relación con la salud mental y el rendimiento académico, en 321 estudiantes de carreras técnicas. Se aplicaron a estos estudiantes el Cuestionario de Estrés Académico Godlberg-GHQ, el Cuestionario de Apoyo Social y los Cuestionarios de Salud General. Se realizó un análisis jerárquico de regresión múltiple para evaluar la relación entre el rendimiento académico, las variables psicosociales y de salud. Los resultados indican que las condiciones favorables de salud mental se asocian con un mayor apoyo social y un menor estrés académico. En las mujeres, una mayor intensidad del estrés se asoció con un menor apoyo social de los amigos, mientras que en los hombres se asoció con un menor apoyo social de las personas cercanas y un menor apoyo en general. Ambos se desempeñaron

mejor cuando el estrés académico percibido fue mayor y el apoyo social de las personas cercanas a ellos fue moderado.

Solórzano. M, Ramos. N (2006) realizó una investigación en Perú en la Universidad Peruana Unión para determinar el grado de relación entre el rendimiento académico y los síntomas de estrés en estudiantes de enfermería, que totalizaban 41 de ambos sexos. El instrumento utilizado fue una encuesta basada en las contribuciones de Rossi, modificada por los autores de esta investigación. Los datos fueron procesados utilizando el paquete estadístico SPSS, a través del cual se realizaron pruebas de hipótesis para Chi cuadrado con un nivel de confianza del 90%. Se ha comprobado que la presencia de temblores en el alumno, su manifiesta inseguridad, su sentido de poca utilidad, o que la vida no tiene sentido, la percepción negativa de su imagen, los conflictos con alguien están muy estrechamente relacionados con el rendimiento académico.

## **2.2 Bases teóricas**

El estrés escolar es un fenómeno muy común entre estudiantes de todas las edades y niveles educativos, y suele tener un impacto significativo en el rendimiento académico. El estrés escolar puede ser definido como la presión, ansiedad o preocupación experimentada por los estudiantes debido a las demandas académicas, las expectativas sociales, la competencia, la carga de trabajo y otros factores relacionados con la educación.

El estrés escolar puede evidenciarse o manifestarse de diversas maneras, como ansiedad ante los exámenes, falta de motivación, dificultad para concentrarse, insomnio, cambios en los patrones alimenticios y síntomas físicos como dolores de cabeza o estómago. Estos síntomas pueden afectar negativamente el rendimiento académico de los estudiantes de varias maneras:

- 1) Dificultad para concentrarse: El estrés puede dificultar la concentración y el enfoque en las tareas académicas. Los estudiantes pueden sentirse abrumados por las preocupaciones, lo que reduce su capacidad para absorber y retener información.
- 2) Menor rendimiento en exámenes: La ansiedad ante los exámenes puede provocar bloqueos mentales y olvidos durante las pruebas, lo que lleva a un rendimiento inferior al esperado.
- 3) Procrastinación: El estrés puede llevar a la procrastinación, ya que algunos estudiantes pueden evitar las tareas difíciles o estresantes, lo que resulta en un menor tiempo dedicado al estudio y la preparación.
- 4) Falta de motivación: El exceso de estrés puede disminuir la motivación para aprender. Los estudiantes pueden sentir que no importa cuánto esfuerzo pongan, lo que puede afectar su interés en el aprendizaje.
- 5) Agotamiento emocional: El estrés constante puede llevar al agotamiento emocional, lo que afecta el bienestar general y la capacidad de manejar las demandas académicas.
- 6) Problemas de salud mental: El estrés sostenido puede contribuir al desarrollo de problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, lo que a su vez puede afectar negativamente el rendimiento académico.

Para abordar el estrés escolar y mejorar el rendimiento académico, es importante que los estudiantes desarrollen habilidades de manejo del estrés y adopten estrategias efectivas de estudio y organización. Algunas medidas que pueden ayudar incluyen:

- 1) Planificación y organización: Crear un horario de estudio y establecer metas realistas puede ayudar a reducir la sensación de abrumo y mejorar la gestión del tiempo.
- 2) Técnicas de estudio: Aprender técnicas de estudio efectivas, como resumen, subrayado, mapas conceptuales y mnemotecnia, puede mejorar la retención y comprensión de la información.
- 3) Ejercicio y relajación: La actividad física regular y las técnicas de relajación, como la meditación o la respiración profunda, pueden reducir el estrés y mejorar el bienestar general.
- 4) Apoyo social: Hablar con amigos, familiares o profesionales sobre el estrés puede proporcionar apoyo emocional y perspectivas útiles.
- 5) Buscar ayuda profesional: Si el estrés es abrumador y persistente, considerar la posibilidad de buscar la ayuda de un consejero escolar o un profesional de la salud mental.

Es muy importante lograr un punto de equilibrio entre las labores escolares y las responsabilidades familiares para alcanzar un rendimiento académico óptimo y mantener la salud mental.

**Estrés escolar.-** Entre las diversas definiciones de estrés encontramos que:

Al respecto, Martínez y Díaz (2007) definen el estrés escolar como el malestar que experimentan los estudiantes como resultado de factores físicos, emocionales o ambientales que pueden ejercer una presión significativa sobre la competencia individual para enfrentar el contexto escolar en el rendimiento académico, la capacidad metacognitiva para resolver problemas, la pérdida de un ser querido, la presentación de exámenes, las relaciones con compañeros y educadores, la búsqueda de nuevas oportunidades o la falta de compañerismo o el malestar que presenta el estudiante debido a factores físicos.

El estrés escolar es la incomodidad que presenta el estudiante debido a factores físicos, emocionales, ya sean interrelacionales o intrarrelacionales, o factores ambientales que afectan significativamente su capacidad para enfrentar con éxito el rendimiento académico. Entre otros factores está la pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, capacidad de aplicar sus conocimientos en algunas situaciones adversas (Díaz y Gómez 2007).

López, M (2008) menciona que el ambiente escolar puede generar estrés cuando no existen condiciones y normas adecuadas que permitan un sano desarrollo de la socialización, lo que promueve la comunicación entre los estudiantes con los maestros, sus padres, familiares, la sociedad y las relaciones ambientales. El estrés escolar es un fenómeno presente y activo que afecta incluso a la comunidad en general.

Por otro lado, Barraza, A. (2006) indicó que el estudiante está sujeto a una serie de demandas que podrían manifestarse como factores estresantes, cuando esto sucede hay un desequilibrio sistémico en él que se manifiesta con síntomas que obligan al estudiante a realizar acciones de afrontamiento.

## **Modelos teóricos del estrés**

### **a. Modelo cognitivo conductual.**

La teoría del estrés transaccional de Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984) explica que hay tres elementos responsables del estrés en una persona. Uno de ellos es el entorno, el otro es la susceptibilidad interna o fisiológica del individuo, y el último es la evaluación cognitiva o percepción de eventos. Los tres elementos se consideran responsables, sin embargo, la evaluación cognitiva se considera la mayoría responsable, ya que la interacción de los otros dos elementos depende de ello.

## **b. Modelo Gestalt**

El estrés se ha convertido en la enfermedad de moda del siglo XXI. El estrés se puede definir como una reacción fisiológica del organismo en la que entran en juego diversos mecanismos de defensa para hacer frente a una situación que se percibe como amenazante o de aumento de la demanda. Pero esta reacción puede ser saludable o muy dañina dependiendo del manejo que hagamos de ella. La Terapia Gestalt puede ayudar a mejorar el manejo de esta expresando lo no expresado o reaccionando según lo que nuestro haya preparado. Según el Centro para el Control de Enfermedades de Atlanta, el 90% de las enfermedades que padece el ser humano tienen una relación directa con el estrés, algo completamente ignorado por la medicina tradicional. Es muy difícil para nuestro médico de cabecera preocuparse por nuestra salud psicológica cuando acudimos a él por un dolor de barriga o lumbalgia, sin embargo, todas las enfermedades del cuerpo tienen una relación directa con una salud psicológica inadecuada. Los diferentes estudios evolutivos de la ciencia nos están confirmando, cada vez más, que la separación de los dos mundos que hemos ido desarrollando a lo largo de la historia es absurda: el físico y el psicológico.

## **c. Modelo sistémico**

Para el caso específico del estrés, el modelo a construir debe tener como rasgos distintivos una conceptualización multidimensional e integral, que representa una tendencia en el campo de estudio del estrés desde la obra de Lázaro, quien sugirió que este término sea tratado como un concepto organizador para tratar de comprender un amplio grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana.

## **d. Modelo cognitivista**

La perspectiva sistémica nos permite entender cómo un sistema abierto se relaciona con el entorno en un flujo continuo de entrada y salida. Sin

embargo, la explicación de lo que sucede dentro del sistema suele ser asociada por algunos autores con la metáfora de la caja negra ya que, al menos inicialmente, no sabemos qué hay o qué sucede dentro del sistema, solo sabemos qué hace algo, que opera una transformación, es decir, procesa elementos del entorno.

Como ya se indicó el estrés escolar se refiere a la presión y ansiedad que los estudiantes experimentan debido a las demandas académicas, sociales y emocionales de la educación. Esta presión puede provenir de diversas fuentes y puede tener un impacto significativo en el bienestar general y el rendimiento académico de los estudiantes. Algunas características del estrés escolar son debidas a las siguientes circunstancias:

- 1) Carga académica: Los estudiantes pueden sentirse abrumados por la cantidad de tareas, exámenes y proyectos que deben completar en un período de tiempo limitado. La presión para obtener buenas calificaciones y destacar en el rendimiento académico puede aumentar la ansiedad.
- 2) Expectativas elevadas: Las expectativas de los padres, profesores y la sociedad en general pueden aumentar la presión sobre los estudiantes para que alcancen un nivel particular de éxito académico. El miedo a defraudar a estas expectativas puede ser estresante.
- 3) Competencia: La competencia entre compañeros puede crear un ambiente estresante. La comparación constante con otros estudiantes y la necesidad de destacar pueden generar una sensación de insuficiencia y ansiedad.
- 4) Tiempo limitado: La gestión del tiempo es un desafío importante para muchos estudiantes. Equilibrar las clases, las tareas, las actividades extracurriculares y el tiempo personal puede generar estrés si no se maneja adecuadamente.

- 5) Falta de apoyo: Si los estudiantes sienten que no tienen un sistema de apoyo sólido, ya sea en casa o en la escuela, pueden experimentar una mayor sensación de aislamiento y estrés.
- 6) Preparación para exámenes: Los períodos de exámenes pueden ser particularmente estresantes, ya que los estudiantes pueden sentir una gran presión para obtener buenas calificaciones y demostrar su conocimiento en un período corto de tiempo.
- 7) Cambios sociales: Las interacciones sociales, como la formación de amistades, las dinámicas de grupo y la presión social, también pueden contribuir al estrés escolar, especialmente en adolescentes.
- 8) Expectativas personales: Los estudiantes a menudo tienen sus propias expectativas y metas personales. Si sienten que no están cumpliendo con estas metas, puede surgir estrés y frustración.
- 9) Falta de equilibrio: La falta de equilibrio entre la escuela, las actividades extracurriculares y el tiempo de descanso puede generar agotamiento y estrés crónico.
- 10) Miedo al futuro: La preocupación por el futuro académico y profesional también puede ser una fuente significativa de estrés para los estudiantes, especialmente en etapas críticas como la elección de carreras universitarias.

Es importante abordar el estrés escolar de manera efectiva a través de estrategias de manejo del estrés, proporcionando apoyo emocional y una comunicación abierta con profesores, padres y otros adultos de confianza.

**Características del estrés escolar** Polo, Antonia; Hernández, José Manuel y Pozo, Carmen (1996).

- Exhibición de trabajos en clase
- Participaciones en exposiciones publicas

- Llamado a la oficina del director o profesor durante las horas de tutoría
- Realización de exámenes
- Exposición de obras en clase
- Intervención en el aula
- Sobrecarga académica
- Hacinamiento de las aulas
- Falta de tiempo para realizar actividades académicas
- Competitividad entre pares
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas
- La tarea de estudio
- Trabajo en grupo
- Competitividad del grupo
- Sobrecargas de tareas
- Exceso de responsabilidad
- Interrupciones del trabajo
- Ambiente físico desagradable
- Falta de incentivos
- Tiempo limitado para trabajar
- Problemas o conflictos con los profesores
- Problemas o conflictos con los compañeros
- Evaluaciones personales y/o grupales
- Tipo de trabajo solicitado

### **Fases de estrés**

El estrés generalmente no aparece repentinamente; Por el contrario, es el cuerpo el que detecta las señales en caso de estrés. Como ya se indicó, el estrés escolar se refiere a la presión y tensión que los estudiantes experimentan por razón de las demandas académicas, sociales y emocionales de la escuela. Estas son algunas de las características de las etapas típicas del estrés escolar:

- 1) **Desencadenantes:** Son los factores iniciales que pueden desencadenar el estrés escolar incluyen exámenes importantes, proyectos a largo plazo, alta carga de trabajo, competencia entre compañeros, problemas de relación con profesores o compañeros, y altas expectativas personales o familiares.
- 2) **Reconocimiento del surgimiento del estrés:** En esta etapa, el estudiante se da cuenta de que está experimentando estrés debido a las demandas académicas y otros factores relacionados con la escuela.
- 3) **Reacción emocional:** Los estudiantes perciben una amplia gama de emociones, tales como: ansiedad, nerviosismo, tristeza, frustración y agotamiento. Estas emociones pueden ser una respuesta natural al estrés y a la presión percibida.
- 4) **Síntomas físicos:** El estrés escolar también puede manifestarse en síntomas físicos, como dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, problemas de sueño, fatiga constante y cambios en el apetito.
- 5) **Comportamiento:** Los estudiantes pueden comenzar a mostrar cambios en su comportamiento, como aislamiento social, dificultad para concentrarse, evitación de situaciones estresantes y disminución en el rendimiento académico.
- 6) **Afrontamiento del estrés:** Los estudiantes intentarán lidiar con el estrés de diversas maneras. Algunos pueden recurrir a métodos saludables de afrontamiento, como la organización, la planificación y la búsqueda de apoyo. Otros pueden recurrir a estrategias menos saludables, como la procrastinación o el uso excesivo de la tecnología.
- 7) **Efectos en la salud mental:** Si el estrés escolar persiste y no se maneja adecuadamente, puede contribuir al desarrollo de problemas

de salud mental, como ansiedad, depresión y agotamiento emocional.

- 8) **Búsqueda de ayuda:** En esta etapa, algunos estudiantes pueden buscar ayuda de profesionales de la salud mental, consejeros escolares, padres u otros adultos de confianza para obtener apoyo y orientación en la gestión del estrés.
- 9) **Aprendizaje y crecimiento:** Si se abordan adecuadamente, las experiencias de estrés escolar pueden llevar a un crecimiento personal. Los estudiantes pueden aprender a manejar el estrés de manera más efectiva, desarrollar habilidades de afrontamiento y fortalecer su resiliencia.
- 10) **Superación o empeoramiento:** Dependiendo de cómo se maneje el estrés escolar, los estudiantes pueden superar esta etapa y continuar con éxito en su educación, o el estrés no abordado podría empeorar y tener un impacto negativo en su bienestar a largo plazo.

Es importante reconocer e identificar las señales de estrés en los estudiantes y brindarles el apoyo oportuno y necesario para que puedan manejar efectivamente las demandas escolares y promover su salud mental y bienestar.

Selye (1975) describió un proceso compuesto por tres fases de adaptación del organismo a los factores estresantes: 1) Fase de alarma: ante un estímulo estresante el organismo se activa, se prepara para enfrentarlo, 2) Fase de resistencia: el organismo continúa enfrentando el estresor, 3) Fase de agotamiento: dado que la resistencia es limitada, si el estrés es continuo o intenso el organismo puede enfermar. En cuanto a la fase de alarma, establece una advertencia clara ante una situación difícil y estresante. El cuerpo presenta en esta fase reacciones fisiológicas que dan aviso y advierten al individuo para ponerse alerta. El individuo se da cuenta del

factor estresante y se da cuenta de que la barrera es más grande que él y que no tiene las fuerzas necesarias para superarla.

Cuando el estrés se prolonga y pasa los límites de tiempo, se produce la fase de resistencia, el individuo trata de enfrentar la situación estresante sin embargo se da cuenta de que tiene limitaciones llegando a experimentar un estado de frustración ya que no encuentra la manera de salir adelante o superar esta situación, lo que puede convertirse en un círculo vicioso y esto va acompañado del miedo al fracaso.

Finalmente, la última fase es el agotamiento que está determinado por la fatiga, la ansiedad y la depresión, estas pueden surgir al mismo tiempo o de forma aislada. En cuanto a la fatiga, se observa falta de sueño nocturno, por lo tanto, no hay renovación de las fuerzas físicas a las que se agregan irritabilidad, nerviosismo y, a veces, ira. Al señalar la ansiedad y la depresión, se manifiesta que el individuo carece de motivación, tiene pensamientos negativos, pesimistas y sucumbe a las demandas, debido a que su capacidad de adaptación y al entorno ya se ve disminuida.

## **Rendimiento académico**

### **Definiciones.**

El rendimiento académico puede concebirse como el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el estudiante adquiere durante el proceso de enseñanza-aprendizaje; La evaluación de este se realiza a través de la evaluación que el profesor haga del aprendizaje de los alumnos matriculados en un curso, grado, ciclo o nivel educativo, que será en relación con los objetivos y contenidos de los programas y el desempeño de los escolares a lo largo del citado proceso.

De manera general, el rendimiento escolar alude al nivel de éxito que un estudiante logra en sus estudios académicos. Está relacionado con el grado de comprensión y dominio de los conceptos,

habilidades y conocimientos enseñados en la escuela. El rendimiento escolar se evalúa a través de diferentes sistemas de evaluación, tanto cuantitativos como cualitativos: numéricos y de opinión, como calificaciones, exámenes, tareas y proyectos. Puede ser influenciado por una variedad de factores, que incluyen:

- 1) **Habilidades de estudio:** La capacidad de un estudiante para manejar su tiempo, tomar apuntes, organizar su material de estudio y adoptar estrategias efectivas de aprendizaje.
- 2) **Motivación:** El nivel de interés y entusiasmo del estudiante por el aprendizaje puede tener un impacto significativo en su rendimiento. Los estudiantes motivados tienden a participar más y a esforzarse por comprender mejor los temas.
- 3) **Ambiente de estudio:** El entorno en el que un estudiante estudia puede afectar su concentración y capacidad para absorber la información. Un lugar tranquilo y libre de distracciones suele ser más propicio para el aprendizaje.
- 4) **Apoyo familiar:** El apoyo y el interés de la familia en el éxito académico del estudiante pueden tener un impacto positivo en su rendimiento escolar. El apoyo emocional y la comunicación abierta pueden ayudar al estudiante a superar desafíos.
- 5) **Salud física y mental:** El bienestar general del estudiante, incluido su salud física y mental, puede influir en su capacidad para concentrarse, aprender y rendir en la escuela.
- 6) **Calidad de la enseñanza:** La habilidad de los maestros para presentar información de manera clara y comprensible, brindar apoyo adicional cuando es necesario y crear un ambiente de aprendizaje positivo también puede tener un impacto en el rendimiento escolar.

- 7) Hábitos de preparación y repaso: El repaso regular de los materiales y la preparación para exámenes y pruebas también pueden influir en el rendimiento de un estudiante.
- 8) Interés en el tema: Los estudiantes a menudo se desempeñan mejor en las materias que les interesan y encuentran relevancia en sus vidas.
- 9) Habilidades de resolución de problemas: La capacidad de un estudiante para aplicar el pensamiento crítico y resolver problemas complejos puede afectar su capacidad para abordar los desafíos académicos.

Es importante reconocer que el rendimiento escolar es multifacético y se ve afectado por diversos factores. Cada estudiante es único y puede necesitar enfoques diferentes para optimizar su rendimiento académico.

A continuación, se consideran como criterio de rendimiento las notas obtenidas en cada una de las asignaturas cursadas por los alumnos. Caldera y Pulido (2007) "Nivel de conocimiento de un estudiante medido en una prueba de evaluación. Además del nivel intelectual, además del nivel intelectual, intervienen variables de personalidad (extroversión, introversión, ansiedad) y variables motivacionales, cuya relación con el rendimiento académico no siempre es lineal, sino que está modulada por factores como nivel de educación, sexo, actitud. Cortez (S.F.)

Ruiz (2002, p. 52) "El rendimiento escolar es un fenómeno actual, porque es el parámetro por el cual se puede determinar la calidad y cantidad del aprendizaje de los estudiantes y también porque es de carácter social, ya que no cubre solo a los estudiantes, sino a toda la situación de enseñanza y su contexto".

## **Importancia del rendimiento académico**

La necesidad de desempeñarse con éxito en las actividades escolares trae consigo satisfacción personal, porque es un logro más en el proceso de vida del ser humano. Sin embargo, esto depende significativamente del clima familiar de los alumnos, ya que los padres también son los protagonistas. Deben definir claramente dentro del hogar los métodos disciplinarios impuestos y el establecimiento de límites claros, para formar a sus hijos en un marco de obediencia, ya que el resultado de la inestabilidad es solo uno de los muchos factores que causan estrés a los estudiantes a nivel escolar, afectando sus capacidades cognitivas superiores.

## **Factores de rendimiento académico**

Para Haddad (1991), el rendimiento académico está influenciado por una serie de factores relacionados y no relacionados con la escuela. Por otro lado, Brichklin (1988) dijo que el rendimiento académico es multicausal, ya que está influenciado por diversos factores socioculturales, económicos y políticos, así como familiares, académicos y personales.

Alvares (2010) Muchos factores influyen en el rendimiento académico, algunos que pertenecen o están en el mismo estudiante (endógenos), y otros que pertenecen o están en el mundo circundante (exógenos). Estos factores no actúan de forma aislada, el rendimiento académico es el resultado de la acción recíproca de lo interno y externo.

### **Factores endógenos:**

#### **❖ Factores biológicos:**

- Tipo de sistema nervioso
- Estado de salud
- Estado nutricional

- En general el estado anatómico y fisiológico de todos los órganos, aparatos y sistemas del estudiante.

❖ **Factores psicológicos:**

- Salud mental del estudiante
- Características intelectuales
- Características afectivas,
- Idioma, etc.

**Factores exógenos**

❖ **Factores sociales:**

- Hogar al que pertenece
- Clase social del estudiante
- Forma de vida habitual
- Tipo de trabajo que realizas
- Nivel educativo que tienes, etc.

❖ **Factores pedagógicos:**

- Autoridad de Educación
- El profesor
- El currículo
- Metodología docente
- Sistema de evaluación de recursos docentes
- Locales universitarios
- El mobiliario
- Calendario académico
- Técnicas de estudio, etc.

❖ **Factores ambientales:**

- Clase de suelo
- Tipo de clima
- Existencia de parásitos y gérmenes patógenos
- Existencia de sustancias tóxicas que contaminan el agua, suelo y atmósfera, etc.

## **Evaluación del rendimiento escolar**

Evaluar el rendimiento escolar es una parte fundamental del proceso educativo, ya que permite medir objetivamente el nivel de progreso y la comprensión de los estudiantes. Hay diversas formas de evaluar el rendimiento escolar, y es recomendable utilizar una combinación de métodos para obtener una imagen completa del desempeño de los estudiantes. Algunas formas comunes de evaluar el rendimiento escolar incluyen:

- 1) **Evaluaciones escritas:** Exámenes y pruebas escritas son una manera tradicional de evaluar el conocimiento y la comprensión de los estudiantes sobre un tema específico.
- 2) **Trabajos escritos:** Ensayos, informes de investigación, proyectos y otros trabajos escritos permiten a los estudiantes demostrar su capacidad para organizar ideas, investigar y comunicarse de manera efectiva.
- 3) **Participación en clase:** Evaluar la participación en discusiones, preguntas formuladas y respuestas aportadas en clase puede ayudar a medir el nivel de involucramiento y comprensión del estudiante.
- 4) **Evaluaciones orales:** Presentaciones, exposiciones y debates son ejemplos de evaluaciones orales que permiten a los estudiantes demostrar su capacidad para expresarse y comunicar ideas de manera verbal.
- 5) **Proyectos individuales o en grupo:** Los proyectos pueden evaluar habilidades de investigación, colaboración, creatividad y resolución de problemas, tanto de manera individual como en equipo.
- 6) **Tareas y deberes:** Tareas regulares asignadas fuera del aula ayudan a los estudiantes a practicar y aplicar lo que han aprendido.

- 7) Pruebas prácticas: En disciplinas como las ciencias, la tecnología y las artes, las pruebas prácticas pueden evaluar la habilidad de los estudiantes para aplicar conocimientos en situaciones concretas.
- 8) Portafolios: Los estudiantes pueden recopilar una variedad de trabajos y proyectos a lo largo del tiempo para mostrar su progreso y desarrollo en diferentes áreas.
- 9) Autoevaluación y coevaluación: Permite a los estudiantes evaluar su propio trabajo y el de sus compañeros, fomentando la autorreflexión y la capacidad crítica.
- 10) Evaluación formativa y sumativa: La evaluación formativa se realiza durante el proceso de aprendizaje para proporcionar retroalimentación y guía a los estudiantes. La evaluación sumativa se realiza al final de un período para medir el nivel de logro alcanzado.
- 11) Exámenes orales individuales: Permite al profesor interactuar directamente con el estudiante, haciendo preguntas y evaluando su capacidad para responder en tiempo real.
- 12) Evaluación de habilidades prácticas: En áreas como educación física, música o artes plásticas, se pueden evaluar las habilidades prácticas y el desempeño en actividades específicas.
- 13) Pruebas estandarizadas: Exámenes estandarizados proporcionan una medida comparativa del rendimiento de los estudiantes en relación con un grupo más amplio de personas.
- 14) Evaluación basada en competencias: Se evalúan las habilidades específicas y la aplicación práctica del conocimiento en situaciones reales.

Es importante elegir las formas de evaluación que sean apropiadas para los objetivos de aprendizaje y el contenido específico de cada curso.

También es fundamental proporcionar retroalimentación constructiva a los estudiantes para ayudarles a mejorar y desarrollarse académicamente.

### **El desarrollo intelectual del adolescente**

El desarrollo cognitivo del adolescente es una de las fases más importantes del crecimiento integral de la persona, ya que es en este período cuando comienzan a desarrollar habilidades cognitivas más complejas y a adquirir una comprensión más profunda del mundo que los rodea. Esta etapa se sitúa aproximadamente entre los 12 y los 18 años, aunque las edades pueden variar.

Jean Piaget (1971)<sup>1</sup>, planteó una teoría sobre las etapas del desarrollo cognitivo que es especialmente relevante para comprender el desarrollo intelectual del adolescente. Según Piaget, los adolescentes pasan por la etapa de las operaciones formales, que se caracteriza por la capacidad de pensar en términos abstractos, razonar hipotéticamente y considerar múltiples perspectivas sobre un tema.

Algunas características clave del desarrollo intelectual en la adolescencia son:

- 1) Pensamiento abstracto: Los adolescentes empiezan a comprender y manipular conceptos abstractos y simbólicos mediante el uso de un lenguaje más elaborado. Pueden entender y transmitir ideas que no se relacionan directamente con la experiencia concreta.
- 2) Pensamiento crítico: Los adolescentes desarrollan la capacidad de analizar información, evaluar argumentos y tomar decisiones basadas en razonamientos lógicos. Cuestionan las ideas y buscan evidencia sustentadora antes de llegar a conclusiones.

---

<sup>1</sup> Piaget, Jean (1971) Seis estudios de psicología.

- 3) Razonamiento hipotético-deductivo: Los adolescentes pueden formular hipótesis y realizar deducciones lógicas a partir de esas hipótesis. Pueden considerar posibilidades y predecir resultados basados en diferentes escenarios.
- 4) Autonomía en el aprendizaje: A medida que desarrollan habilidades cognitivas más avanzadas, los adolescentes pueden gestionar mejor su propio aprendizaje. Son capaces de planificar, organizar y llevar a cabo proyectos más complejos.
- 5) Desarrollo del pensamiento moral: Los adolescentes comienzan a explorar y cuestionar cuestiones éticas y morales. Desarrollan su propio sentido de lo que es correcto e incorrecto, y pueden considerar dilemas morales desde diferentes perspectivas.
- 6) Egocentrismo reducido: A medida que avanzan en su desarrollo cognitivo, los adolescentes tienden a volverse menos egocéntricos y son capaces de comprender mejor las perspectivas y sentimientos de los demás.

Es importante tener en cuenta que el desarrollo intelectual no ocurre de manera uniforme en todos los adolescentes. Las experiencias individuales, el entorno cultural, las oportunidades educativas y otros factores pueden influir en la velocidad y la forma en que se desarrollan estas habilidades cognitivas. Como adulto, es crucial apoyar y fomentar un entorno que promueva el pensamiento crítico, la curiosidad intelectual y la exploración de ideas en los adolescentes.

### **Características del desarrollo adolescente**

- Aceleración del ritmo de crecimiento
- Aumento de la altura y el peso.
- Cambios en el desarrollo sexual.
- Cambios de humor inesperados.
- Brotes de egocentrismo en sus comportamientos.

### **Características de la vida escolar**

- Desarrollo de habilidades sociales para la afirmación grupal
- Empoderamiento y descubrimiento de otras capacidades.
- Práctica de actividades deportivas.
- Exploración de intereses vocacionales.

### **Los escolares y el estrés**

El periodo escolar, aproximadamente entre los 6 y los 12 años, son los aspectos ambientales que suelen explicar la aparición del estrés infantil. Los estresores incluyen la exposición del niño a situaciones abusivas, falta de afecto, separación y divorcio de los padres, problemas económicos, problemas en el centro educativo como inadaptación, malas relaciones, sobrecarga laboral, etc., enfermedades crónicas, baja autoestima, malas habilidades interpersonales, etc. Según Álvarez (2010), el desarrollo de un adolescente ocurre en el área física, psicológica y social, por lo que observamos lo siguiente:

#### **Desarrollo físico:**

- Aceleración del ritmo de crecimiento
- Cambios rápidos en la imagen física.
- Maduración de los órganos sexuales
- Aparición de características sexuales secundarias como vello púbico,
- cambio de voz, entre otros.

**Desarrollo psicológico:** Se produce la autoafirmación, es decir, la afirmación del yo y el desarrollo de habilidades sociales para la afirmación en un grupo. Se produce inestabilidad emocional, con cambios de humor, falta de control de los impulsos y agresividad en algunos casos. Asimismo, se manifiesta la identidad personal, la búsqueda de uno mismo, el descubrimiento de valores, la oscilación entre sentimientos de inferioridad y superioridad, para lo cual son necesarias actividades de autoconocimiento. Da el desarrollo del lenguaje y su capacidad para

comunicarse, así como el gusto por la discusión y la defensa de sus opiniones. Se trata del pensamiento formal y el aumento significativo de la memoria.

**Desarrollo social:** La independencia se desarrolla como progreso hacia la autonomía de la persona. Hay una necesidad de sentirse libre. Hay una tendencia a desobedecer a los padres y maestros con actitudes desafiantes y presuntuosas. Tienden a ajustarse a las normas del grupo porque hay una necesidad de sentirse aceptados por el grupo. Hay preocupación por el futuro.

### 2.3 Definición de términos

**Estrés escolar:** "El malestar que presenta el estudiante debido a factores físicos, emocionales ya sean interrelacionales o intrarrelacionales, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa sobre la competencia individual para enfrentar el contexto escolar en el rendimiento académico, capacidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de pruebas, relación con compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, capacidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada" Martínez y Díaz (2007)

**Estrés:** López (2000), el estrés es aquella situación en la que las demandas externas o internas exceden nuestra capacidad de respuesta, provocando una alarma orgánica que actúa sobre los sistemas nervioso, cardiovascular, endocrino e inmunológico, produciendo un desequilibrio psicofísico y por tanto, la aparición de la enfermedad.

**Estrés conductual:** Según Moscoso (2010) existe un nuevo paradigma de estrés, que consiste en su respuesta conductual, en

la medida en que se tiene en cuenta el estilo de vida del individuo y el entorno en el que se desarrolla.

**Rendimiento académico:** El rendimiento académico puede concebirse como el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el estudiante adquiere durante el proceso de enseñanza-aprendizaje; La evaluación de esto se lleva a cabo a través de la evaluación del profesor del aprendizaje de los estudiantes. Caldera y pulido (2007)

**Técnicas de afrontamiento:** Conjunto de respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras que son adaptativas en situaciones estresantes. Méndez, Ortigosa y Pedroche (2005)

## **CAPITULO II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **2.1. Descripción del Problema**

El estrés es un mal que aflige al ser humano en sus diferentes etapas de la vida. El estrés es y sigue siendo un tema que insta a aquellos científicos del comportamiento humano a estudiarlo debido a su gran influencia en la salud tanto física como mental, también se podría decir que influye significativamente en el desempeño laboral y académico de los individuos ya que el mal manejo de la respuesta fisiológica puede causar desequilibrios en el ámbito personal, familiar e incluso social (Naranjo, 2009).

El estrés es la sobrecarga de tensión generada por situaciones abrumadoras o presiones intensas. También designa la reactividad psicofisiológica que se produce en el sujeto ante las demandas experimentadas (Martínez-Otero)

Diferentes estudios han concluido que aquellas personas que no aprenden a controlar y/o prevenir el estrés ponen en peligro su salud y tranquilidad; Sin embargo, las personas que ejercitan técnicas de afrontamiento y aprenden a controlar el nivel de estrés lograrán un mejor estilo de vida.

El estrés se produce de muchas maneras y en diferentes ámbitos de la vida, tanto en el ámbito laboral, social, personal y escolar. Este último se define como: el malestar que presenta el estudiante debido a factores físicos, emocionales ya sea de naturaleza interrelacional o intrarelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa sobre la competencia individual para enfrentar el contexto escolar en el rendimiento académico, capacidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, capacidad de relacionar el

componente teórico con la realidad específica abordada (Martínez y Díaz.2007).

Además, se puede decir que el ambiente educativo son muchas fuentes de estrés que pueden afectar a la población estudiantil como: competitividad, dificultades en el rendimiento académico, problemas en las relaciones interpersonales, violencia física y psicológica, temores asociados con las pruebas, fracaso e incumplimiento de las expectativas de padres y maestros, por mencionar algunos. Todas estas situaciones, además de generar estrés, pueden causar frustración, desmotivación y ansiedad, lo que tiene un impacto emocional, cognitivo, conductual y fisiológico negativo en los estudiantes, lo que tiene el mismo impacto en la eficiencia de su aprendizaje y logros en su rendimiento académico (Naranjo. 2009).

Amigo (citado por Vallejo, 2011) dijo que un factor asociado con el rendimiento académico es el estrés. Por lo tanto, estar en un nivel de estrés muy alto o incontrolable o totalmente despreocupado, perjudicaría el rendimiento hasta el punto de "quedarse en blanco"; Aunque el autor reconoce la necesidad de un cierto grado de estrés para realizar un buen examen.

El rendimiento académico puede concebirse como el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el estudiante adquiere durante el proceso de enseñanza-aprendizaje; La evaluación de esto se realiza a través de la evaluación que el profesor hace del aprendizaje de los alumnos. Caldera y Pulido (2007).

Los estudiantes del quinto año de secundaria de una institución privada fueron seleccionados porque en estas edades entre 15 y 17 años el adolescente presenta cambios drásticos a nivel físico, social y psicológico y esto de alguna manera podría influir en el nivel de estrés y su relación con el rendimiento académico.

## **2.2. Formulación del problema**

El estrés escolar y el bajo rendimiento escolar son dos problemas que estrechamente interrelacionados y pueden afectar significativamente la experiencia y el rendimiento educativo de los alumnos. Por un lado, el estrés escolar se refiere a la presión emocional y psicológica que los estudiantes sienten o perciben con motivo de las demandas académicas, sociales y personales que enfrentan en el entorno escolar. Este tipo de estrés puede surgir por diversas razones, como la carga de trabajo académico abrumadora, la competencia con otros estudiantes, la preocupación por las calificaciones, la necesidad de equilibrar múltiples responsabilidades y actividades extracurriculares, entre otros factores.

El estrés escolar puede manifestarse de diferentes formas, incluyendo síntomas físicos como dolores de cabeza o estómago, problemas de sueño, cambios en el apetito y síntomas emocionales como la ansiedad, la irritabilidad y la falta de motivación. El estrés prolongado y no gestionado puede tener efectos negativos en la salud mental y física de los estudiantes, así como en su desempeño académico.

Por otro lado, el bajo rendimiento escolar se refiere al nivel de logro académico de un estudiante que es inferior al esperado para su nivel educativo o capacidad. Puede manifestarse en calificaciones deficientes, dificultad para comprender los conceptos, falta de participación en clase y falta de interés en el aprendizaje. Las causas del bajo rendimiento escolar pueden variar ampliamente e incluir factores como falta de comprensión de los materiales, falta de motivación, problemas de atención, dificultades de aprendizaje no diagnosticadas, problemas familiares o emocionales, entre otros.

De hecho, el estrés escolar contribuye al bajo rendimiento académico de varias formas. Así, cuando un estudiante está bajo

una gran cantidad de estrés, su capacidad para concentrarse, aprender y retener información puede disminuir. Además, el estrés crónico puede llevar a problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión, que también pueden interferir con el rendimiento académico.

Por su parte, el bajo rendimiento escolar puede ser una fuente significativa de estrés para los estudiantes. Las calificaciones bajas, la presión para mejorar y las expectativas no cumplidas pueden aumentar los niveles de estrés. Esta interacción entre estrés y bajo rendimiento puede crear un ciclo negativo en el que el estrés contribuye al bajo rendimiento y el bajo rendimiento aumenta el estrés.

Por estas razones, es fundamental abordar tanto el estrés escolar como el bajo rendimiento escolar de manera integral. Esto puede incluir medidas como brindar apoyo académico adicional, fomentar estrategias de manejo del estrés y crear un entorno escolar que promueva la salud mental y el bienestar de los estudiantes.

### **2.2.1 Problema general**

¿Se relacionan el estrés escolar y rendimiento académico en estudiantes de 3º 4º y 5º grado de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019?

### **2.2.2 Problemas específicos**

1. ¿Cuáles son los niveles de estrés escolar en estudiantes de 3º 4º y 5º grado de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019?
2. ¿Cuál es el nivel de rendimiento académico en estudiantes de 3º 4º y 5º grado de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019?

3. ¿Cuál es el nivel de correlación entre el estrés escolar y el rendimiento académico en estudiantes de 3º 4º y 5º grado de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019?

## **2.3. Objetivos**

### **2.3.1. Objetivo General**

Determinar si existe correlación entre el estrés escolar y el rendimiento académico en estudiantes de 3º grado, 4º y 5º grado de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.

### **2.3.2 Objetivos específicos**

1. Determinar cuáles son los niveles de estrés escolar en estudiantes de 3º 4º y 5º grado de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.
2. Determinar cuáles son los niveles de rendimiento académico en estudiantes de 3º 4º y 5º grado de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.
3. Determinar el nivel de correlación entre el estrés escolar y el rendimiento académico en estudiantes de 3º 4º y 5º grado de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.

## **2.4. Justificación de la investigación**

En la actualidad, el estrés escolar se está convirtiendo en un problema, que afecta significativamente el rendimiento académico de los estudiantes, produciendo en ellos un bajo nivel de atención y concentración en sus estudios, ya que tienen dificultades para enfrentar las diferentes situaciones estresantes producidas en las diversas áreas de sus vidas.

La presente investigación se llevó a cabo con el objetivo de identificar el nivel de estrés y su relación con el rendimiento académico, de modo que podamos proporcionar estrategias de enfrentamiento a tales situaciones, lo que ayudará significativamente a los estudiantes que a menudo están emocionalmente desestabilizados al no saber la forma adecuada de manejar o enfrentar tales eventos.

Si bien es cierto que todo ser humano sufre de estrés, sin embargo, el problema es que muchos de ellos no saben cómo deshacerse de él, por lo que puede afectar a diversas áreas o sistemas de nuestro cuerpo como el sistema inmunológico, ya que el estrés al debilitar el sistema inmunológico hace que nuestro cuerpo sea más propenso a contraer enfermedades.

Por lo tanto, al desarrollar esta investigación pretendemos encontrar la relación entre el estrés escolar y el rendimiento académico, generando estrategias de afrontamiento en caso de que la influencia del estrés escolar sea significativa en el rendimiento académico de estos estudiantes, lo que traería consigo un sinnúmero de beneficios comunitarios.

## **2.5. Hipótesis**

### **Hipótesis General.**

Existe relación significativa entre estrés escolar y rendimiento académico en alumnos del 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.

### **Hipótesis Específicas**

**H I 1** Existe relación significativa entre estrés escolar y rendimiento académico en alumnos del 3° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.

**H I 2** Existe relación significativa entre estrés escolar y rendimiento académico en alumnos del 4° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.

**H I 3** Existe relación significativa entre estrés escolar y rendimiento académico en alumnos del 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.

## **2.6. Variables**

### **2.6.1. Identificación de variables**

**Variable Dependiente:** Rendimiento Escolar

**Variable Independiente:** Estrés Escolar

### **2.6.2 Definición conceptual y operacional de las variables**

#### **Estrés escolar.**

Martínez y Díaz (2007) la definen como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales ya sea de carácter interrelacional o intrarelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.

#### **Rendimiento académico**

El rendimiento académico puede concebirse como el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el alumno adquiere

durante el proceso enseñanza-aprendizaje; la evaluación de éste se realiza a través de la valoración que el docente hace del aprendizaje de los educandos matriculados en un curso, grado, ciclo o nivel educativo, lo que va a estar en relación con los objetivos y contenidos de los programas y el desempeño de los escolares en todo el proceso mencionado. Entonces se considera como criterio de rendimiento, el promedio de calificaciones de obtenidas en cada una de las asignaturas cursadas por los alumnos (Caldera y Pulido, 2007).

### 2.6.3 Operacionalización de las variables

#### Matriz de Operacionalización

Variables	Dimensiones	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores
Estrés	Actitudinal	Las características personales que determinan tu actitud hacia algo	<p>Instrumento: Cuestionario de estrés escolar.</p> <p>Construido y validado por González, J.; Lema, S., y Vargas, J. (2002) con once ítems.</p> <p>Puntajes Obtenidos: Para el análisis se realizó una calibración de cero (0) de los ítems, a la vez que se aplicó una transformación en la escala total, un puntaje porcentual, teniendo la posibilidad de oscilar entre cero (0) y cien (100), siendo cero (0) una baja ansiedad, y cien (100), alta ansiedad.</p>	<p>Las preguntas 1 y 11 evaluaron la relación entre las variables de estrés con respecto al rendimiento académico</p> <p>Las preguntas 2 y 9 evaluaron las variables de estrés, familia e institución educativa</p> <p>Con las preguntas 3 y 8 se buscó valorar la variable relacionada con la parte social dentro del contexto escolar</p> <p>Las preguntas 4 y 7 estuvieron orientadas a conocer cómo el estudiante enfrenta la desmotivación hacia algunas materias y la manera cómo afronta situaciones en las que, en pueda sentirse nervioso frente al grupo.</p>
	Comportamental	Es la manera de proceder que tienen las personas en relación con su entorno o mundo de estímulos.		<p>Las preguntas 5 y 6 evaluaron la comprensión de lo explicado en el aula y la dificultad de concentración.</p> <p>La pregunta 10 pretendió evaluar la respuesta física que experimentan los estudiantes en el momento en que se encuentran nerviosos o preocupados.</p>

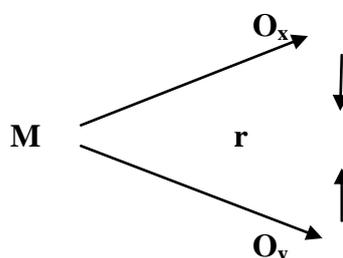
## CAPITULO III. METODOLOGÍA

### 3.1. Tipo y diseño de investigación

El presente trabajo constituye una investigación de tipo No experimental, Descriptivo, Cuantitativo transversal prospectivo, (Ander Egg: 2001) porque analiza el fenómeno en un lugar y momento determinado.

Esta investigación comprende un enfoque cuantitativo debido a que se utilizará el método estadístico con el fin de llegar a los resultados obtenidos, transversal ya que analizará la variable en un momento dado, y prospectivo debido a que se utilizará una muestra seleccionada y se hará una revisión del instrumento a emplear. Sánchez Carlessi (2005)

En el siguiente esquema se puede apreciar el diagrama del diseño de investigación asumido:



Dónde:

M es la muestra del estudio

$O_x$ , representan las mediciones en “estrés académico”

$O_y$ , en “Rendimiento Académico”

La “r” hace mención a la posible relación (Nivel de correlación) entre ambas variables.

### 3.2. Población y muestra

#### 3.2.1 Población

El ámbito geográfico de la investigación se desarrollará en el distrito de Iquitos de la Institución Educativa N°6018 Simón Bolívar. La población de estudio está conformada con 850 alumnos matriculados en el periodo escolar 2019,

#### 3.2.2. Muestra

La muestra por está conformada 83 alumnos del turno de la mañana, con estudiantes de 3ro a 5to de secundaria del turno de la mañana, de las cuales se han considerado a

GRADO	F1	%
5to	20	24%
4to	30	36%
3ro	33	40%
Total	83	100%

Fuente: elaboración propia/ 2021

#### 3.2.3 Muestreo

Para obtener el muestreo se realizó la siguiente formula

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{a^2 \cdot (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

**Donde:**

n = Tamaño de muestra

N = Total de la población

Z = 1.96 al cuadrado (si la seguridad es del 95%)

- p = Proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)  
q = 1-p (en este caso 1-0.05 = 0.95)  
d = Precisión (en su investigación use 5%)

### **3.3. Técnicas, instrumentos y procedimientos de recolección de datos**

La técnica que se utilizará es la Psicométrica, y la metodología será la aplicación del cuestionario y el recojo de notas académicas.

#### **Ficha técnica**

**Nombre:** Inventario SISCO de Estrés Académico

**Autor:** Arturo Barraza Macías

**Administración:** Individual y Colectiva

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

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

**Tipo de respuesta:** Los ítems son respondidos a través de escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)

**Descripción:** La escala consta de 15 ítems.

Está conformada por 3 sub escalas las cuales miden tres grandes dimensiones:

- **Reacciones físicas,**
- **Psicológicas y**
- **Comportamentales.**

#### **Rendimiento Escolar.**

Los datos recabados acerca del rendimiento escolar en alumnos del Tercer, Cuarto y Quinto Año de Secundaria del centro educativo seleccionado fueron obtenidos del Departamento de Estadística y Registros Académicos. Las puntuaciones originales se registraban

en categorías A, B, C y D y para su procesamiento estadístico se trasladaron a puntuación numérica equivalente.

### **3.4. Procesamiento y análisis de datos**

Para el proceso de recolección de datos en el presente trabajo de investigación se realizará los siguientes pasos:

- Se realizó las coordinaciones necesarias con la administración de la Institución Educativa, para la autorización de la investigación a realizar.
- Los datos se recogieron a través de la aplicación del inventario SISCO, la misma que se aplicará en forma colectiva, y se exportarán los datos al programa SPSS para su análisis, luego se procederá al recojo de notas académicas de los estudiantes y se procederá al análisis y discusión de los resultados del Cuestionario y las notas académicas, y finalmente se procederá a la elaboración del informe correspondiente para su sustentación.

### **3.5 Aspectos éticos**

1. Se realizará la investigación teniendo en cuenta los procedimientos establecidos en la universidad y se solicitarán las autorizaciones pertinentes, para la toma de muestra, sin falseamiento de datos.
2. La investigación buscará mejorar el conocimiento y la generación de valor en las instituciones estatales y sus grupos de interés.
3. El trabajo de investigación guardará la originalidad y autenticidad buscando un aporte por parte del tesista hacia la comunidad científica.

4. Se respetarán los resultados obtenidos, sin modificar las conclusiones, simplificar, exagerar u ocultar los resultados. No se utilizarán datos falsos ni se elaborarán informes intencionados.
5. No se cometerá plagio, se respetará la propiedad intelectual de los autores y se cita de manera correcta cuando se utilizaron partes de textos o citas de otros autores.

## CAPITULO IV. RESULTADOS

### 4.1. Estadística Descriptiva

#### 4.1.1. Distribución de la muestra según grado

La muestra según su grado escolar se distribuyó de la siguiente manera:

*Tabla 1*  
*Distribución de la muestra por Grado*

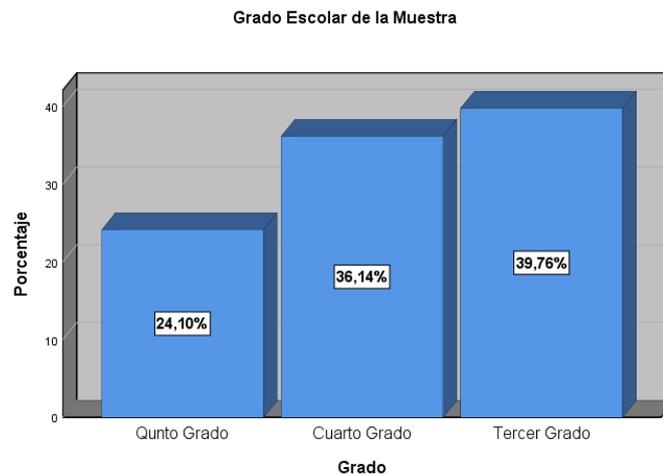
		Grado Escolar			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Quinto Grado	20	24,1	24,1	24,1
	Cuarto Grado	30	36,1	36,1	60,2
	Tercer Grado	33	39,8	39,8	100,0
	Total	83	100,0	100,0	

*Elaboración; Propia*

Se aprecia un marcado predominio del grupo de Tercer Grado.

Esta distribución puede apreciarse en el siguiente gráfico:

*Gráfico 1*  
*Distribución de la muestra según Grado*



*Elaboración; Propia*

#### 4.1.2. Distribución de la muestra según nivel de estrés

La muestra según su nivel de estrés se distribuyó de la siguiente manera:

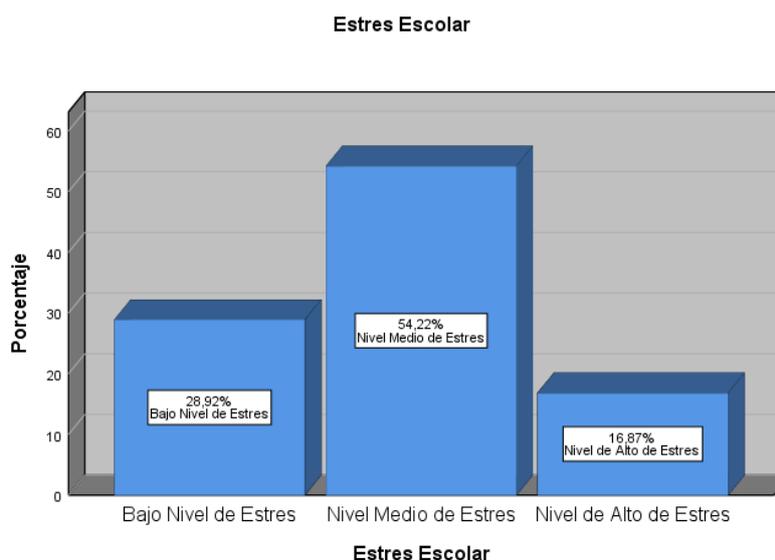
*Tabla 2*  
*Distribución General de la muestra por Nivel de Estrés*

		Estrés Escolar			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo Nivel de Estres	24	28,9	28,9	28,9
	Nivel Medio de Estres	45	54,2	54,2	83,1
	Nivel de Alto de Estres	14	16,9	16,9	100,0
	Total	83	100,0	100,0	

Se aprecia un marcado predominio del grupo con nivel medio de estrés.

Esta distribución puede apreciarse en el siguiente gráfico:

*Gráfico 2*  
*Distribución de la muestra por nivel de estrés*



*Elaboración; Propia*

### 4.1.3. Distribución de la muestra según Nivel de Rendimiento Escolar

La muestra según su nivel de rendimiento escolar se distribuyó de la siguiente manera:

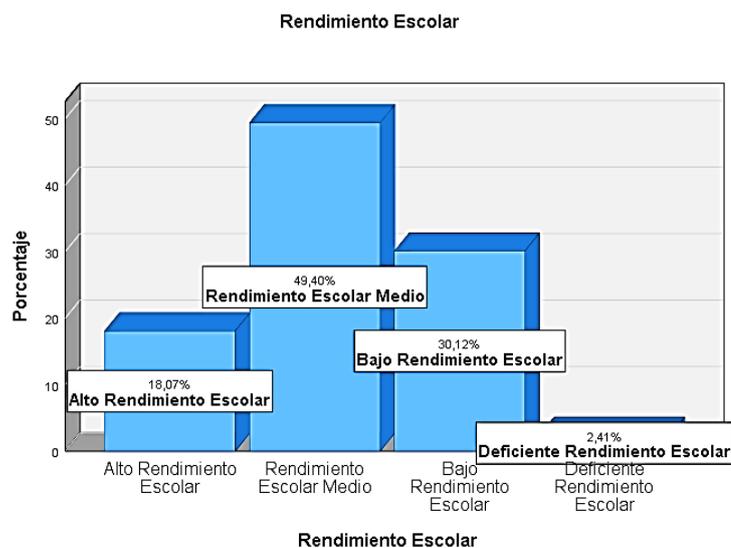
**Tabla 3**  
*Distribución General de la muestra por Nivel de Rendimiento Escolar*

		Rendimiento Escolar			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto Rendimiento Escolar	15	18,1	18,1	18,1
	Rendimiento Escolar Medio	41	49,4	49,4	67,5
	Bajo Rendimiento Escolar	25	30,1	30,1	97,6
	Deficiente Rendimiento Escolar	2	2,4	2,4	100,0
	Total	83	100,0	100,0	

*Elaboración; Propia*

Se aprecia un marcado predominio del grupo con nivel medio de rendimiento escolar. Esta distribución puede apreciarse en el siguiente gráfico:

**Gráfico 3**  
*Distribución de la muestra por nivel de rendimiento escolar*



*Elaboración; Propia*

#### 4.1.4. Estadísticas descriptivas de las variables

Tabla 4.  
Estadísticas Descriptivas de las variables

		Estadísticos	
		Estres	Rendimiento Escolar
N	Válido	83	83
	Perdidos	0	0
Media		32,16	13,80
Mediana		30,00	14,00
Moda		25	13
Desv. Desviación		7,795	2,717
Varianza		60,768	7,384
Rango		26	11
Mínimo		21	8
Máximo		47	19
Suma		2669	1145

*Elaboración; Propia*

En la Tabla 4 apreciamos las medidas de tendencia central: media, mediana y moda.

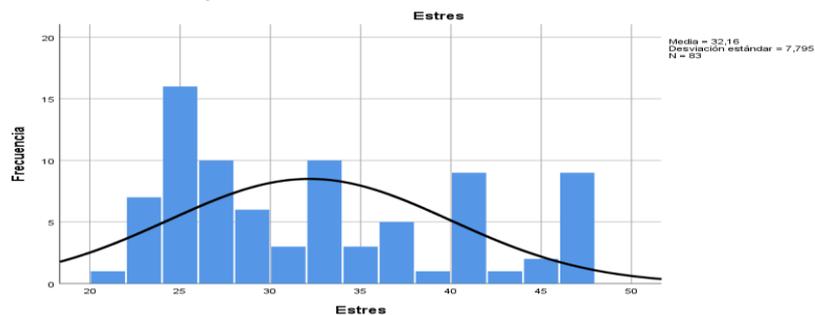
- La media aritmética es la suma de todos los datos dividida entre el número total de datos. Es el promedio del puntaje obtenido por la muestra.
- La mediana es el valor que ocupa el lugar central entre todos los valores del conjunto de datos, cuando estos están ordenados en forma creciente o decreciente.
- La moda de un conjunto de datos es el dato que más veces se repite, es decir, aquel que tiene mayor frecuencia absoluta. En caso de existir dos valores de la variable que tengan la mayor frecuencia absoluta, habría dos modas. Si no se repite ningún valor, no existe moda.
- La desviación estándar es un promedio de las desviaciones individuales de cada observación con respecto a la media de una distribución. Mientras mayor es la desviación estándar, mayor es la dispersión de la población.

- La varianza es una medida de dispersión que representa la variabilidad de una serie de datos respecto a su media. Formalmente se calcula como la suma de los residuos al cuadrado divididos entre el total de observaciones. También se puede calcular como la desviación típica al cuadrado.
- El puntaje mínimo es la menor puntuación obtenida por la muestra en cada una de las variables. El puntaje máximo es la mayor puntuación obtenida por la muestra en cada una de las variables.
- El rango da la idea de proximidad de los datos a la media. Se calcula restando el dato menor al dato mayor. Este dato permite obtener una idea de la dispersión de los datos, cuanto mayor es el rango, más dispersos están los datos de un conjunto.

#### 4.1.5. Prueba de Normalidad de Kolmogorov Smirnov

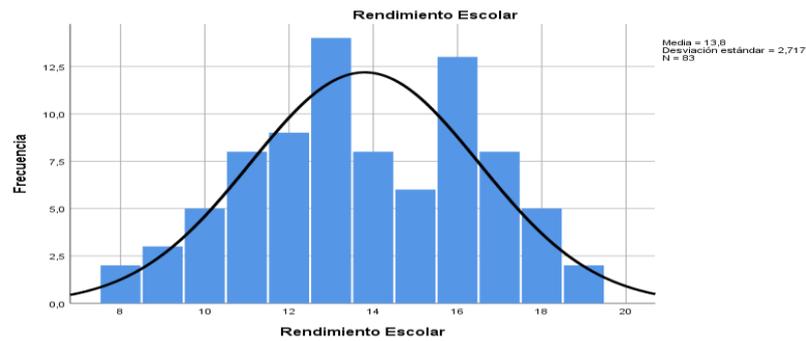
Con el propósito de determinar qué tipos de correlación aplicar (Correlación Paramétrica o Correlación No Paramétrica) se utilizó la Prueba de Kolmogorov – Smirnov. Con este propósito, en primer, solicitamos los histogramas de las respectivas variables del estudio:

*Gráfico 4  
Distribución de la puntuación en Estrés Escolar*



*Fuente: Elaboración propia.*

**Gráfico 5**  
**Distribución de la puntuación en Rendimiento Escolar**



A continuación, apreciamos en la siguiente tabla 5 la asimetría y curtosis de cada uno de los gráficos:

**Tabla 5**  
**Estadísticos de Asimetría y Curtosis de cada una de las variables**

		<b>Estadísticos</b>	
		Estres	Rendimiento Escolar
N	Válido	83	83
	Perdidos	0	0
Asimetría		,546	-,100
Error estándar de asimetría		,264	,264
Curtosis		-1,009	-,788
Error estándar de curtosis		,523	,523

Fuente: Elaboración propia.

Los datos recabados de asimetría y curtosis indican la probabilidad de que las distribuciones obtenidas no tengan una distribución normal.

Para comprobar la normalidad de la distribución de cada una de las variables consideradas planteamos la respectiva hipótesis alterna seguida de la hipótesis nula:

H<sub>1</sub>: La distribución de la variable en estudio difiere de la distribución normal.

H<sub>0</sub>: La distribución de la variable en estudio NO difiere de la distribución normal. El nivel de significancia asumido es el Alfa = 0.05

Para determinar la normalidad de la distribución de las puntuaciones consideradas se utilizó la Prueba de Kolmogorov – Smirnov, ya que la muestra del estudio superaba las cincuenta personas.

*Tabla 5.1.  
Prueba de Kolmogorov-Smirnov*

		Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra	
		Estres	Rendimiento Escolar
N		83	83
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	32,16	13,80
	Desv. Desviación	7,795	2,717
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,155	,129
	Positivo	,155	,109
	Negativo	-,096	-,129
Estadístico de prueba		,155	,129
Sig. asintótica(bilateral)		,000 <sup>c</sup>	,002 <sup>c</sup>

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

*Fuente: Elaboración propia*

El valor encontrado de P (Significación Asintótica Lateral) es en todos los casos menor que 0.05 (Ver Tabla 5). Como el valor p encontrado para todas las variables (el valor de significancia) es menor que 0.05. se acepta la Hipótesis Alternativa que indicaba que la distribución de las variables en estudio difiere de una distribución normal. Es decir, la distribución de los puntajes no es una distribución normal y debe aplicarse la estadística no paramétrica (Correlación de Spearman). Se rechaza la Hipótesis Nula que planteaba que la distribución de la variable NO difiere de la distribución normal. En consecuencia debe aplicarse la Correlación de Spearman que se utiliza cuando las variables son numéricas y no tienen una distribución normal.

En la siguiente tabla apreciamos los datos integrados por grado educativo y las dos variables del estudio:

*Tabla 6*  
*Puntuaciones promedio y desviación estándar por grado escolar de las variables del estudio*

	Año	Cantidad	Promedio	Desviación Estandar
Estrés Escolar	Quinto	33	32,45	7,6
Rendimiento Escolar	Quinto		15,35	2,75
Estrés Escolar	Cuarto	30	33,27	8,14
Rendimiento Escolar	Cuarto		13,27	2,59
Estrés Escolar	Tercero	20	30,97	7,85
Rendimiento Escolar	Tercero		13,33	2,5

*Fuente: Elaboración propia*

## 4.2. Estadística Inferencial

### 4.2.1. Comprobación de la Hipótesis General

Existe relación significativa entre estrés escolar y rendimiento académico en alumnos del 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.

A nivel general la muestra total (83 personas) presentó la siguiente correlación.

*Tabla 7*  
*Correlación General de Spearman:*

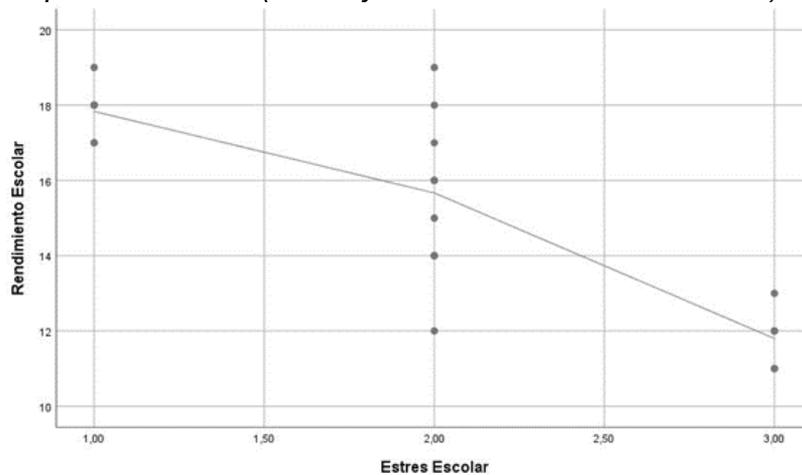
		Correlaciones		
			Estres	Rendimiento Escolar
Rho de Spearman	Estres	Coefficiente de correlación	1,000	-,690**
		Sig. (bilateral)		,000
		N	83	83
	Rendimiento Escolar	Coefficiente de correlación	-,690**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	
		N	83	83

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

*Fuente: Elaboración propia*

Se encontró una correlación significativa inversa (negativa) entre el estrés escolar y el rendimiento escolar. Esto significa que al aumentar el estrés disminuye el rendimiento escolar. Por tanto, se consideró comprobada la Hipótesis General. Esto se aprecia en el siguiente gráfico:

**Gráfico 6**  
**Hipótesis General (Estrés y Rendimiento Escolar General)**



#### 4.2.2. Comprobación de la Hipótesis Específica 1

Existe relación significativa entre estrés escolar y rendimiento académico en alumnos del 3° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019. El grupo de Tercer Grado (33 alumnos) presentó la siguiente correlación.

**Tabla 8**  
**Correlación entre Estrés y Rendimiento Académico en Tercer Grado**

Correlaciones			Estrés	Rendimiento Escolar
Rho de Spearman	Estrés	Coeficiente de correlación	1,000	-,672**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	33	33
	Rendimiento Escolar	Coeficiente de correlación	-,672**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	33	33

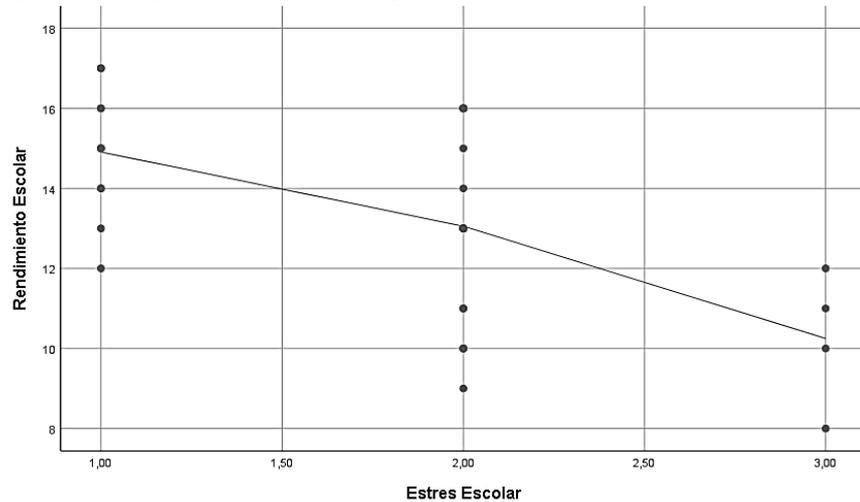
\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

*Fuente: Elaboración propia*

Se encontró una correlación significativa inversa (negativa) entre el estrés escolar y el rendimiento escolar (-0.67) en el grupo de Tercer Grado. Esto significa que al aumentar el estrés disminuye el rendimiento escolar. Por

tanto, se consideró comprobada la Hipótesis Específica 1. Esto se aprecia en el siguiente gráfico:

**Gráfico 7**  
*Hipótesis Específica 1 (Estrés y Rendimiento Escolar en 3er. Grado)*



Fuente: Elaboración propia

#### 4.2.3. Comprobación de la Hipótesis Específica 2

Existe relación significativa entre estrés escolar y rendimiento académico en alumnos del 4° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.

El grupo de Cuarto Grado (30 alumnos) presentó la siguiente correlación;

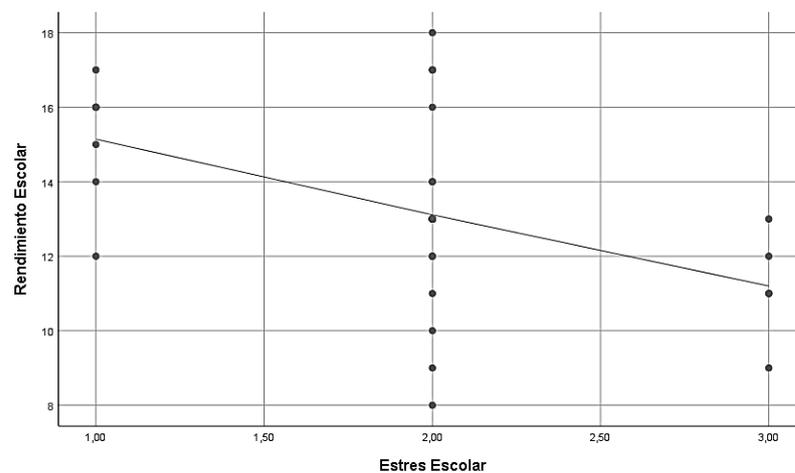
**Tabla 9**  
*Correlación entre Estrés y Rendimiento Académico en Cuarto Grado*

Correlaciones				
		Rho de Spearman		
			Estres	Rendimiento Escolar
Rho de Spearman	Estres	Coefficiente de correlación	1,000	-,674**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	30	30
	Rendimiento Escolar	Coefficiente de correlación	-,674**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	30	30

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

Se encontró una correlación significativa inversa (negativa) entre el estrés escolar y el rendimiento escolar (-0.67) en el grupo de Cuarto Grado. Esto significa que al aumentar el estrés disminuye el rendimiento escolar. Por tanto, se consideró comprobada la Hipótesis Específica 2. Esto se aprecia en el siguiente gráfico:

*Gráfico 8*  
*Hipótesis Específica 2 (Estrés y Rendimiento Escolar en 4to. Grado)*



*Fuente: Elaboración propia*

#### **4.2.4. Comprobación de la Hipótesis Específica 3**

Existe relación significativa entre estrés escolar y rendimiento académico en alumnos del 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.

El grupo de Quinto (20 alumnos) presentó la siguiente correlación;

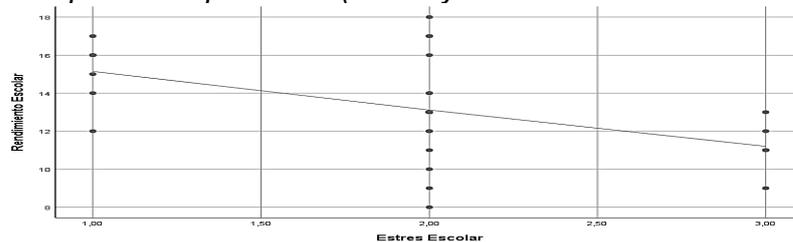
**Tabla 10**  
**Correlación entre Estrés y Rendimiento Académico en Quinto Grado**

			Correlaciones	
			Estrés	Rendimiento Escolar
Rho de Spearman	Estrés	Coefficiente de correlación	1,000	-,872**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	20	20
	Rendimiento Escolar	Coefficiente de correlación	-,872**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	20	20

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

Se encontró una correlación significativa inversa (negativa) entre el estrés escolar y el rendimiento escolar (-0.87) en el grupo de Quinto Grado. Esto significa que al aumentar el estrés disminuye el rendimiento escolar. Por tanto, se consideró comprobada la Hipótesis Específica 3. Esto se aprecia en el siguiente gráfico:

**Gráfico 9**  
**Hipótesis Específica 2 (Estrés y Rendimiento Escolar en 4to. Grado)**



Fuente: Elaboración propia

En la siguiente Tabla podemos apreciar el cuadro general de correlaciones entre estrés escolar y rendimiento escolar:

Año	Correlación	Significación Estadística
Quinto	-0,87	0.000
Cuarto	-0,67	0.000
Tercero	-0,67	0.000
Total	-0,69	0.000

## **CAPITULO V. DISCUSION, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. Discusión**

La distribución de los puntajes obtenidos por la muestra en las variables estrés escolar y rendimiento académico difiere de una distribución normal, por lo que fue necesario aplicar procedimientos no paramétricos (correlación de Spearman) para verificar el nivel de correlación entre el estrés escolar y el rendimiento escolar.

Los puntajes encontrados en el estrés escolar y el rendimiento escolar están en un nivel promedio. El nivel de correlación inversa tiende a aumentar a medida que aumenta el nivel educativo, esto podría indicar que a medida que aumenta la edad, surgen problemas más complejos que afectan más significativamente a los estudiantes. Es decir, la vida psicológica y los problemas psicológicos tienden a aumentar con la edad.

Asimismo, en el nivel que aumenta el nivel educativo, los promedios en estrés y rendimiento escolar tienden a mejorar ligeramente. Esto indicaría que hay un ligero aumento en el rendimiento escolar a medida que aumenta el nivel educativo, lo que indicaría una posible consolidación de la acción educativa por parte del sistema escolar. También con el aumento en el nivel educativo, el estrés aumenta, lo que puede sugerir que los problemas de diversos tipos se vuelven más complejos a lo largo de los años, y en algunos casos pueden exceder la capacidad de afrontamiento psicosocial de los estudiantes.

Lo que esta investigación ha demostrado son las repercusiones negativas del estrés en el rendimiento escolar, por lo que se considera muy importante evaluar sistemáticamente los niveles de estrés en estudiantes y profesores ya que, como indican Polo, Hernández y Poza (1996) el estrés puede afectar tanto a profesores como a estudiantes

incluso dentro de estos últimos a estudiantes de cualquier nivel. También es muy importante investigar los efectos negativos del estrés en los procesos cognitivos y afectivos de los estudiantes, ya que como señala García Muñoz (2004), el estrés escolar afecta particularmente a los procesos cognitivos y afectivos de los estudiantes.

Para Graw (1990) el estrés genera las siguientes consecuencias problemáticas: Reducida motivación para trabajar, Reducida calidad del trabajo, baja productividad y mínima satisfacción, Relaciones humanas deterioradas, Presencia de enfermedades cardiovasculares, Productividad baja en diversas etapas. ansiedad, depresión, neurosis, alcohol, drogas, homicidios, suicidios, que llevan al fracaso, ausencia de control, pérdida de autoestima, ira fácilmente, ira, etc.

Pérez (1998) señala que influyen en el estrés los siguientes factores psicosociales: Trabajo de alto grado de dificultad, Trabajo con gran demanda de atención, Actividades de gran responsabilidad, Funciones contradictorias, Creatividad e iniciativa restringidas, Demanda de decisiones complejas, Cambios tecnológicos intempestivos. Los estudiantes de un curso de matemáticas informan que las situaciones que aumentan el estrés son el examen, el desconocimiento de herramientas y materiales de estudio, hacer una presentación a sus compañeros y obtener información de otros cursos, como señalan Wilson y Mutero (2000): Los estudiantes de secundaria informan que la asignatura que les causa más estrés son las matemáticas, seguido de la física matemática", como indican Campos, Ocampo, Padilla, Corrales y Colindres (2005).

El estrés escolar es un fenómeno cada vez más frecuente, que afecta el bienestar físico y psicológico del estudiante y puede deteriorar el clima escolar. El primer paso para enfrentarlo es identificar cuáles son los factores que nos están afectando, generando tensión; Otro aspecto muy importante es priorizar las tareas más importantes del día, ya que hacer todo a la vez solo aumenta la ansiedad y reduce la concentración.

Establecer un orden es básico, y en este sentido organizar una agenda ayuda mucho, ya que anotar tareas pendientes libera espacio en nuestra mente para otros temas.

Una mala combinación entre capacidades personales y demandas genera insatisfacción y sentimientos de estrés. Gonzales et al. (1997), en su trabajo de investigación Indicadores sociodemográficos de riesgo de estrés en estudiantes en México, analizaron el nivel de estrés psicosocial percibido por los estudiantes en tres áreas potencialmente significativas de la vida en adolescentes: (1) la familia (prohibiciones parentales); (2) amigos (mi mejor amigo traiciona mi confianza); y (3) escuela: (problemas con las autoridades escolares). Los resultados obtenidos mostraron que el nivel de estrés percibido fue significativamente mayor en las mujeres; En ambos sexos, el área con el mayor nivel de estrés fue la "traición al mejor amigo", seguida de las "prohibiciones de los padres" y los "problemas con las autoridades escolares".

El estrés puede tener un impacto importante y muy perjudicial en el rendimiento académico de los alumnos. Aquí presentamos algunos efectos negativos del estrés en el rendimiento del alumno:

- 1) Dificultades de Concentración: El estrés puede hacer que sea difícil para los estudiantes concentrarse en sus estudios. La ansiedad y la preocupación constante pueden distraerlos y hacer que tengan dificultades para prestar atención a los materiales de estudio.
- 2) Problemas de Memoria: El estrés crónico puede afectar la capacidad de retención de información y la memoria a corto plazo. Los estudiantes pueden tener dificultades para recordar lo que han estudiado, lo que hace que el proceso de aprendizaje sea menos efectivo.

- 3) Bloqueo Mental: En situaciones de alto estrés, algunos estudiantes pueden experimentar bloqueos mentales, lo que significa que no pueden recordar lo que saben en un examen o tarea importante, a pesar de haber estudiado el material.
- 4) Rendimiento en Exámenes: El estrés puede afectar negativamente el rendimiento en los exámenes. Los estudiantes pueden sentirse abrumados, ansiosos y nerviosos, lo que puede afectar su capacidad para demostrar sus conocimientos de manera adecuada durante los exámenes.
- 5) Disminución de la Creatividad: El estrés crónico puede inhibir la creatividad y la capacidad de resolver problemas de manera innovadora. Los estudiantes pueden sentirse atrapados en patrones de pensamiento restrictivos, lo que limita su capacidad para encontrar soluciones creativas.
- 6) Fatiga y Agotamiento: El estrés prolongado puede llevar a la fatiga mental y física. Los estudiantes pueden sentirse agotados y tener dificultades para mantener un nivel constante de energía necesario para el estudio efectivo.
- 7) Baja Motivación: El estrés constante puede reducir la motivación de los estudiantes para aprender y alcanzar sus metas académicas. La sensación de estar abrumados puede hacer que pierdan el interés en sus estudios.
- 8) Salud Mental: El estrés prolongado puede contribuir al deterioro de la salud mental de los estudiantes. La ansiedad y la depresión pueden dificultar aún más su capacidad para concentrarse y rendir académicamente.
- 9) Interacciones Sociales: El estrés puede afectar las interacciones sociales y la participación en actividades extracurriculares. Los estudiantes pueden retirarse de situaciones sociales debido a la

ansiedad, lo que puede afectar su desarrollo personal y su sentido de pertenencia.

10)Ciclo Negativo: El bajo rendimiento académico debido al estrés puede alimentar un ciclo negativo en el que el alumno se siente cada vez más frustrado y ansioso acerca de su situación, lo que a su vez afecta aún más su rendimiento.

Para contrarrestar estos efectos perjudiciales del estrés en el rendimiento académico, es importante que los estudiantes desarrollen habilidades de manejo del estrés, establezcan rutinas de estudio saludables, busquen apoyo cuando sea necesario y practiquen técnicas de relajación y respiración. Las instituciones educativas también pueden desempeñar un papel crucial al proporcionar recursos y entornos de aprendizaje que fomenten el bienestar de los estudiantes.

El estrés escolar es un fenómeno importante en la comunidad moderna y está presente en todos los sectores de la comunidad, por lo que se afirma que se está produciendo un aumento del estrés. En las escuelas, poca o ninguna deficiencia de las estrategias de aprendizaje de los estudiantes se manifiesta en una calidad académica baja o deficiente. Esto se debe quizás al escaso control de sus fuertes emociones e impulsos; Estos estudiantes no poseen ciertas habilidades emocionales que les permitan desempeñarse bien en su estudio.

Para que el alumno aprenda y desarrolle sus habilidades emocionales y afectivas relacionadas con el uso inteligente de sus emociones necesita un educador emocional, además de la dura realidad de los docentes que hoy en día experimentan cada vez más con síntomas de ira, ansiedad, depresión relacionada con el estrés laboral, por mucha carga de trabajo u otras situaciones, que terminan afectando directamente generando un rendimiento mediocre sin paciencia ni escucha. El estrés es lo que uno nota al reaccionar a la presión, también es una reacción normal de la vida de las personas de cualquier

edad, se da como respuesta del cuerpo a condiciones que perturban el equilibrio emocional de la persona.

Por otro lado, el estrés puede tener un impacto significativo en el aprendizaje de los niños. Aunque el estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones desafiantes, en exceso puede interferir con el proceso de aprendizaje y el desarrollo cognitivo de los niños. Aquí hay algunos puntos clave sobre la relación entre el estrés y el aprendizaje en niños:

- 1) Cortisol y efectos fisiológicos: El estrés activa la liberación de hormonas como el cortisol, que puede afectar negativamente las funciones cognitivas. El aumento prolongado de cortisol en el cuerpo puede alterar la memoria, la concentración y la toma de decisiones.
- 2) Atención y concentración: El estrés crónico puede dificultar que los niños se concentren en las tareas escolares y absorban nueva información. Pueden sentirse distraídos, agitados o ansiosos, lo que hace que sea más difícil prestar atención en clase y retener lo que se les enseña.
- 3) Rendimiento académico: El estrés excesivo puede llevar a un bajo rendimiento académico. Los niños pueden tener dificultades para recordar información para exámenes, seguir instrucciones y completar tareas. También pueden evitar actividades escolares por temor al fracaso o a las expectativas poco realistas.
- 4) Memoria y aprendizaje: El estrés prolongado puede afectar la memoria a corto y largo plazo. Los niños pueden tener problemas para recordar lo que se les enseñó recientemente y pueden tener dificultades para transferir el conocimiento a situaciones nuevas.

- 5) Relaciones sociales: El estrés también puede influir en las relaciones sociales de los niños, lo que a su vez puede afectar su bienestar emocional y su disposición para participar activamente en el aprendizaje. El estrés puede contribuir al aislamiento social y a la dificultad para colaborar con otros.
- 6) Aprendizaje emocional: El estrés puede dificultar el aprendizaje emocional y la regulación de las emociones. Los niños pueden tener dificultades para manejar la ansiedad y otras emociones negativas, lo que puede afectar su capacidad para aprender y adaptarse.
- 7) Para ayudar a mitigar el impacto del estrés en el aprendizaje de los niños, es importante que los padres, cuidadores y educadores adopten enfoques que promuevan un entorno seguro y de apoyo:
- 8) Comunicación abierta: Fomentar un ambiente en el que los niños se sientan cómodos expresando sus preocupaciones y emociones.
- 9) Gestión del tiempo: Ayudar a los niños a manejar su tiempo de manera efectiva para evitar la acumulación de tareas estresantes.
- 10) Estrategias de relajación: Enseñar a los niños técnicas de relajación, como la respiración profunda o el mindfulness, para reducir la ansiedad.
- 11) Apoyo emocional: Brindar apoyo emocional y validar los sentimientos de los niños puede ayudarles a desarrollar resiliencia frente al estrés.

12)Enfoque en el bienestar: Fomentar hábitos saludables de sueño, alimentación y ejercicio, ya que estos elementos pueden influir en la capacidad de los niños para lidiar con el estrés.

En última instancia, es esencial reconocer y abordar el estrés escolar para que puedan desarrollarse académica y emocionalmente de manera saludable. Si el estrés persiste o se vuelve abrumador, puede ser útil buscar el apoyo de profesionales, como consejeros escolares o psicólogos, para ayudar a los niños a desarrollar habilidades de afrontamiento y manejo del estrés.

## 5.2. Conclusiones

- 1) La muestra, en estrés escolar, presentó un nivel promedio de 32,16 que es equivalente, para este grupo, a un nivel promedio de estrés escolar.
- 2) La muestra, en rendimiento escolar, presentó un nivel promedio de 13,80 que es equivalente, para este grupo, a un nivel promedio de rendimiento escolar.
- 3) El Grupo de Tercer Año presentó los siguientes promedios en estrés escolar y rendimiento escolar: 30,97 y 13,33 respectivamente.
- 4) El Grupo de Cuarto Año presentó los siguientes promedios en estrés escolar y rendimiento escolar: 33,27 y 13,27 respectivamente.
- 5) El Grupo de Quinto Año presentó los siguientes promedios en estrés escolar y rendimiento escolar: 32,45 y 15,35 respectivamente.
- 6) A nivel de la muestra total, se encontró una correlación inversa significativa de -0,69 entre el estrés escolar y el rendimiento escolar
- 7) A nivel de la muestra de tercer año, se encontró una correlación inversa significativa de -0,67 entre el estrés escolar y el rendimiento escolar
- 8) A nivel de la muestra de Cuarto Año, se encontró una correlación inversa significativa de -0,67 entre el estrés escolar y el rendimiento escolar.

9) A nivel de la muestra de Quinto Año, se encontró una correlación inversa significativa de -0,87 entre el estrés escolar y el rendimiento escolar

### 5.3. Recomendaciones

- 1) Evaluar sistemáticamente los niveles de estrés en estudiantes y profesores, ya que el estrés puede afectar tanto a profesores como a estudiantes, incluso dentro de estos últimos, a estudiantes de cualquier nivel.
- 2) Investigar particularmente los efectos negativos del estrés en los procesos cognitivos y afectivos de los estudiantes, ya que el estrés escolar afecta particularmente a los procesos cognitivos y afectivos de los estudiantes.
- 3) Se sugiere, para fines de corroboración, aplicar el instrumento utilizado a estudiantes de otros centros educativos, públicos y privados, en diferentes lugares y períodos del año, para validar los resultados y hacer las comparaciones respectivas.
- 4) Establecer talleres y charlas educativas que permitan evaluar y comprender los procesos de estrés escolar para el diagnóstico, prevención y abordaje inicial.
- 5) Se recomienda que los profesores tengan en cuenta los resultados de esta y otras investigaciones para identificar el nivel de estrés escolar y detectar alumnos y profesores que presenten síntomas de este tipo.
- 6) Se recomienda a la institución educativa orientar a profesores y alumnos en el manejo de la prevención, detección y autocontrol, enseñándoles a detectar los diferentes síntomas del estrés escolar y cómo afrontarlo de la mejor manera a través de actividades físicas, recreativas, deportivas, técnicas de relajación y talleres de prevención, promoviendo estilos de vida más saludables dentro del centro educativo.
- 7) Por otro lado, se recomienda realizar estudios comparativos con el fin de determinar cómo afecta el estrés escolar a sectores de diferentes

niveles socioeconómicos y culturales, de diferente ubicación geográfica, así como detectar los factores que más influyen en este tipo de comportamientos.

Superar los efectos negativos del estrés escolar requiere asimismo una sugerencia práctica sobre su afronte:

- 1) Planificación y organización: Crear un horario de estudio y trabajo que incluya tiempo para todas las actividades, incluyendo el estudio, las tareas, las actividades extracurriculares y el tiempo libre. La organización de las tareas ayuda a evitar la sensación de estar abrumado.
- 2) Tomar descansos regulares: Estudiar durante largos períodos de tiempo puede ser agotador y disminuir tu capacidad de concentración. Establecer intervalos regulares para tomar descansos cortos, lo que ayudará a mantener la estabilidad mental.
- 3) Practicar técnicas de relajación: La meditación, la respiración profunda, el yoga o simplemente tomarse un tiempo para relajarse pueden reducir el estrés y aumentar el bienestar general.
- 4) Ejercicio físico: La actividad física regular libera endorfinas, que son conocidas como las "hormonas de la felicidad". Practicar deportes, hacer ejercicio o simplemente dar un paseo pueden ayudar a reducir el estrés.
- 5) Alimentación saludable: Una dieta equilibrada y nutritiva puede tener un impacto positivo en tu energía y concentración. Evita alimentos cargados de azúcares y opta por opciones más saludables.

- 6) Dormir lo suficiente: El sueño es esencial para el bienestar. Es importante dormir lo suficiente cada noche para estar alerta y concentrado durante el día.
- 7) Buscar apoyo: Hablar con amigos, familiares o profesores sobre las preocupaciones. Compartir lo que se siente puede aliviar la tensión y proporcionar diferentes perspectivas sobre cómo abordar los desafíos.
- 8) Aprender técnicas de manejo del tiempo: La gestión efectiva del tiempo es crucial para evitar la sensación de estar abrumado. Aprende a establecer prioridades y a decir "no" a actividades que puedan interferir con las responsabilidades escolares.
- 9) Buscar ayuda profesional: Si el estrés escolar se vuelve abrumador y afecta negativamente la salud mental y emocional, es importante buscar el apoyo de un consejero escolar o un profesional de la salud mental.
- 10) Hobbies y actividades recreativas: Dedicar tiempo a actividades recreativas y relajantes que te gusten y te relajen, ya sea tocar un instrumento, pintar, leer o cualquier otra cosa que te haga sentir bien.
- 11) Enfocarse en el proceso, no solo en los resultados: En lugar de preocuparse solo de las calificaciones, trata de disfrutar del proceso de aprender y crecer académicamente.

El estrés escolar es común, pero con estrategias adecuadas, puedes manejarlo de manera efectiva y mantener un equilibrio entre las responsabilidades escolares y el bienestar general.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ander Egg, Ez. (2004) *Introducción a las técnicas de investigación social*. Buenos Aires. Humanitas.
2. Amigo, V.I. (2000). *El precio biológico de la civilización*. España: RGM.
3. Álvarez, J (2010), *Características del desarrollo psicológico de los adolescentes*. Recuperado de: [http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_28/JUANA\\_MARIA\\_ALVAREZ\\_JIMENEZ\\_01.pdf](http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_28/JUANA_MARIA_ALVAREZ_JIMENEZ_01.pdf)
4. Barraza, M. (2006). *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, disponible en [www.iztacala.unam.mx/carreras/psicología/psiclin](http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicología/psiclin)
5. Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de [revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/19028/18052](http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/19028/18052)
6. *Básicas para Investigadores de la Educación. I. La Educación Formal*. México: SEP, Nueva Imagen.
7. QUINTERO, Sol B. Bermúdez, et al. Evaluación de la relación entre rendimiento académico y estrés en estudiantes de Medicina. *Medunab*, 2006, vol. 9, no 3, p. 198-205. Bricklin, B (1988). *Causas psicológicas del bajo rendimiento escolar*. México: Pax-México.
8. Caldera, J. y Pulido, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7(2), 77-82.
9. Feld, L. (2011), *Estrés Escolar en estudiantes con Alta Presión de Escuelas Preparatorias*. Tesis de bachiller en Psicología. Connecticut, USA: Wesleyan University.
10. Feldman, L. Goncalves, L. Chacón-Puignau, G. Zaragoza, J. Bagés, N. y De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Psicología y salud*, 7(3), 739-751.
11. Gonzales, J. Lema, S. y Vargas, J. (2007), *Factores psicosociales asociados al estrés en estudiantes de bachillerato y primaria de siete colegios*

*oficiales del municipio de Chía*. Tesis de bachiller en Psicología. Chía, Colombia: Universidad de La Sabana.

12. Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, coping and adaptation*. New York: Springer
13. López, M (2008) Cuando el estrés toca el universo infantil altera su desarrollo físico y emocional. Núm. 176. Recuperado de: <http://www.win4mex.com.mx>
14. López, P. (2012). Estrés, cuerpo y terapia Gestalt. Recuperado de: <http://www.mesanapsicologia.com/2012/11/estres-cuerpo-y-terapia-gestalt/>
15. Martínez Díaz, Esther Susana, Díaz Gómez, Darwin Andrés. . (2007), *Una aproximación psicosocial al estrés escolar Educación y Educadores* Tesis de licenciatura en Psicología. Chía, Colombia: Universidad de La Sabana [en línea] 2007, 10 ( ) : [Fecha de consulta: 5 de noviembre de 2013] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83410203>> ISSN 0123-1294
16. Martínez-Otero (2010). *El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital*. Revista Iberoamericana de Educación, 59(2).
17. Moscoso, M (2010). *De la mente a la célula: impacto*
18. Polo, Antonia; Hernández, José Manuel y Pozo, Carmen (1996). Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. Revista Ansiedad y Estrés, Vol. 2, No.2/3, pp.159-172
19. Román, C. A., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina [Versión electrónica]. Revista Iberoamericana de Educación, 7 (46), 1-8.
20. Sánchez Carlessi, H. (2005) *Metodologías y diseños en la investigación científica*. Lima. HSC.
21. Selye, H (1975): *Tensión sin angustia*, Madrid, Guadarrama.
22. Solórzano, M., & Ramos, N. (2006). Rendimiento académico y estrés académico de los estudiantes de la EAP de Enfermería de la

Universidad Peruana Unión (semestre I-2006). Rev. de Ciencias de la Salud, 1(1), 34-38.

23. Treviño, J. y Gonzáles, M. (2012). Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional. Revista Alternativas en Psicología. Recuperado de: <http://alternativas.me/index.php/numeros-anteriores/26/19-3-estrategias-cognitivo-conductuales-para-el-manejo-del-estres-en-alumnos-mexicanos-de-bachillerato-internacional>
24. Vallejos, L (2011), *Relación entre estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de la carrera química farmacéutica-biológica de la UNAM*. Tesis de licenciatura en psicología educativa. México D.F, México: Universidad Pedagógica Nacional.
25. White, E. (1855). *Testimonios para la Iglesia*. California, USA pág.130.
26. White, E. (1855). *Testimonios para la Iglesia*. California, USA pág.13.
27. Polo, A., Hernández, J. & Poza, C (19996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios [versión electrónica] Análisis del Estrés en el Ámbito Educativo, Universidad de la Rioja, 2(2). 159-172.
28. García Muñoz, F. J. (2004) El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. España: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
29. Graw H. (1990). El estrés Profesional. Editorial Printing Books – Argentina.
30. Pérez M. (1998). Estrés vida o muerte. Instituto Politécnico Nacional. México. D. F. 90.
31. Piscocoya L. (1994). Metodología de la investigación y Educacional: Un enfoque epistemológico. Amaru Ediciones. Lima – Perú.
32. Quintana Peña, A. Y Sotil Brioso, Amparo. (2000). Influencia familiar del estrés del padre.

33. Wilson, D. Y Mutero, C. (2000). Concomitantes de la personalidad del estrés docente en Zimbabwe. Personalidad y diferencias individuales. Reportes psicológicos, pp. 10, 1195-1198. Universidad de Córdoba, España.
34. Campos, Jasón; Ocampo, José y Otros. (2005). Estrategias del afrontamiento del estrés y rendimiento académico en adolescentes. Boletín Salud Integral y Movimiento Humano, No. 10.
35. Gonzales, Catalina, Villatoro, Jorge y Otros. (1997). Indicadores socio demográficos de riesgo de estrés psicosocial en los estudiantes de educación media y media superior en la República Mexicana. Trabajo de investigación publicado en la Revista Salud Mental. Vol.20. N° 4, pp. 1 - 7. México. D. F.

## **ANEXOS**

Anexo 01 Matriz de consistencia

Anexo 02 Consentimiento informado

Anexo 03 Instrumentos psicológico y protocolo de respuesta

## ANEXO 01

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

**Título: Estrés Escolar y Rendimiento Académico en Alumnos de 3° 4° Y 5° de Secundaria de una Institución Educativa Pública, Iquitos 2019.**

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Indicadores	Metodología
<p><b>Problema General</b> ¿Estrés escolar y rendimiento académico en alumnos de 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019?</p> <p><b>Problemas Específicos</b> 1. ¿Cuáles son los niveles de estrés escolar en alumnos de 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019? 2. ¿Cuál es el nivel de rendimiento académico en alumnos de 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019? 3. ¿Cuál es el nivel de correlación entre el estrés escolar y rendimiento académico en alumnos de 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019?</p>	<p><b>Objetivo General</b> Determinar si existe correlación entre estrés escolar y rendimiento académico en alumnos de 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019</p> <p><b>Objetivos Específicos</b> 1. Determinar cuáles son los niveles de estrés escolar en alumnos de 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019. 2. Determinar cuáles son los niveles de rendimiento académico en alumnos de 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019. 3. Determinar el nivel de correlación entre el estrés escolar y rendimiento académico en alumnos de 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.</p>	<p><b>Hipótesis General</b> Existe relación significativa entre estrés escolar y rendimiento académico en alumnos del 3° 4° y 5° de secundaria de una institución educativa pública, Iquitos 2019.</p>	<p><b>Variable Independiente.</b> Rendimiento Escolar</p> <p>El rendimiento académico puede concebirse como el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el alumno adquiere durante el proceso enseñanza-aprendizaje</p> <p><b>Variable Dependiente:</b> Estrés Escolar Malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales ya sea de carácter interrelacional o intrarelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico.</p>	<p>Las preguntas 1 y 11 evaluaron la relación entre las variables de estrés con respecto al rendimiento académico</p> <p>Las preguntas 2 y 9 evaluaron las variables de estrés, familia e institución educativa</p> <p>Con las preguntas 3 y 8 se buscó valorar la variable relacionada con la parte social dentro del contexto escolar</p> <p>Las preguntas 4 y 7 estuvieron orientadas a conocer cómo el estudiante enfrenta la desmotivación hacia algunas materias y la manera cómo afronta situaciones en las que, en pueda sentirse nervioso frente al grupo.</p> <p>Las preguntas 5 y 6 evaluaron la comprensión de lo explicado en el aula y la dificultad de concentración.</p> <p>La pregunta 10 pretendió evaluar la respuesta física que experimentan los estudiantes en el momento en que se encuentran nerviosos o preocupados.</p>	<p>El presente trabajo es de tipo investigación No experimental, Descriptiva, Cuantitativa transversal prospectiva.</p> <p>La investigación se desarrollará en el distrito de Iquitos de la Institución Educativa N°6018 Simón Bolívar. La población de estudio está conformada con 850 alumnos matriculados en el periodo escolar 2019 La muestra está conformada por 280 estudiantes del turno de la mañana, de 3ro al 5to de secundaria.</p> <p>La técnica que se utilizará es la Psicométrica, y la metodología será la aplicación de aplicación del cuestionario y el recojo de notas académicas.</p> <p>Los datos se recogerán a través de la aplicación del inventario SISCO, la misma que se aplicará en forma colectiva, y se exportarán los datos al programa SPSS para su análisis, luego se procederá al recojo de notas académicas de los estudiantes y se procederá al análisis y discusión de los resultados del Cuestionario y las notas académicas, y finalmente se procederá a la elaboración del informe final.</p>

## ANEXO N° 02

### Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

La presente investigación es conducida por las Bachilleres en Psicología Leeny Karina Schrader Figueroa y Celeste Carolina Escate Ramírez, de la Universidad Científica del Perú de la ciudad de Iquitos, departamento de Loreto, cuya meta de este estudio es analizar el:

#### ***ESTRÉS ESCOLAR Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ALUMNOS DE 3° 4° y 5° DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, IQUITOS 2019.***

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder a las preguntas del cuestionario que se le brindará. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación, sus respuestas a la prueba y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez calificadas y codificadas las pruebas serán destruidas.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse de la evaluación en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la evaluación le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber a las investigadoras o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

-----  
Nombre del Participante  
(En letras de imprenta)

Fecha: \_\_\_\_\_

## ANEXO N° 03

### Instrumentos Psicológicos y Protocolo de Respuesta

#### Inventario de Estrategias para el Afrontamiento Proactivo del Estrés Académico

**Estructura:** Este inventario consta de 15 ítems que pueden ser respondidos mediante un escalamiento tipo Likert de seis valores, donde cero es: nunca la uso y cinco es: siempre la uso.

**Autor:** Arturo Barraza Macías

**Propiedades psicométricas:** Este análisis de propiedades psicométricas se realizó con una muestra no probabilística de 120 alumnos de educación superior (Barraza & Malo, 2012).

- Este inventario obtuvo una confiabilidad de .82 en alfa de Cronbach.
- El análisis de consistencia interna reportó que todos los ítems correlacionaron positivamente ( $p < .01$ ) con el puntaje global obtenido por cada participante; mientras que el análisis de grupos contrastados mostró que todos los ítems permiten discriminar ( $p < .01$ ) entre los grupos que reportan un alto y bajo nivel de uso de las estrategias de afrontamiento

**Población objeto de estudio:** alumnos de educación media superior (bachillerato), superior (licenciatura) y posgrado (especialización, maestría y doctorado).

**Instrumento: Inventario de Estrategias para el Afrontamiento Proactivo del Estrés Académico**

¿Con qué frecuencia utiliza usted las siguientes estrategias para afrontar su estrés académico?

0: Nunca, 1: Rara Vez, 2: Algunas Veces, 3: Casi Siempre 4: Siempre

No.	Ítems	Nunca			Siempre	
		0	1	2	3	4
1	Buscar información sobre la situación que me preocupa					
2	Solicitar a un familiar o amigo que me ayude a clarificar la situación que me preocupa					
3	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné					
4	Pensar en cómo solucionaría la situación que me preocupa alguna persona que admiro					
5	Tratar de analizar las causas que originan la situación que me preocupa					
6	Preguntar a un familiar o amigo sobre como resolverían la situación que a mí me preocupa					
7	Mantener una percepción equilibrada sobre la situación que me preocupa sin exagerar o minimizar su presencia					
8	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
9	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa					
10	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa					
11	Elaborar un plan y ejecutar sus tareas para resolver la situación que me preocupa					
12	Establecer un tiempo determinado para solucionar la situación que me preocupa					
13	Concentrar mi atención en resolver la situación que me preocupa					
14	Mantener un control sobre mis emociones para que no interfieran a la hora de enfrentar la situación que me preocupa					
15	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa					

