

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

ESCUELA DE POSTGRADO

**MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN
EDUCATIVA**



**EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE
EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO EDUTEK DE LA
CIUDAD DE TACNA EN EL AÑO 2021**

TESIS

Presentada por:

Bach. Sol María Infantas Vela

ORCID: 0000-0001-5004-4114

Asesor:

Mag. Fernando Sebastián Heredia Gonzales

ORCID: 0000-002-8175-6912

Para obtener el Grado Académico de:

Maestro en Docencia Universitaria y Gestión Educativa

TACNA – PERÚ

2022

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

ESCUELA DE POSTGRADO

**MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN
EDUCATIVA**

Tesis

**“EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE
EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO EDUTEK DE LA
CIUDAD DE TACNA EN EL AÑO 2021”**

Presentada por:

Bach. Sol Maria Infantas Vela

**Tesis sustentada y aprobada el 1de diciembre de 2022; ante el
siguiente jurado examinador:**

PRESIDENTE: Mag. Ricardo Jiménez Palacios

SECRETARIO: Dra. Milagros Cecilia Huamán Castro

VOCAL: Mag. Teresa Edith Yáñez Fernández

ASESOR: Mag. Fernando Sebastián Heredia Gonzales

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo Sol María Infantas Vela, en calidad de maestranda de la Maestría en Docencia Universitaria y Gestión Educativa de la Escuela de Postgrado de la Universidad Privada de Tacna, identificado (a) con DNI 70616371; soy autor (a) de la tesis titulada: “El estrés académico y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021”.

DECLARO BAJO JURAMENTO

Ser el único autor del texto entregado para obtener el grado académico de Maestro en Docencia Universitaria y Gestión Educativa, y que tal texto no ha sido entregado ni total ni parcialmente para obtención de un grado académico en ninguna otra universidad o instituto, ni ha sido publicado anteriormente para cualquier otro fin.

Así mismo, declaro no haber trasgredido ninguna norma universitaria con respecto al plagio ni a las leyes establecidas que protegen la propiedad intelectual.

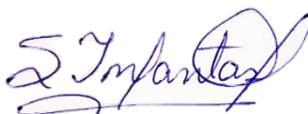
Declaro, que después de la revisión de la tesis con el software Turnitin se declara 24% de similitud, además que el archivo entregado en formato PDF corresponde exactamente al texto digital que presento junto al mismo.

Por último, declaro que para la recopilación de datos se ha solicitado la autorización respectiva a la empresa u organización, evidenciándose que la información presentada es real y soy conocedor (a) de las sanciones penales en caso de infringir las leyes del plagio y de falsa declaración, y que firmo la presente con pleno uso de mis facultades y asumiendo todas las responsabilidades de ella derivada.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a LA UNIVERSIDAD cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis, así como por los derechos sobre la obra o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar como causa del trabajo presentado, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontrasen causa en el contenido de la tesis, libro o invento.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Privada de Tacna.

Lugar y fecha: Tacna, 01 de diciembre de 2022



Sol María Infantas Vela

DNI: 70616371

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada mi abuelito Jorge Infantas quien siempre me motivo a superarme personal y profesionalmente.

A mi mamá que es mi guía y soporte incondicional en todo lo que hago.

A mi esposo quien me brindo su permanente apoyo para llegar a este momento.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco en primer lugar a Dios y a mi familia por el apoyo durante todo mi tiempo de estudio, a todas las personas que hicieron posible que concluya esta tesis, en especial a mi asesor Mg.Fernando Heredia Gonzales.

INDICE DE CONTENIDOS

CAPÍTULO I	1
1.1. Planteamiento del Problema	1
1.2. Formulación del Problema.....	4
1.2.1. Interrogante principal	4
1.2.2. Interrogantes secundarias	4
1.3. Justificación de la Investigación	5
1.4. Objetivos de la Investigación.....	6
1.4.1. Objetivo general.....	6
1.4.2. Objetivos específicos	6
CAPÍTULO II	7
2.1. Antecedentes de la Investigación.....	7
2.1.1. A nivel Internacional	7
2.1.2. A nivel Nacional.....	9
2.1.3. A nivel Local	10
2.2. Bases Teóricas	12
2.2.1. Estrés académico	12
2.2.2. Rendimiento académico	28
2.3. Definición de Conceptos.....	41
CAPÍTULO III.....	43
3.1. Hipótesis	43
3.1.1. Hipótesis General	43
3.1.2. Hipótesis específicas	43
3.2. Variables	44
3.2.1. Identificación de la Variable 1: Estrés académico	44
3.2.2. Identificación de la Variable 2: Rendimiento académico.....	46
3.3. Tipo y Diseño de Investigación	48

3.4.	Nivel de Investigación	49
3.5.	Ámbito y Tiempo Social de la Investigación.....	49
3.5.1.	Unidad de Análisis:	49
3.5.2.	Espacio	50
3.5.3.	Temporalidad.....	50
3.6.	Población y Muestra	50
3.6.1.	Unidad de estudio.....	50
3.6.2.	Población.....	50
3.6.3.	Muestra.....	50
3.7.	Procedimiento, Técnicas e Instrumentos	51
3.7.1.	Procedimiento.....	51
3.7.2.	Técnicas.....	51
3.7.3.	Instrumentos	52
CAPÍTULO IV.....		55
4.1.	Descripción del Trabajo de Campo	55
4.2.	Diseño de la Presentación de los Resultados	55
4.3.	Resultados.....	56
4.3.1.	Variable Estrés Académico	56
4.3.2.	Variable Rendimiento académico.....	68
4.4.	Prueba Estadística.....	69
4.4.1.	Comprobación de hipótesis general.....	70
4.4.2.	Comprobación de hipótesis específicas.....	72
4.5.	Discusión	75
CAPÍTULO V.....		79
5.1.	Conclusiones.....	79
5.2.	Recomendaciones o Propuesta.....	81
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		83
ANEXOS		89

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Indicadores de Estrés Académico	22
Tabla 2	Análisis de la variable Estrés Académico	56
Tabla 3	Análisis de la variable Estrés Académico según dimensiones	57
Tabla 4	Análisis de la dimensión Estresores	58
Tabla 5	Análisis de la dimensión estresores según indicadores	59
Tabla 6	Análisis de la dimensión Síntomas	62
Tabla 7	Análisis de la dimensión Síntomas según indicadores	62
Tabla 8	Análisis de la dimensión Estrategias de afrontamiento	65
Tabla 9	Análisis de la dimensión Estrategias de afrontamiento según indicadores	66
Tabla 10	Análisis de la variable Rendimiento académico	68
Tabla 11	Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov	70
Tabla 12	Prueba de correlación de Rho-Spearman	71
Tabla 13	Prueba de correlación de Rho-Spearman para la hipótesis específica 1	72
Tabla 14	Prueba de correlación de Rho-Spearman para la hipótesis específica 2	73
Tabla 15	Prueba de correlación de Rho-Spearman para la hipótesis específica 3	74

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Representación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico	22
----------	--	----

RESUMEN

La investigación titulada *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021*, corresponde a una tesis de maestría para optar por el grado de maestro en docencia universitaria y gestión educativa. La tesis tuvo como objetivo determinar la relación del estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021. Para ello la investigación fue de tipo básica según su finalidad, de naturaleza cuantitativa, y de alcance sincrónica, de diseño no experimental y transversal, y de nivel correlacional, dirigido a una población de 181 estudiantes, y una muestra de 133 estudiantes. Se concluyó que el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021 están relacionados de forma significativa, habiéndose demostrado la correlación entre ambas variables de acuerdo a los resultados de la prueba de Rho-Spearman, con un valor de significancia menor de 0.05, y cuyo coeficiente de correlación al ser negativo demuestra una relación inversa y moderada, es decir, que a medida que el estrés académico es más bajo, el rendimiento académico en consecuencia es más alto, y viceversa.

Palabras clave: Estrés académico, estresores, síntomas, afrontamiento, rendimiento académico

ABSTRACT

The research entitled *Academic stress and its relationship with the academic performance of the students of the Edutek Private Pedagogical Higher Education Institute of the city of Tacna in the year 2021*, corresponds to a master's thesis to opt for the master's degree in university teaching and educational management. The objective of the thesis was to determine the relationship between academic stress and academic performance of the students of the Edutek Private Pedagogical Higher Education Institute of the city of Tacna in the year 2021. For this, the research was of a basic type according to its purpose, of nature quantitative, synchronous in scope, non-experimental and cross-sectional design, and correlational level, aimed at a population of 181 students, and a sample of 133 students. It was concluded that the academic stress and the academic performance of the students of the Edutek Private Pedagogical Higher Education Institute of the city of Tacna in the year 2021 are significantly related, having demonstrated the correlation between both variables according to the results of the Rho-Spearman test, with a significance value less than 0.05, and whose correlation coefficient, when negative, shows an inverse and moderate relationship, that is, as academic stress is lower, academic performance in consequence is higher, and vice versa.

Keywords: Academic stress, stressors, symptoms, coping, academic performance

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del Problema

La pandemia a causa del Covid-19 ha generado como consecuencia el confinamiento de gran parte de la población mundial, como una medida de seguridad y sanidad, y que, en efecto, las diferentes organizaciones tengan que adaptar sus estilos de gestión y procesos mudando al uso primario de herramientas digitales como una alternativa para garantizar el cumplimiento de las labores y la comunicación. Uno de los sectores que ha visto la necesidad de poner a prueba las herramientas digitales es la educación universitaria. Por otro lado, en diferentes países al igual que en el Perú, las Universidades ven urgente la búsqueda de soluciones para continuar con la labor docente a través del uso de tecnologías de información que permitan que se impartan clases de forma virtual y de tal forma suplir las necesidades laborales y académicas en el aula, empleando herramientas como Zoom, Microsoft Teams, Moodle, Blackboard, Snowl, Kahoot o Google Classroom (Ruiz, 2020).

La enseñanza a distancia representa un reto indudablemente que pone a prueba las competencias tecnológicas, las mismas que encuentran limitaciones debido a la infraestructura de comunicaciones nacional, y tomando también en cuenta que no todos los estudiantes cuentan con los recursos necesarios que garanticen contar con una computadora o conexión a internet adecuadas, lo que puede inferir en que el logro de los objetivos de educación sean los adecuados.

Los principales desafíos del sector educación, según un estudio del Banco Interamericano de Desarrollo (2020), son la inequidad entre la construcción expedita de una infraestructura tecnológica, existencia de carencia de instrumentos para la evaluación o acreditación de los saberes del estudiante en el contexto de enseñanza virtual, pocos profesores debidamente capacitados para la teleeducación e importancia de la acreditación, la brecha digital y el acceso a tecnologías, la paralización de la investigación en contexto de pandemia, riesgos de sostenibilidad financiera universitaria, riesgo de la salud económica de las universidades y los efectos psicológicos del confinamiento que impactan en el rendimiento de los estudiantes.

A esto se suma también que el nuevo escenario puede significar un cambio radical en los hábitos de estudio y aprendizaje de los estudiantes, y de quienes se encargan de impartir las clases académicas, lo que puede generar efectos no muy alentadores que se traducen en estrés e incluso frustración de quienes interactúan con las tecnologías. Según un estudio de Duarte (2020), para la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad del Valle de México y miembros del Sistema Nacional de Investigadores, los estudiantes universitarios se están viendo afectados por altos niveles de estrés durante el periodo de cuarentena, lo cual está afectando a su rendimiento académico de manera extraordinaria, siendo uno de los principales motivos la sobrecarga de trabajo académico, en cuanto al ámbito académico, y la saturación de los servicios de salud y no respeto de las personas en el ámbito no académico, hecho que amenaza con la eficiencia del desarrollo de las actividades y rendimiento académico.

García (2020) considera que los efectos del confinamiento no solo están en la disminución de la actividad física, sino también en el estrés, a causa de las nuevas tecnologías docentes e incertidumbre en cuanto al proceso de evaluación, lo que trae consigo estrés en los estudiantes. Estudios previos a la pandemia del covid-19 detallan que en el Perú el 30% de estudiantes universitarios deciden abandonar su carrera, y uno de los causales es el estrés académico, dada la sobrecarga de tareas, trabajos y afrontamiento de evaluaciones, lo que trae en consecuencia desempeños

académicos poco adecuados, y que terminan generando ansiedad al estudiante (Martínez L. , 2019).

Por otro lado, a pesar que muchas instituciones educativas han adaptado sus procesos para el dictado de clases virtual, y haber dado las facilidades correspondientes para el inicio de clases sin problemas, lidiar con el estrés es un reto mayor, considerando que la preocupación de los estudiantes gira además entorno a la salud y la familia, lo que puede generar desconcentración y efectos en el desempeño (Alayo, 2020).

Una de las instituciones educativas que ha visto la necesidad de implementar nuevos procesos a partir del uso de las tecnologías y que tiene que lidiar con este nuevo contexto es Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek, el cual forma profesionales en Educación, y que en el uso de nuevas tecnologías ha encontrado una brecha que demanda mayor exigencia para la adaptabilidad y que amenaza con la generación de estrés, como se mencionó en párrafos anteriores, debido a este nuevo contexto, lo que puede significar una amenaza no solo para el cumplimiento de los objetivos académicos, sino también, para garantizar rendimientos académicos adecuados que signifiquen que se está cumpliendo con formar profesionales aptos y con las competencias necesarias para el abordaje del ámbito laboral.

Esto repercute en el rendimiento académico del alumnado, lo cual se manifiesta en calificaciones bajas, relaciones sociales y hasta familiares deterioradas y tensas. Quizás parezca un problema interno para la institución, pero a largo plazo será un gran problema para los futuros profesionales que carecerán de competencias eficientes para desempeñarse en el campo de la educación superior. No se puede formar profesionales mediocres; al contrario, deben ser aptos en todos sus aspectos y si es posible, de raíz identificar aquellos factores negativos que interfieren en su desarrollo estudiantil.

Dado ello, la investigación nos conduce a evaluar los efectos del estrés académico en el rendimiento académico, tomando como población de estudio a los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Interrogante principal

¿Cuál es la relación entre estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021?

1.2.2. Interrogantes secundarias

- ¿Cuál es la relación entre los estresores y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021?
- ¿Cuál es la relación entre los síntomas del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021?
- ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021?

1.3. Justificación de la Investigación

Justificación teórica: La investigación permitirá que se aborde las teorías correspondientes al estudio del estrés académico y el rendimiento académico, explorando sus características, planteamientos y formulaciones y aplicándolos sobre la realidad problemática de una institución de educación superior, lo que permitirá obtener información que precise el cumplimiento de tales teorías a un nivel de contraste y de este modo obtener mayor data como aporte a las ciencias académicas.

Justificación práctica: Los resultados de la investigación deben permitir que el Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek, a partir de estos resultados, decida tomar medidas que mejoren las condiciones de aprendizaje de los estudiantes, a partir de la implementación de estrategias para afrontar el estrés académico y asegurar los rendimientos deseados para la formación profesional. Por ello, la investigación se presenta como un documento de primera mano para la toma de decisiones de mejora e implementación de acciones de intervención sobre la problemática.

Justificación metodológica: La investigación representa un marco de referencia para el abordaje de futuras investigaciones análogas a la presente, las cuales podrán hacer uso de la presente metodología para ejecutar la recolección de datos y así resolver los problemas de investigación futuros.

1.4. Objetivos de la Investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación del estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.

1.4.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación entre los estresores y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.
- Establecer la relación entre los síntomas del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.
- Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

Los antecedentes mencionados a continuación nos proyectan un panorama científico sobre el tema en mención, constituyendo un respaldo que muestra la significatividad del manejo de información.

2.1.1. *A nivel Internacional*

De Castro y Luévano (2018), publicaron el artículo titulado *Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior*. Tuvo como objetivo determinar si existe correlación entre el grado de estrés académico y el rendimiento escolar de estudiantes de educación media superior. El tipo de investigación fue descriptivo. El estudio se desarrolló en un instituto tecnológico de Aguascalientes (México), con una muestra de 179 estudiantes. El instrumento empleado para la recolección de datos fue una adaptación del Inventario de Estrés Académico (INVEA), mediante la técnica de la encuesta. Después de tabulada la información y analizada estadísticamente, los resultados evidenciaron una correlación negativa significativa entre estrés académico y rendimiento escolar; y que además existe mayor grado de estrés en estudiantes varones, de tercer semestre e Informática. Los factores de susceptibilidad hacia el estrés y contexto académico con mayor presencia, fueron la búsqueda de ayuda para solucionar problemas, el autoconcepto sobre habilidades, la poca tolerancia a la frustración, las condiciones

físicas del plantel, la exigencia académica y la sensación de dedicar más tiempo del necesario al estudio.

Domínguez, Guerrero y Domínguez (2015), realizaron la investigación *Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios*. Tuvo como objetivo describir la influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes del sexto semestre de la Licenciatura en Educación que ofrece la Universidad Autónoma de Yucatán. El tipo de investigación fue descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 20 estudiantes del sexto semestre de la Licenciatura en Educación de la Facultad de Educación impartida en la Universidad Autónoma de Yucatán. Para reunir los datos, se administró el inventario SISCO del Estrés Académico, cuestionario el cual fue aplicado mediante la técnica de la encuesta. Una vez recolectados los datos y procesados estadísticamente, los resultados evidenciaron que en cuanto a las situaciones que generan inquietudes en los estudiantes, se encontró la carga de tareas y las evaluaciones; no obstante, las actividades en donde el estrés alcanza sus mayores niveles de influencia son los proyectos finales y la concentración durante las clases. Finalmente, este grupo de estudiantes mostraron que el estrés no afecta de manera significativa el rendimiento académico; sin embargo, éste interfiere en algunas de las actividades académicas realizadas por los discentes.

Ortiz, Tafoya, Farfán y Jaimes (2013), elaboraron el artículo *Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de medicina*. El objetivo general fue vincular las fuentes de estrés, el afrontamiento y el desempeño académico en los estudiantes de medicina. Para esto se llevó a cabo un tipo de investigación longitudinal, en el que participaron una muestra de 93 estudiantes del 1er año y 80 estudiantes del 2do año de medicina. Se aplicaron los instrumentos del Cuestionario de Fuentes de Estrés en Estudiantes de Medicina y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento, a través de la técnica de la encuesta. Los datos se analizaron con el paquete estadístico PASW-18, aplicando las pruebas de Kruskal-Wallis, ANOVA y rho de Spearman. De los resultados, se evidenció que el afrontamiento

predominante en ambos años de la carrera de medicina fue la estrategia de “Solución de problemas” y la menos utilizada fue el “Distanciamiento”. Se concluyó que los niveles de estrés permanecen constantes en los alumnos de primero y segundo años de la carrera de medicina, pero las fuentes que lo generan y el modo de afrontarlas, se modifican conforme transcurre el ciclo escolar y parecen asociarse al desempeño académico de esta población.

2.1.2. A nivel Nacional

Guzmán, Llauce y Velarde (2019), publicaron el artículo titulado *Estrés académico y estilos de aprendizaje en universitarios peruanos*. Tuvo como objetivo determinar si existe relación entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje que presentan los estudiantes de una universidad particular de Lima Metropolitana. El tipo de investigación fue descriptiva correlacional, de diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 241 estudiantes, a quienes se les aplicaron el inventario SISCO del estrés académico de Barraza y el Cuestionario de Estilos de Aprendizaje de Honey y Alonso, mediante la técnica de la encuesta. Después de realizado el análisis estadístico correspondiente, se evidenció que no existe correlación significativa entre el estrés académico y el estilo de aprendizaje de los estudiantes, donde el estado laboral y turno de estudios no se relaciona con el estrés académico.

Gutiérrez y Amador (2016), realizaron la investigación *Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil*. Tuvo como objetivo ofrecer un alcance a las autoridades universitarias y docentes sobre esta temática que ocasiona una serie de factores psicológicos y fisiológicos en los estudiantes que afectan su rendimiento. La investigación fue de tipo documental y analítica. Entre los puntos desarrollados se determinó la definición conceptual del estrés académico, evolución histórica, sintomatología, repercusiones y la actitud que le correspondería asumir a la universidad frente a la situación que se presenta, a efectos de contribuir para que se mejore el éxito académico de los estudiantes.

Finalmente, se concluyó que el estrés académico es un tópico relativamente nuevo que se encuentra aún en profunda averiguación debido a que se han ido conociendo recién algunos resultados de investigaciones sobre los estresores que afectan al alumnado. Asimismo, existe la necesidad de desarrollar modelos e instrumentos que permitan visualizar objetivamente el tema y plantear alternativas pertinentes que aporten a su solución.

Bedoya, Matos y Zelaya (2014), elaboraron el artículo *Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012*. El objetivo general fue determinar los niveles de estrés, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de primero, cuarto y séptimo año de una Universidad Privada de Lima en el año 2012. La investigación fue de tipo descriptivo y de corte transversal, con una muestra de 187 alumnos conformada por 52,9 % varones y 47,1 mujeres. Como instrumento de recolección de datos, se empleó el Test Exacto de Fisher, mediante la técnica de la encuesta. Dentro de los resultados se evidenció que la prevalencia de estrés académico alcanzó el 77,54 %; los estudiantes de séptimo año obtuvieron los mayores niveles, presentando los varones niveles de estrés más bajos respecto a las mujeres. El estresor más frecuente fue la sobrecarga de trabajos y evaluaciones de los profesores. La habilidad asertiva e implementación de un plan fueron las estrategias de afrontamiento más frecuentemente usadas por estudiantes con bajo nivel de estrés. Finalmente, se concluyó que la frecuencia de recurrencia de manifestaciones psicósomáticas fue moderada a predominio de reacciones psicológicas en ambos sexos y en los tres años de estudio. Se sugirió la evaluación del estrés en estudiantes bajo terapia antidepresiva.

2.1.3. A nivel Local

Vargas (2018), desarrolló la tesis titulada *Relación entre estrés académico y rendimiento académico en las estudiantes del 5° grado del nivel secundario en la*

Institución Educativa Santísima Niña María de Tacna, 2017. Tuvo como objetivo determinar el nivel de relación entre el nivel de estrés académico y el rendimiento académico en las estudiantes del quinto grado del nivel secundario en la Institución Educativa Santísima Niña María de Tacna, 2017. En lo metodológico, se trató de una investigación de tipo básica, de nivel correlacional y diseño no experimental transversal. La muestra estuvo conformada por 88 estudiantes. Para la medición del estrés académico se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento el Inventario de SISCO de estrés académico creado por Arturo Barraza. Entre los principales resultados en la investigación, se encontró como conclusión que sí existe relación inversamente significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico con una fuerza de intensidad negativa moderada ($Rho = - 0.509$). Esto indica que existe un gran grupo de estudiantes que presentan estrés alto lo que conlleva a tener notas bajas y viceversa.

Condori (2013), realizó la investigación *Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna-2012*. Tuvo como objetivo determinar la relación del Estrés Académico con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la UNJBG. El tipo de investigación fue descriptivo correlacional, de corte transversal. La muestra de estudio estuvo constituida por 151 estudiantes de enfermería de primero a cuarto año. En la recolección de datos se utilizó el instrumento del cuestionario, mediante la técnica de la encuesta. Para el análisis descriptivo y de relación, se utilizó el paquete estadístico SPSSv18. Una vez realizado el análisis estadístico correspondiente, los resultados evidenciaron que el grado de estrés académico general en los estudiantes de enfermería fue de rango medio con un 56,3%. El uso de estrategias de afrontamiento regulares prevaleció con el 79,5% las estrategias inadecuadas representadas por 11,3 % y las estrategias adecuadas con el 9,3%. Finalmente, se concluyó que el estrés académico sí está relacionado con las estrategias de afrontamiento en (0,001), de acuerdo a la prueba estadística de Correlación de Pearson con un nivel de confianza de 0,05.

En contraste con la tesis que se desarrollará, la citada está dirigida a evaluar a estudiantes del programa de educación inicial de un instituto superior pedagógico privado, por lo que los resultados pueden tener una tendencia a variar según aspectos relativos como las características, exigencias y escenarios de los estudiantes del programa. Otro punto muy importante que hace una gran diferencia con respecto a nuestra investigación es el contexto mundial en el que nos encontramos, el cual ha afectado a nuestros estudiantes en distintos aspectos de su vida (salud, economía y emocional), siendo factores que influyen de forma significativa en nuestras dos variables.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Estrés académico

Según Berrío y Mazo (2011), afirman que el estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y de comportamiento a los estímulos y eventos académicos. Se ha investigado en relación con variables como el género, la edad, la profesión, las estrategias de afrontamiento, etc. Por otro lado, Martínez y Díaz (2007) señalan que es la incomodidad que presenta el estudiante debido a factores físicos, emocionales, ya sea de naturaleza inter o intrafamiliar, o factores ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia del individuo para hacer frente al contexto académico.

Asimismo, Martín (2007) refiere que el estrés académico es un fenómeno complejo que involucra un conjunto de variables interrelacionadas, dentro de las cuales distingue: los estresantes académicos, la experiencia subjetiva de estrés, ya que muchas veces lo que estresa no es necesariamente lo que puede causarlo sino lo que se piensa de él, se atribuye un tercer lugar a los moderadores del estrés académico y sus efectos; dentro de las variables moderadoras se observan las

biológicas entre las que se encuentran la edad, el género y las psicosociales como estrategias de afrontamiento y apoyo social.

Barraza (2006), define el estrés académico como un proceso sistémico, que se produce de forma adaptativa y psicológica cuando el estudiante se somete a diversas tareas y responsabilidades que se consideran estresantes. Finalmente, Peiro (2005) sostiene que el estrés académico es una forma de adaptación del estudiante, de acuerdo a sus habilidades, adaptación que genera un impacto en su desempeño académico. De los conceptos citados, cada uno rescata criterios interesantes que nos permiten comprender de mejor forma esta reacción, fenómeno o proceso por el cual muchos estudiantes pasan durante su vida académica, es por ello que resulta importante desarrollarlos en la presente investigación.

2.2.1.1. Tipos de estrés académico. Pose, citado por Dávila y Díaz (2015), presenta una clasificación del Estrés, la cual se desarrolla a continuación:

2.2.1.1.1. Eustrés. Es el estrés positivo, no produce un desequilibrio fisiológico; a nivel psicológico la persona es capaz de afrontar las situaciones e incluso obtiene sensaciones agradables con él, es decir que nos permite disfrutar de la vida de una forma mucho más agradable agradeciendo cada momento que se tiene. El estrés aumenta la vitalidad, la salud y la energía y también facilita la toma de decisiones que nos permitirán tomar la iniciativa en el desarrollo como ser humano, permitiendo un nivel de conciencia capaz de sentir la vida como una experiencia única y valiosa. Algunos ejemplos de este tipo de estrés son: un viaje cargado de aventura, una nueva relación sentimental, un ascenso soñado durante mucho tiempo, la culminación de una carrera universitaria, la realización de un sueño por el que se ha trabajado durante mucho tiempo, una alegría familiar, etc.

2.2.1.1.2. **Distrés.** Es el estrés negativo o desagradable. Este tipo de estrés hace que la persona desarrolle una presión o esfuerzo muy superior al necesario según la carga que recaiga sobre ella. Este tipo de estrés siempre va acompañado de un desorden fisiológico, hay una aceleración de las funciones, hiperactividad (aparición de síntomas de otras enfermedades en una idea de que causamos nuestro deterioro más rápido). Incluso un exceso de estrés positivo puede ser causa de angustia, por ejemplo, ya hemos escuchado casos de personas que han sufrido problemas cardíacos como producto de impresiones agradables como conocer a un familiar, ganar la lotería, ver ganar a su equipo favorito o personas que antes de la próxima realización de su matrimonio sufren de ataques de pánico y ansiedad, etc.

El estrés está presente prácticamente en la vida cotidiana de cada persona, por lo que evitarlo resulta difícil hoy por hoy, obteniendo mayor énfasis en el contexto actual de la pandemia (COVID-19), por lo que resulta necesario reconocer, saber actuar y sobre todo lograr controlarlo.

2.2.1.2. **Causas del estrés académico.** Román, Ortiz y Hernández (2008), las principales causas de estrés académico son: exceso de tareas, toma de exámenes, sobrecarga de información, entrada verbal en clase y trabajar en la comprensión de las clases. Arribas (2013) da otro contraste a las causas y menciona que la suma de las asignaturas que desarrollan, las tareas que exigen mucho tiempo, la valoración del alumno hacia el profesor, por ello varía la motivación de los alumnos por la asignatura, los medios que utilizan para el aprendizaje entre otros, etc. Son las causas del estrés académico.

Asimismo, Muñoz (2004) indica que lo que causa el estrés académico es fundamentalmente la sobrecarga de los académicos y el estilo de cómo cada estudiante lo maneja. Finalmente, Nakeeb, Alcazar, Fernández, Maligno y Molina (2002), llegaron a la conclusión de que la causa del estrés es la mala relación y la mala comunicación entre los miembros de la facultad, ya que la organización depende de ellos para las tareas y los estudios.

2.2.1.3. Consecuencias del estrés académico. De acuerdo a lo citado por Mendiola (2010), existen consecuencias físicas y psicológicas del estrés académico. Estas se detallan a continuación:

- **Fisiológicas:** Se pueden encontrar altos niveles de presión sanguínea, dificultades respiratorias y especialmente variaciones en el sueño.
- **Psicológicas:** Se pueden encontrar altos niveles de ansiedad, depresión, preocupación e irritabilidad, problemas de memoria a corto y largo plazo, desinterés por actividades previamente motivadas.

Por otro lado, Naranjo (2009) menciona que a largo plazo el estrés académico se manifiesta en: incomodidad, tristeza, baja autoestima, falta de habilidades sociales, etc. Estos factores hacen que la vida universitaria no sea fácil, pero el estudiante que se enfrenta a estas situaciones logrará un equilibrio adecuado.

2.2.1.4. Fases del estrés académico. El autor Selye (1975) identificó 03 fases que son: la reacción de alarma, la etapa de resistencia y la etapa de agotamiento. Hizo mucho para centrar la atención de los médicos y psicólogos en los efectos del estrés, popularizó el Síndrome de Adaptación General (SAG), como un modelo de nuestra reacción a los estresantes.

2.2.1.4.1. Reacción de alarma. Es la etapa más leve y se produce en situaciones cotidianas. Durante esta etapa aparecen los síntomas: respiración corta y rápida, aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la presión arterial, sensación de tener un nudo en la garganta o el estómago, ansiedad, angustia. Estas reacciones son causadas por la secreción de hormonas como la adrenalina, que hace efecto después de unos minutos y cuya función es preparar al cuerpo para una acción rápida.

2.2.1.4.2. Resistencia. La resistencia es la segunda fase del proceso de adaptación al estrés. Cuando el estado de agresión se prolonga, las reacciones de adaptación hacen que comience un proceso de resistencia a ese estado. Esta etapa, que es una continuación de la primera fase, permite compensar los costos energéticos causados por el estado de estrés y, por lo tanto, evitar el agotamiento del organismo. Durante esta etapa, el cuerpo segrega otras hormonas (glucocorticoides) que elevan la glucosa hasta el nivel que el cuerpo necesita para el buen funcionamiento del corazón, el cerebro y los músculos. A lo largo de esta etapa, las personas afectadas adoptan diferentes comportamientos: algunas se preparan para afrontar el estrés, otras continúan viviendo sin preocuparse por resolver su condición o tratar de evitar situaciones que puedan desencadenarla.

2.2.1.4.3. Agotamiento. Cuando hay una imagen constante y severa de estrés, el cuerpo pierde su capacidad de respuesta y se agota. El estado de estrés es tan intenso que la persona afectada ya no puede hacer frente a las agresiones. El cuerpo se derrumba y ya no puede defenderse de la agresión. Las reservas psíquicas y biológicas se agotan. Durante esta fase, es probable que la persona afectada desarrolle algunas patologías que hacen que el cuerpo pierda su capacidad de activación.

Originalmente, se trata de un modelo biológico, en el que se propone alertar al organismo (reacción de alarma), luego se desencadena una forma de actividad autónoma (la etapa de resistencia) y si esta actividad dura demasiado tiempo, se producen daños y colapsos (etapa de agotamiento).

2.2.1.5. Componentes del estrés académico. Según Barraza (2007), indica que el estrés académico es el resultado de 03 componentes que son: los estresores académicos, los síntomas y las estrategias de afrontamiento. Cada uno de estos componentes se desarrolla a continuación:

2.2.1.5.1. Estresores académicos. Muñoz (2004) menciona que se origina en el espacio educativo frente a factores como los eventos y demandas entre otros que influyen o agobian al estudiante de diferentes maneras (número y variedad de materias estudiadas y tareas a realizar, la necesidad de desarrollar una gran capacidad de concentración y atención, la evaluación del profesor desde su lugar de poder, el exceso de estudiantes por aula y la dificultad de interacción estudiante-profesor).

Por otro lado, Barraza (2005) indica que hay una serie de factores estresantes académicos, que son:

- El trabajo en equipo que algunas personas son menos capaces de hacer que otras.
- Las constantes tareas diarias y la gran cantidad de trabajo que le queda al estudiante tanto dentro como fuera de la institución.
- La pesada carga de responsabilidad a la que el estudiante tiene que acostumbrarse.
- Un lugar de estudio inapropiado que es perjudicial para su rendimiento académico.
- Poco tiempo para desarrollar todas las actividades que hay que hacer.

- Problemas con los profesores o con los responsables de los cursos que el estudiante está tomando.
- Exámenes que se dan constantemente.
- Dificultades para entender algunos tipos de trabajo que el profesor deja al estudiante.

2.2.1.5.2. Síntomas de estrés académico. Rossi, citado por Barraza (2005), indica 03 tipos de reacciones al estrés académico:

- Síntomas físicos: Tensión en la cabeza, agotamiento, hipertensión arterial, problemas gástricos, falta de capacidad para alcanzar un objetivo, dolor de espalda, dificultad para dormir, gripes, pérdida o reducción de peso, gestos que expresan el malestar del individuo, entre otros.
- Síntomas psicológicos: Nerviosismo, desánimo, sentimiento de desatención, ira excesiva, dificultad para tomar decisiones, baja confianza en sí mismo, inquietud, poca motivación, dificultad para controlar una situación, pensamientos negativos sobre la vida, preocupación por acontecimientos que causan estrés, dificultad para concentrarse, entre otros.
- Síntomas comportamentales: Deseo constante de fumar, olvido constante, conflictos diarios con las situaciones que se presentan, dificultad para realizar las tareas que se asignan, aumento o disminución de la comida, poco interés en sí mismo y también hacia los demás.

2.2.1.5.3. Estrategias de afrontamiento. Folkman y Lazarus (1986), sostienen que las estrategias de afrontamiento son:

- La resolución de problemas: Se refiere a los procesos activos destinados a modificar las demandas intentando manipular el problema que está causando la incomodidad o aumentar los recursos para hacer frente al problema. Por ejemplo, diseñando un nuevo método de solución de problemas (análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de orientación y apoyo, solución de problemas).
- El control de emociones: Se utiliza cuando el factor estresante es duradero o inalterable como la muerte de un ser querido. Dicho sujeto tratará de mitigar el estrés y disminuir el malestar y el dolor emocional, se centra en el manejo de las emociones asociadas al evento (evitación cognitiva, aceptación - resignación, descarga emocional, etc.).

Asimismo, entre las estrategias calificadas por Barraza (2007) tenemos:

- Destreza asertiva.
- Preparación de un plan y ejecución de tareas.
- Elogios así mismo.
- La religiosidad.
- Exploración de información sobre las circunstancias.
- Confidencias o ventilación.

2.2.1.6. Factores relacionados al Estrés académico. Según lo considerado por Rosales (2016), los factores relacionados al estrés académico son los siguientes:

2.2.1.6.1. Estrés y carrera universitaria. Monzón (2007) sostiene que el nivel de estrés académico aumenta dependiendo del ciclo en el que se encuentre el estudiante, es decir, cuanto mayor sea el progreso, mayor será el nivel de estrés. Por su parte Marty, Lavin, Figueroa, Larraín y Cruz (2005) indican que el nivel de estrés dependerá del año y de la carrera que estudie el universitario, por lo que podemos ver que en la carrera de medicina hay una mayor prevalencia de estrés, mientras que en la carrera de psicología hay un estrés académico moderado.

2.2.1.6.2. Estrés y género. Muñoz (2004) indica que la variable del sexo no es tan significativa en el estrés académico; sin embargo, algunos estudios nos refieren que hay una mayor prevalencia de estrés académico en las mujeres que en los hombres. Esto se debe a la mayor cantidad de incomodidad psicológica y ansiedad que las mujeres pueden percibir. Por su parte, Lastenia (2006) afirma que los estudios sobre el género y el estrés son básicamente contradictorios y no concluyentes.

2.2.1.6.3. Estrés y variables educativas. Caldera, Pulido y Martínez (2007) argumentaron que los estudiantes con bajos niveles de estrés obtienen un nivel de rendimiento académico medio. Núñez (2008) menciona que para un buen rendimiento académico tiene que haber un bajo nivel de estrés, también se refiere al hecho de que la edad no influye en el nivel de estrés académico. Finalmente, Hernández (2005) concierne el estrés académico con el tiempo ocupado a los estudios y el nivel alto que esta demanda.

2.2.1.7. Modelos teóricos del estrés académico. Dentro de los modelos referidos al estrés académico, encontramos principalmente los siguientes:

2.2.1.7.1. Modelo de Barraza Barraza (2005), propuso el Modelo Sistémico Cognitivo de Estrés Académico, que se hizo a partir de la teoría de Colle de modelado sistémico, y se basó en la teoría general de sistemas de Bertalanfy y el modelo transaccional de estrés de Cohen y Lazarus.

El autor, indica que existen 04 hipótesis para el estrés académico:

- I. La primera hipótesis de los componentes sistémicos-procesales, que señala que los componentes del estrés académico son tres: los estímulos estresantes (entrada), los síntomas (indicadores de desequilibrio sistémico) y las estrategias de afrontamiento (salida).
- I. La segunda es la hipótesis del estrés académico como estado psicológico, porque presenta estresantes mayores que amenazan la integridad vital del individuo y estresantes menores que están constituidos por la evaluación que la persona hace de ellos.
- I. La tercera hipótesis corresponde a los indicadores de desequilibrio sistémico que involucran el estrés académico y se clasifican como: reacciones físicas, psicológicas y de comportamiento.
- I. El cuarto corresponde a la hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico.

Barraza (2005) compila los siguientes indicadores de estrés académico, con sus respectivos ejemplos:

Tabla 1

Indicadores de Estrés Académico

Indicadores	Ejemplos
Físicos: Reacciones corporales	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
Psicológicos: Relacionados con las funciones cognitivas emocionales	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.
Comportamentales: Involucran la conducta	Ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.

Nota. Barraza (2005)

Por último, Barraza (2006) plasma la representación gráfica para considerar terminada su modelización sobre el estrés académico. Se detalla a continuación:

Figura 1.

Representación gráfica del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico



Nota. Barraza (2005)

La lectura del modelo gráfico comienza desde la parte superior izquierda de la siguiente manera: Las demandas que el individuo obtiene del entorno se convierten en factores de estrés cuando la persona las percibe como una amenaza. Esta es la fase inicial de entrada que considera que los estresantes entran en el sistema produciendo un desequilibrio con el sistema persona-ambiente. Este desequilibrio da paso a un segundo proceso que corresponde a la evaluación de la capacidad para afrontar la situación estresante. El sistema responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno, si tiene éxito procede a restablecer el equilibrio sistémico, en caso contrario el sistema realiza un tercer proceso de evaluación que lleva a un ajuste de estrategias para lograr el éxito esperado.

2.2.1.7.2. Modelo de Guzmán y Reyes. Los autores Guzmán y Reyes (2018), elaboraron una adaptación de la Escala de Percepción del Estrés Global en estudiantes universitarios peruanos. El proceso de adaptación consideró la doble traducción de la versión original, la comparación lingüística con la adaptación chilena y mexicana, así como la revisión por parte de los jueces. También se aplicó una prueba piloto. Los participantes fueron 332 universitarios. Los resultados del Análisis Factorial de Confirmación confirmaron el modelo bifactorial del EPGE-13. Asimismo, se obtuvieron evidencias de validez divergente y convergente utilizando SPANAS. La fiabilidad estimada de las puntuaciones generadas por el instrumento fueron $\alpha=.79$ para el factor de eustrustración y $\alpha=.77$ para el factor de angustia. Los resultados demográficos indicaron una mayor presencia del estrés percibido en las mujeres que en los hombres. No se observaron diferencias entre el estrés y el lugar de origen.

2.2.1.7.3. Modelo SISCO SV Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19. Los autores Alania et al. (2020), adaptaron el Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. Para la validación de contenido se consultó a una muestra de 20 expertos en psicología, educación, investigación y estadística a quienes se les proporcionó una ficha de validez genérica y una de validez específica; también se trabajó con una muestra de 151 estudiantes de cuatro universidades de la región Junín de Perú, a quienes se administró el inventario adaptado de estrés académico SISCO SV de Barraza (2018), para evaluar la validez de constructo y la confiabilidad.

Los resultados indicaron que el instrumento presenta validez genérica y específica de contenido según el coeficiente de concordancia V de Aiken, con índices superiores a 0.75 (validez excelente); de igual modo, se determinó la validez de constructo con coeficientes de correlación r de Pearson corregida mayores a 0.2, entre validez suficiente (0.2 a 0.34), buena (0.35 a 0.44), muy buena (0.45 a 0.54) y excelente (0.55 a 1); la confiabilidad del instrumento alcanzó el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach de 0.9248 para la dimensión estresores, 0.9518 para la dimensión síntomas y 0.8837 para la dimensión estrategias de afrontamiento (confiabilidad excelente). Finalmente, se concluyó que el Inventario de Estrés Académico SISCO SV, adaptado al contexto de la crisis por COVID-19, es válido y confiable.

Las dimensiones que considera esta adaptación, son las siguientes:

- Estresores
- Síntomas (reacciones)
- Estrategias de afrontamiento

Dado que el tema que se está desarrollando es en relación al estrés académico, a continuación, se desarrollan los estresores identificados en el modelo descrito:

- **Competitividad entre compañeros**

La competitividad en el aula es necesaria para lograr unos objetivos, pero es necesario revisar cómo la definimos. Si la definimos desde posturas genéricas y extremas como “se gana” o “se pierde”, estaremos fomentando en nuestros alumnos una baja autoestima, inseguridad y estrés. Por otra parte, si los alentamos hacia la perfección, rechazarán aquellas tareas o actividades donde no se sientan seguros y jamás aprenderán a afrontar y gestionar el fracaso.
- **Sobrecarga de trabajos académicos**

El exceso de tareas se convierte en una fuente de estrés tanto para el niño como para sus padres –y un cerebro con estrés no está en la mejor condición para el aprendizaje–, lo que podría terminar en problemas de conducta, desinterés y desmotivación.
- **Personalidad y carácter de los profesores**

Los estudiantes esperan que el docente explique bien, se preocupe por sus alumnos y los aconseje. Que sean sinceros con ellos y les hablen de manera clara y sencilla sobre temas que les interesan. Es bueno que no tenga preferencias y que sea ameno, pero a su vez que sea exigente y que avance su clase sin perder innecesariamente el tiempo.
- **Forma de evaluación de los profesores**

Los docentes deben evaluar a los alumnos de manera equitativa, sin preferencias. Los exámenes deben ser acorde a lo enseñado en clase, y de un nivel objetivo sin poner “trampas” a los estudiantes. Lo contrario, solo causa mayor estrés y desgano en el estudiante.
- **Nivel de exigencia de los profesores**

Las exigencias tradicionales al trabajo docente –como impartir clases, preparar materiales o atender estudiantes, debe ser acorde a las posibilidades de los alumnos. Jamás debe sobrecargarse más de lo que ellos puedan impartir a la vez, puesto que son diversas materias a estudiar.

- Tipo de trabajo que piden los profesores
Los trabajos deben ser claros y precisos. Deben tener una respuesta exacta que no lleve a la ambigüedad. Este criterio solo ocasionará que cada estudiante tenga su percepción particular y no se cumpla el objetivo íntegro del aprendizaje del curso.
- Enseñanza teórica de los profesores
Es necesario dar a los alumnos la oportunidad de transitar su propio camino y encontrar las cosas por sí mismos. Lo importante es enseñar a aprender. Enseñar es más difícil que aprender porque enseñar significa dejar aprender.
- Participación en clase
Muchos estudiantes se sienten frustrados al ver condicionado sus calificaciones por la participación activa en clase. Muchas veces, por temor o miedo a hablar en público, cohiben su participación, lo que les trae estrés. Muchas veces los alumnos se cohiben por no evidenciar sus defectos físicos (por ejemplo, la tartamudez).
- Tiempo limitado para hacer trabajos
Si los docentes designan un tiempo demasiado corto para la elaboración de tareas, esto ocasionará que los alumnos sientan que no pueden hacer bien sus obligaciones, son lentos, se frustran, y hasta lo hagan mal. Es necesario comprender que cada estudiante tiene su ritmo de atención y elaboración de trabajos académicos. No todos son iguales.
- Realización de trabajos
Muchos alumnos se sienten tristes al no poder jugar después de un arduo día en el colegio. La realización de trabajos como responsabilidad debe tener su propio espacio, sin comprometer otros importantes como el desarrollo lúdico y/o psicomotriz.

- **Exposición de un tema**

Suele suceder que cuando el alumno está a punto de exponer frente a todo el salón de clases, se pone un poco nervioso por diversos motivos, como el miedo a hablar en público o el temor a olvidarse de lo que va a decir. Esta sensación puede llegar a ser frustrante para aquellos alumnos que solo son capaces de salir al pizarrón cuando un profesor los obliga o cuando esa exposición cuenta mucho para aprobar el curso.
- **Poca claridad sobre solicitud de los profesores**

Hay docentes que no son claros en el momento de pedir opiniones o trabajos. Esta ambigüedad la trasladan a los estudiantes, que al no saber con exactitud qué responder, piensan que hacen mal su diligencia.
- **Mala preparación de los profesores**

No es extraño que las prácticas de los futuros docentes consistan en prácticas de malas prácticas, y se conviertan en un instrumento más para la reproducción de las malas praxis. En la calidad de esas prácticas reside el que los futuros docentes cuenten con las competencias necesarias para el adecuado desempeño de su labor. Caso contrario, confundirán más a sus estudiantes.
- **Asistir a clases aburridas**

Los niños se aburren en clase porque los métodos de enseñanza habituales se centran en los contenidos y no en el niño. En estos métodos tradicionales el niño tiene un papel pasivo, de mero receptor de contenidos. Las clases no suelen aprovechar el aspecto lúdico, ya que parece que si no es aburrido no se aprende. Esta es una responsabilidad muy importante que el docente debe saber manejar.
- **No entender los temas**

Los maestros saben que los estudiantes cuentan con una gran variedad de habilidades, y tratan de encontrar maneras de satisfacer sus necesidades, incluidos aquellos que piensan y aprenden de manera diferente. Caso contrario, esto solo generará mayor frustración en los estudiantes.

2.2.2. Rendimiento académico

Según Montes y Lerner (2011), el rendimiento académico es el nivel de conocimiento demostrado en un área, evidenciado a través de indicadores cuantitativos, generalmente expresados a través de la puntuación ponderada en el sistema vigesimal, para áreas específicas de conocimiento, para un contenido específico o para un tema. Por otro lado, el Ministerio de Educación (2008) indica que el rendimiento académico tiene como objetivo el desarrollo de habilidades que permitan al estudiante acceder a conocimientos humanísticos, científicos y tecnológicos en constante cambio.

Asimismo, Cueto (2006) define el rendimiento académico como el logro del estudiante en el proceso de enseñanza-aprendizaje; en relación con los objetivos educativos de un programa curricular específico, inscrito a su vez, en el plan curricular de un nivel o modalidad educativa. Figueroa (2004) señala que es el conjunto de transformaciones operadas en el estudiante, a través del proceso de enseñanza-aprendizaje, que se manifiesta a través del crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación.

Finalmente, Solórzano (2003) sostiene que el rendimiento académico está fuertemente ligado a la evaluación que hace una institución de los estudiantes, con el fin de verificar si se han alcanzado los objetivos, educativos previamente establecidos y que certifican un conocimiento específico. Es así como el estudiante debe demostrar a través de diferentes actividades o instrumentos lo que ha "aprendido" en un determinado período de tiempo. Las definiciones citadas refuerzan el desarrollo de esta segunda variable, lo cual se describe a continuación.

2.2.2.1. Importancia del Rendimiento académico. De acuerdo a Jaspe (2010), el rendimiento académico es una de las variables fundamentales de la actividad docente, que actúa como un halo de la calidad de un Sistema Educativo. Algunos autores afirman que el rendimiento académico es el resultado del esfuerzo

y la capacidad de trabajo del estudiante, de las horas de estudio, de la competencia y del entrenamiento para la concentración. El rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, por lo que el sistema educativo da tanta importancia a esta variable.

En este sentido, el rendimiento académico se convierte en una tabla imaginaria de medición del aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Está compuesto por los indicadores: tasa de éxito, tasa de repetición y tasa de abandono, que indican el papel que desempeña la escuela. Por ello, el rendimiento escolar es el resultado del complejo mundo que envuelve al participante: cualidades individuales: aptitudes, habilidades, personalidad, su entorno socio-familiar: familia, amigos, vecindario, su realidad escolar: tipo de escuela, relaciones con los profesores y compañeros, métodos de enseñanza y por lo tanto su análisis es complicado y con múltiples interacciones.

No cabe duda de que el llamado fracaso escolar está más generalizado y arraigado en los estratos sociales más desposeídos económica y culturalmente, de tal manera que, entre las escuelas periféricas y suburbanas y las ubicadas en niveles o zonas medias o altas, hay diferencias en el porcentaje de fracaso. Esto nos lleva a admitir que la inferioridad de las condiciones de partida de unos alumnos en relación con otros será determinante en toda la trayectoria curricular del alumno. Y a ello se suman los factores biológicos: desnutrición, anemia, enfermedades parasitarias, entre otros (Jaspe, 2010).

2.2.2.2. Tipos de Rendimiento académico. Los autores Solórzano, Murga, Vanegas y Pineda (2013), afirman que el rendimiento escolar como el conjunto de transformaciones operadas en el estudiante, a través del proceso de enseñanza-aprendizaje, que se manifiesta a través del crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en el entrenamiento. Además, clasifican el rendimiento académico en 02 tipos:

2.2.2.2.1. Rendimiento individual. Es la que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc. que permitirán al profesor tomar decisiones pedagógicas posteriores. Los aspectos del rendimiento individual se apoyan en la exploración del conocimiento y los hábitos culturales, cognitivos o del campo intelectual. El rendimiento implica aspectos de la personalidad que son afectivos.

- Rendimiento general: es el que se manifiesta mientras el estudiante va a la escuela, en los hábitos de aprendizaje y culturales y en el comportamiento del estudiante.
- Rendimiento específico: es la que se produce en la resolución de los problemas personales, el desarrollo de la vida profesional, familiar y social que se les presentará en el futuro. Se evalúa la vida emocional del estudiante, considerando su comportamiento y sus relaciones con el profesor, con ellos mismos, con su forma de vida y con los demás.

2.2.2.2.2. Rendimiento social. La institución educativa para influir en un individuo no se limita a él, sino que influye en la sociedad en la que se desarrolla. Se consideran los factores de influencia social: el campo geográfico de la sociedad donde se encuentra el estudiante, el campo demográfico constituido por el número de personas a las que se extiende la acción educativa.

2.2.2.3. Aspectos del Rendimiento académico. Según Reyes (2003), los aspectos principales determinables en el rendimiento académico, son:

- El rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, ya que está ligado a la capacidad y al esfuerzo del estudiante.
- En su aspecto estático, incluye el producto del aprendizaje generado por el estudiante y expresa un comportamiento de logro.

- El rendimiento está vinculado a medidas y juicios de calidad.
- El rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo.
- El desempeño está relacionado con propósitos éticos que incluyen expectativas económicas, lo que requiere un tipo de desempeño basado en el modelo social actual.

Las características del rendimiento académico, que se indicaron anteriormente, se refieren a la capacidad y el esfuerzo demostrados por el estudiante; así como al aprendizaje alcanzado. De esta manera, el rendimiento académico está sujeto a evaluación, para medir el nivel del estudiante, además de saber si el estudiante está respondiendo a los estímulos proporcionados por el profesor. La actuación está condicionada a una serie de aspectos, los de carácter social o psicológico, etc., y el estudio de la mayoría de estos no se realizó en profundidad, sólo se estudió, algunos de ellos como hechos aislados y con resultados parciales.

Para Lahoz (2002), existen los siguientes aspectos determinantes del rendimiento académico:

2.2.2.3.1. Factores endógenos. Directamente relacionado con la naturaleza psicológica y somática del individuo, manifestándose en el esfuerzo personal, la motivación, la predisposición, el nivel de inteligencia, las actitudes, el ajuste emocional, la adaptación al grupo, la dinámica familiar, la edad cronológica, el estado nutricional, la deficiencia sensorial, los trastornos funcionales, el estado de salud física, entre otros.

2.2.2.3.2. Factores exógenos. Los factores exógenos, que son todos aquellos que influyen en el rendimiento escolar desde el exterior, consideran:

- Factor social: Nivel de conocimiento, origen urbano o rural, composición del hogar, dedicación al estudio.
- Factor educativo: Metodología de enseñanza, material educativo, material bibliográfico, infraestructura, sistema de evaluación, uso del tiempo libre y hábitos de estudio, etc.

Para Marchesi & Hernández (2003), puede decirse que es infundado argumentar que el rendimiento escolar está influenciado por un solo factor: por el contrario, hay múltiples factores que son concurrentes e interactúan entre sí, ya que los estudiantes que viven en la sociedad están necesariamente influenciados por una serie de factores endógenos y exógenos que afectarán su rendimiento.

2.2.2.4. Condicionantes del Rendimiento académico. De acuerdo a los autores Martínez y Otero (2007), hay ciertos condicionantes asociados con el rendimiento escolar en mayor o menor nivel, que forman una enmarañada red en la que es muy difícil evaluar la incidencia específica de cada uno de ellos:

2.2.2.4.1. Inteligencia. Aunque la mayor parte de las investigaciones constatan que existen correlaciones positivas entre los factores intelectuales y el rendimiento, es necesario aclarar que los resultados de las pruebas de inteligencia o de aptitud no explican por sí mismos el éxito o el fracaso de la escuela, sino más bien las diferentes posibilidades de aprender cuáles son los resultados. Como sabemos, hay estudiantes que obtienen altas puntuaciones en las pruebas tradicionales de coeficiente intelectual y cuyos resultados escolares no son particularmente brillantes, e incluso en algunos casos son negativos.

Para explicar esta situación o la contraria (alumnos de la escuela con bajas puntuaciones y alto rendimiento) debemos recurrir a otros aspectos como: la personalidad o la motivación. Cuando se consideran estos factores, las predicciones sobre el rendimiento académico mejoran. Entre las variables intelectuales, la que

más influye en el rendimiento académico es la aptitud verbal (comprensión y fluidez oral y escrita). El dominio del idioma tiene una gran influencia en los resultados escolares, ya que el componente verbal juega un papel relevante en el aprendizaje. Tampoco hay que ignorar que todo profesor, consciente o inconscientemente, tiene en cuenta la forma en que sus alumnos se expresan al evaluar.

2.2.2.4.2. Personalidad. Durante la adolescencia se producen importantes cambios físicos y psicológicos que pueden afectar al rendimiento. Los profesores deben estar preparados para canalizar estos cambios de manera positiva. En cualquier caso, se puede decir que la perseverancia, como rasgo de personalidad, ayuda a obtener buenos resultados. Al respecto, Martínez y Otero (2007), argumentan que muchos autores sostienen que durante los últimos grados de los estudiantes de secundaria, tienden a tener más introvertidos que extrovertidos, tal vez porque no tienen mucha vida social y están más enfocados.

La formación de los educadores debería contribuir a contrarrestar la turbulencia de los adolescentes, lo que equivale a proporcionarles el apoyo, la confianza y la seguridad tan necesarios para el despliegue sano y productivo de la personalidad.

2.2.2.4.3. Hábitos y Técnicas de Estudio. Los estudiantes necesitan estar motivados y hacer que el esfuerzo que implica el estudio sea rentable. Los hábitos (la práctica constante de las mismas actividades) no deben confundirse con las técnicas (procedimientos o recursos). Sin embargo, ambos contribuyen a la eficacia del estudio. Por un lado, el hábito de estudiar es necesario si se quiere progresar en el aprendizaje. Por otro lado, es conveniente maximizar la energía requerida por la práctica intencional e intensiva del estudio mediante técnicas adecuadas. Según Orellana (1999), los hábitos y técnicas de estudio han demostrado tener un gran valor positivo en el rendimiento académico, incluso más que las habilidades intelectuales.

Las dimensiones más capaces de predecir los resultados escolares son las condiciones ambientales y la planificación de los estudios. De hecho, el rendimiento intelectual depende en gran medida del entorno en el que se estudia: la iluminación, la temperatura, la ventilación, el ruido o el silencio, como el mobiliario, son algunos de los factores que influyen en el estado del cuerpo, así como la concentración de los estudiantes. De igual modo, la planificación del estudio es importante, especialmente en lo que se refiere a la organización y preparación de un programa que ahorre tiempo, energía y distribuya las tareas sin tener que renunciar a otras actividades. Las modalidades de planificación (corto, medio y largo plazo) son partes diferenciadas de un único plan de trabajo académico que el estudiante debe concebir racionalmente e invita a pensar globalmente, es decir, a lo largo del curso, para mejorar el rendimiento diario de acuerdo con la siguiente demanda. Sólo si se dispone de un mapa general de la organización se puede ser eficaz en el diseño y la ejecución de acciones específicas.

2.2.2.4.4. *Clima Social Escolar.* El clima escolar depende de la cohesión, la comunicación, la cooperación, la autonomía, la organización y, por supuesto, el estilo de gestión de la enseñanza. Para Stacey (1996), en general, el tipo de profesor que se dedica al diálogo y está cerca de los estudiantes es el que más contribuye al logro de resultados positivos y a la creación de un escenario de formación cordial. Se puede predecir un mejor rendimiento académico para los estudiantes que trabajan en un ambiente regido por reglas claras y donde se promueve la cooperación, sin descuidar el trabajo autónomo.

Por lo tanto, confirma la idea de que el establecimiento y el seguimiento de reglas claras, así como el conocimiento de los estudiantes sobre las consecuencias de su incumplimiento, influyen positivamente en el rendimiento. También apoya la opinión de los investigadores que no están a favor de las estructuras de aprendizaje competitivas. Por el contrario, la cooperación entre los estudiantes, además de promover el rendimiento académico, genera relaciones personales positivas entre ellos.

2.2.2.4.5. *Entorno familiar.* Para Stacey (1996), el entorno familiar influye considerablemente en el estudiante, tanto por las relaciones establecidas en el hogar como por los estímulos intelectuales y culturales, etc. Lo que se ofrece, así como la forma de ocupar el tiempo libre. La familia es la institución natural más importante en la formación de todo ser humano.

Las investigaciones han demostrado que las actividades sociales y recreativas de la familia son un buen indicador de la influencia que esta institución tiene en el rendimiento escolar del estudiante. Esto significa que es beneficioso utilizar el tiempo libre racionalmente, de manera que se combine el entrenamiento y la diversión. Desde esta perspectiva, por ejemplo, no sería aconsejable pasar varias horas al día frente al televisor y, por otro lado, es conveniente practicar deportes, ir al teatro y al cine, apreciar el arte, leer, hacer excursiones, integrarse en grupos sociales, etc. Este tipo de actividades, estimuladas por un ambiente

educativo genuinamente cultural, amplían los horizontes intelectuales y personales y, por lo tanto, ayudan a mejorar el rendimiento académico.

2.2.2.5. Modelos teóricos del rendimiento académico Podemos señalar, principalmente, los siguientes modelos o métodos para la evaluación del rendimiento académico:

2.2.2.5.1. Modelo según el DCBN INICIAL 2010. También llamado Diseño Curricular Básico Nacional para la Carrera Profesional de Profesor de Educación Inicial, desarrollado por el Ministerio de Educación (MINEDU) (2010), fue elaborado para la carrera de Educación Inicial en el marco del Proyecto Educativo Nacional al 2021, la Ley N° 28044, Ley General de Educación y la Ley N° 29394, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y su Reglamento aprobado por D. S. N° 004-2010-ED.

El DCBN para la carrera profesional de Educación inicial, se presenta en 04 capítulos: Marco teórico, Perfil profesional del egresado, Plan de estudios y Desarrollo curricular. Es justamente en esta última fase, donde se orienta al docente para la aplicación de estrategias que permitan fomentar el eficiente rendimiento académico de los alumnos. Entre estas estrategias se mencionan las siguientes:

I. Estrategias para la enseñanza

- *Estrategias de aproximación a la realidad:* Este tipo de estrategia es aplicable a todas las áreas académicas, ya que facilita el trabajo con textos y otros elementos de uso cotidiano que permiten a los estudiantes establecer una relación entre las situaciones reales y el conocimiento para resolver problemas y consolidar el aprendizaje. Evitan el aislamiento y los excesos teóricos a través del contacto

directo con las condiciones, problemas y actividades de la vida cotidiana; aumentan la conciencia social y constituyen el fundamento de los procesos cognitivos que intervienen en el establecimiento de la relación entre la teoría y la realidad.

- *Estrategias de búsqueda, organización y selección de la información:* Preparar a los estudiantes para que localicen, sistematicen y organicen la información y los conocimientos de que disponen; por ejemplo, investigaciones a mediano plazo sobre corrientes, autores, tipos de textos, períodos históricos o desarrollo científico.
- *Estrategias de descubrimiento:* El ser humano tiene la capacidad innata de aprender experimentando y reconociendo su entorno. En virtud de ello, las estrategias de descubrimiento son ideales para fortalecer el puente entre el deseo de aprender y la activación de los procesos de pensamiento, lo que conduce al aprendizaje independiente. Sin embargo, es esencial que el profesor acompañe y motive al grupo.
- *Estrategias de problematización:* Las estrategias de problematización constituyen un instrumento pertinente para permitir la revisión de partes de la realidad en tres ejes: causas, hechos y condiciones, y soluciones alternativas; promueven la reflexión a través de actividades críticas y propositivas; permiten la interacción en grupo y el desarrollo de habilidades discursivas y argumentativas.
- *Estrategias de trabajo colaborativo:* Las estrategias de trabajo en colaboración son un éxito, ya que aportan cohesión al grupo, aumentan la solidaridad, la tolerancia, el

respeto, la capacidad de argumentación, la apertura a nuevas ideas, procedimientos y formas de entender la realidad; multiplican las alternativas y rutas para abordar, estudiar y resolver problemas.

II. Estrategias para el aprendizaje

- *Estrategias de ensayo*: Estos son los que implican la repetición activa del contenido (decir, escribir), o se centran en partes clave del mismo, por ejemplo: repetir términos en voz alta, reglas mnemotécnicas, copiar el material que se está aprendiendo, tomar notas literales, subrayar.
- *Estrategias de organización*: Agrupan la información para que sea más fácil de recordar. Implican la estructuración de los contenidos de aprendizaje, identificando relaciones y jerarquías. Ejemplos: resumir un texto, elaborar esquemas, subrayar, elaborar cuadros sinópticos, mapas conceptuales, etc.
- *Estrategias de control de la comprensión*: Estas son las estrategias relacionadas con la metacognición. Implican ser consciente de lo que se intenta conseguir, llevar la cuenta de las estrategias que se usan y el éxito que se consigue con ellas, y adaptar el comportamiento en consecuencia. Son un sistema de supervisión de la acción y el pensamiento del estudiante, y se caracterizan por un alto nivel de conciencia y control voluntario.

Las estrategias metacognitivas incluyen: planificación, regulación y evaluación.

- *Estrategias de planificación:* Son aquellos a través de los cuales los estudiantes dirigen y controlan su comportamiento. Por lo tanto, anticipan cualquier acción de los estudiantes.
- *Estrategias de regulación, dirección, y supervisión:* Se utilizan durante la ejecución de la tarea. Indican la capacidad que tiene el estudiante para seguir el plan elaborado y comprobar su eficacia. Las actividades que implican su desarrollo son: ajustar el tiempo y el esfuerzo requerido por la tarea, modificar y buscar estrategias alternativas en caso de que las previamente seleccionadas no sean efectivas.
- *Estrategias de autoevaluación:* Permiten a los estudiantes verificar su proceso de aprendizaje. Se llevan a cabo durante y al final del proceso.
- *Estrategias de apoyo o afectivas:* Estas estrategias no están dirigidas directamente al aprendizaje del contenido, sino que promueven la mejora de las condiciones en las que se produce. Por ejemplo: establecer y mantener la motivación, centrar la atención, mantener la concentración, manejar la ansiedad, administrar el tiempo de manera eficaz, etc.

2.2.2.5.2. Modelo HEMA. El cuestionario Hábitos de Estudio y Motivación para el Aprendizaje (H.E.M.A.) es un instrumento importante para medir el rendimiento académico de los estudiantes, que permite diagnosticar los problemas relacionados con el rendimiento, así como las actitudes hacia el estudio. Según Horacio (2013), este cuestionario se inserta en la dinámica habitual del diagnóstico de los hábitos y actitudes relacionados con el estudio académico, pero trata de trascender los objetivos que tradicionalmente se han asignado a estas pruebas, empezando precisamente por una ampliación de las mismas.

El H.E.M.A. cubre 08 factores que el alumno usa en su dinámica de estudio y motivación para estudiar:

- *Factores ambientales.* Factores externos al estudio, que pueden influir positiva o negativamente en el rendimiento académico.
- *Salud física y emocional.* Características del estudiante, que pueden determinar su prosperidad o fracaso en su proceso de aprendizaje.
- *Aspectos sobre el método de estudio.* Son el conjunto de procedimientos que el estudiante utilizará para desarrollar y reforzar las habilidades, la capacidad de concentración, así como el aprendizaje y la memoria.
- *Organización de planes y horarios.* La organización será las acciones realizadas por el estudiante, para la buena distribución del tiempo, así como el uso del mismo.
- *Realización de la información.* Se refiere a los hábitos que el estudiante adquirirá para desarrollar con éxito la información y su análisis.
- *Comunicación académica escrita y oral.* Estas son las habilidades escritas y orales que el estudiante transmite cuando se comunica y relaciona en clase, dentro del campo académico.
- *Sobre la motivación para aprender.* Son un conjunto de elementos que influirán en el estudiante para que tenga suficiente motivación para aprender.

2.3. Definición de Conceptos

- **DCBN INICIAL 2010:** También llamado Diseño Curricular Básico Nacional para la Carrera Profesional de Profesor de Educación Inicial, fue desarrollado por el Ministerio de Educación para la carrera de Educación Inicial en el marco del Proyecto Educativo Nacional al 2021. El DCBN para la carrera profesional de Educación inicial, se presenta en 04 capítulos: Marco teórico, Perfil profesional del egresado, Plan de estudios y Desarrollo curricular (Ministerio de Educación (MINEDU), 2010).
- **Distrés:** Es el estrés negativo o desagradable. Este tipo de estrés hace que la persona desarrolle una presión o esfuerzo muy superior al necesario según la carga que recaiga sobre ella. Este tipo de estrés siempre va acompañado de un desorden fisiológico, hay una aceleración de las funciones, hiperactividad (aparición de síntomas de otras enfermedades en una idea de que causamos nuestro deterioro más rápido) (Dávila & Díaz, 2015).
- **Estrés académico:** Reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y de comportamiento a los estímulos y eventos académicos (Berrío & R., 2011).
- **Eustrés:** Es el estrés positivo, no produce un desequilibrio fisiológico; a nivel psicológico la persona es capaz de afrontar las situaciones e incluso obtiene sensaciones agradables con él, es decir que nos permite disfrutar de la vida de una forma mucho más agradable agradeciendo cada momento que se tiene (Dávila & Díaz, 2015).

- **Modelo SISCO SV Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19:** Instrumento adaptado por los autores Alania et al., aplicable en el contexto de la crisis COVID-19. Presenta 03 dimensiones: estresores, síntomas (reacciones) y estrategias de afrontamiento (Alania, Llancari, de la Cruz, & Ortega, 2020).
- **Profesional en pedagogía:** Persona que se dedica a educar a los niños, posee las cualidades de un maestro y está capacitado para instruir a sus alumnos (E-Magister, 2020).
- **Rendimiento académico:** Es el nivel de conocimiento demostrado en un área, evidenciado a través de indicadores cuantitativos, generalmente expresados a través de la puntuación ponderada en el sistema vigesimal, para áreas específicas de conocimiento, para un contenido específico o para un tema (Montes & Lerner, 2011).
- **Rendimiento individual:** Es la que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc. (Solórzano, Murga, Vanegas, & Pineda, 2013).

CAPÍTULO III

MARCO METOLÓGICO

3.1. Hipótesis

Las preguntas de investigación planteadas sugieren las presentes hipótesis que a continuación se mencionan:

3.1.1. Hipótesis General

El estrés académico se relaciona de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.

3.1.2. Hipótesis específicas

- Los estresores se relacionan de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.
- Los síntomas del estrés se relacionan de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.

- Las estrategias de afrontamiento del estrés se relacionan de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.

3.2. Variables

3.2.1. Identificación de la Variable 1: Estrés académico

Definición Operacional: Barraza (2006), define el estrés académico como un proceso sistémico, que se produce de forma adaptativa y psicológica cuando el estudiante se somete a diversas tareas y responsabilidades que se consideran estresantes

Dimensiones	Indicadores	Categoría	Escala de Medición
Estresores	<ul style="list-style-type: none"> • Competitividad entre compañeros • Sobrecarga de trabajos académicos • Personalidad y carácter de los profesores • Forma de evaluación de los profesores • Nivel de exigencia de los profesores • Tipo de trabajo que piden los profesores • Enseñanza teórica de los profesores • Participación en clase 	<ul style="list-style-type: none"> • Leve • Moderado • Severo 	<p>Escala Ordinal</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo limitado para hacer trabajos • Realización de trabajos • Exposición de un tema • Poca claridad sobre solicitud de los profesores • Mala preparación de los profesores • Asistir a clases aburridas • No entender los temas
Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos del sueño • Fatiga crónica • Dolores de cabeza o migrañas • Problemas de digestión • Rascarse o morderse las uñas • Somnolencia • Inquietud • Depresión y tristeza • Ansiedad • Dificultad de concentración • Agresividad • Conflictos y/o peleas • Aislamiento de los demás • Desgano en la realización de tareas • Aumento o reducción del consumo de alimentos
Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Asertividad • Distracción (música o tv) • Concentración en la resolución de situaciones • Autoelogio • Religiosidad • Búsqueda de información sobre

-
- situaciones preocupantes
- Solicitud de apoyo
 - Contar lo que me pasa
 - Establecer soluciones para resolver situaciones
 - Evaluar lo positivo y negativo de una situación
 - Control de emociones
 - Recordar situaciones anteriores solucionadas
 - Hacer ejercicio físico
 - Elaborar un plan de afrontamiento.
-

3.2.2. *Identificación de la Variable 2: Rendimiento académico*

Definición Operacional: Cueto (2006) define el rendimiento académico como el logro del estudiante en el proceso de enseñanza-aprendizaje; en relación con los objetivos educativos de un programa curricular específico, inscrito a su vez, en el plan curricular de un nivel o modalidad educativa.

Dimensiones	Indicadores	Categoría	Escala de Medición
Personal	• Sobresaliente.	• Sobresaliente	Escala Ordinal
	• Muy Bueno	(19-20)	
	• Bueno	• Muy Bueno	
	• Suficiente	(17-18)	
	• Insuficiente	• Bueno (14-16)	

		<ul style="list-style-type: none"> • Suficiente (11-13) • Insuficiente (00-10)
Profesional	<ul style="list-style-type: none"> • Sobresaliente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sobresaliente (19-20)
Pedagógica	<ul style="list-style-type: none"> • Muy Bueno • Bueno • Suficiente • Insuficiente 	<ul style="list-style-type: none"> • Muy Bueno (17-18) • Bueno (14-16) • Suficiente (11-13) • Insuficiente (00-10)
Socio	<ul style="list-style-type: none"> • Sobresaliente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sobresaliente (19-20)
Comunitaria	<ul style="list-style-type: none"> • Muy Bueno • Bueno • Suficiente • Insuficiente 	<ul style="list-style-type: none"> • Muy Bueno (17-18) • Bueno (14-16) • Suficiente (11-13) • Insuficiente (00-10)

3.3. Tipo y Diseño de Investigación

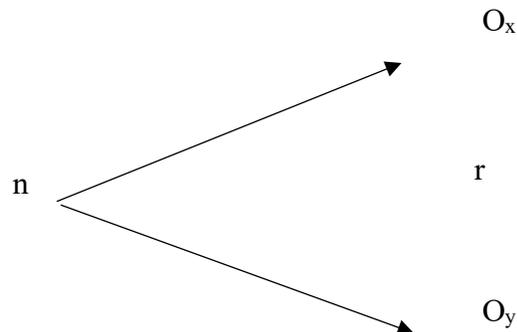
Según la finalidad: La presente investigación fue de carácter básica, debido a que su intención fundamental es evaluar el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Edutek de Tacna. La investigación básica analiza propiedades, estructuras y relaciones con el objetivo de formular y comprobar hipótesis, teorías o leyes (OCDE, 2015).

Según su naturaleza: La investigación en mención fue de naturaleza cuantitativa, puesto que se realiza una recolección y análisis de datos, confiando en la medición numérica para establecer resultados. Según Gómez (2006) Un estudio cuantitativo regularmente elige una idea, que se transforma en una o varias preguntas de investigación relevantes; luego estas derivan en hipótesis; mide las variables en un contexto determinado para analizar las mediciones obtenidas y establecer una serie de conclusiones.

Según el alcance temporal: La investigación fue sincrónica, ya que estudia la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.

Según la orientación que asume: La presente investigación estuvo encaminada a la comprobación y contrastación de teorías, utilizando la metodología *ex post facto* siendo su objetivo explicar y pronosticar los fenómenos. Emplea técnicas de análisis cuantitativo.

El diseño de la investigación fue no experimental, relacional transversal., el mismo que se representa en el siguiente diseño (Hernandez, Fernández, & Baptista, 2010):



Donde:

n = Muestra.

O_x = Estrés académico

O_y = Rendimiento académico

r = Relación entre variables

3.4. Nivel de Investigación

El nivel de la presente investigación fue relacional, porque tiene el propósito fijar la relación existente entre dos variables. Caracterizada por el uso de herramientas estadísticas de correlación para saber cómo se puede comportar una variable teniendo en cuenta el comportamiento de otras variables relacionadas.

3.5. Ámbito y Tiempo Social de la Investigación

3.5.1. Unidad de Análisis:

El presente estudio fue realizado en la población estudiantil perteneciente al Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek.

3.5.2. Espacio

El presente estudio fue realizado en el Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad y distrito de Tacna en la Sir Jones N° 43.

3.5.3. Temporalidad

El estudio se llevó a cabo desde abril hasta agosto del 2021.

3.6. Población y Muestra

3.6.1. Unidad de estudio

La unidad de estudio correspondió a los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad Tacna.

3.6.2. Población

La población de estudio estuvo conformada por 181 estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad Tacna en el año 2021.

3.6.3. Muestra

Estuvo conformada por los estudiantes matriculados en el semestre 2021-I del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad Tacna. La muestra estuvo integrada por los estudiantes del de IV al IX ciclo académico; es decir, fue no probabilística censal. Se conformó por la etapa de formación especializada, haciendo un total de 142 estudiantes. Se consideró trabajar con los ciclos mencionados ya que son los que trabajan con el mismo currículo. Cabe precisar que al término del estudio se contó con la participación de 133 estudiantes,

habiendo un grupo de estudiantes que de forma voluntaria decidieron no participar del levantamiento de datos.

3.7. Procedimiento, Técnicas e Instrumentos

3.7.1. Procedimiento

El análisis de los datos recabados por los instrumentos ya mencionados se efectuará utilizando la estadística descriptiva y la estadística inferencial.

Para poder llevar a cabo los cálculos correspondientes se ha empleado el software estadístico SPSS – 25 y la hoja de cálculo Excel.

La estadística descriptiva será por medio de tablas de distribución de frecuencias, gráficas simples y comparativas de cada una de las variables de estudio. Para la verificación de la hipótesis formulada se empleará la medida estadística inferencial Chi cuadrado, medida que permite establecer si dos variables cualitativas se relacionan o no.

3.7.2. Técnicas

Para la recolección de los datos de la variable Estrés Académico se utilizará la técnica de la encuesta, la cual será aplicada a los 142 estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna. Se podría definir la encuesta, según indica Buendía, Colás, & Hernández (1998), como un “método de investigación capaz de dar respuestas a problemas tanto en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida de información sistemática, según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida” (Buendía, Colás, & Hernández, 1998, pág. 120).

Por otro lado, para el rendimiento académico utilizaremos la técnica de observación documental la cual es una observación de datos contenidos en diversos tipos de escritos, lo cuales nos interesan básicamente como instrumentos informativos para nuestros estudios (Pardinas, 2005).

3.7.3. Instrumentos

Para la Variable 1: Estrés académico

- **Nombre del instrumento:** Modelo SISCO SV Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19.
 - **Autores:** Alania, R.; Llancari, R.; de la Cruz, M.; Ortega, D.
 - **Procedencia:** Socialium revista científica de Ciencias Sociales

- **Propósito:** Con el estudio del estrés académico en una institución de educación superior, se pretende identificar el nivel general de estrés en los estudiantes vivenciados en los últimos meses de vida.

- **Significación:** Su puntaje global se obtiene mediante la suma de las 3 dimensiones.

- **Grupo de referencia (población destinataria):** El SISCO SV Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 va dirigido a los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna.
 - **Extensión:** la prueba consta de 47 ítems. El tiempo de duración para desarrollar la prueba es de un aproximado de 15 minutos.
 - **Escalas:** para determinar si el clima estás puntúa entre leve, moderado o severo, el modelo presenta las siguientes escalas: N (nunca), CN (casi nunca), RV (rara vez), AV (algunas veces), CS (casi siempre), y S (siempre).

Nivel leve: 0 a 78 puntos

Nivel moderado: 79 a 157 puntos

Nivel severo: 158 a 235 puntos

- Valoración de los ítems:

En el caso de ítems positivos la calificación sería de la siguiente manera:

Siempre=5

Casi Siempre=4

Algunas veces =3

Rara vez =2

Casi nunca=1

Nunca=0

Para la Variable 2: Rendimiento Académico

- **Nombre del instrumento:** Ficha de registro de documentación.
 - **Autores:** Elaboración propia
 - **Procedencia:** Basado en el Modelo de evaluación de Edutek según currículo.
- **Propósito:** Con el estudio del rendimiento académico en una institución de educación superior, se pretende identificar el nivel general de rendimiento académico en los estudiantes matriculados en el semestre 2020 – I.
- **Significación:** El puntaje global se obtiene a través del promedio en la evaluación de las 3 dimensiones: personal, profesional pedagógica y socio comunitaria.
- **Grupo de referencia (población destinataria):** La ficha de registro de documentación se aplicará en los Registro de notas del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek.

- **Escalas:** para determinar si el rendimiento académico se puntúa entre sobresaliente, muy bueno, bueno, suficiente e insuficiente; se realizó de la siguiente forma: entre el puntaje mínimo y el máximo posible (00 y 20) se establecen 5 intervalos:

Sobresaliente (19-20)

Muy Bueno (17-18)

Bueno (14-16)

Suficiente (11-13)

Insuficiente (00-10)

- Valoración de los ítems:

En el caso de ítems de la dimensión personal, profesional pedagógica y socio comunitaria sería de la siguiente manera:

Sobresaliente (19-20)

Muy Bueno (17-18)

Bueno (14-16)

Suficiente (11-13)

Insuficiente (00-10)

Para los efectos de la recolección de datos se realizó una previa coordinación con las autoridades pertinentes del Instituto Pedagógico Privado Edutek y así obtener el visto bueno.

Así mismo se solicitó el apoyo a los tutores para asegurar la participación de todos los estudiantes, con la única intención de no generar sesgos en los resultados de la investigación. Para ello, el investigador capacitó a los tutores para el correcto desarrollo del proceso, garantizando así que las preguntas o dudas que puedan surgir sean resueltas.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Descripción del Trabajo de Campo

El desarrollo de la tesis, en cuanto al proceso de recolección de datos, inició con una solicitud dirigida a la dirección de la institución. Posteriormente este fue aprobado, programándose directamente con el director la forma de levantamiento de datos y fechas para aplicación de los instrumentos.

Dada las coordinaciones, se programó la aplicación del instrumento mediante uso de la herramienta Google Forms, y esta fue dirigida, mediante el enlace, a los estudiantes que forman parte de la muestra, dando un plazo de dos semanas para la aplicación.

Por otro lado, se accedió a los registros de calificaciones, logrando a partir de ello determinar el promedio ponderado de cada estudiante y data que fue tabulada en la ficha de registro. Finalizada la aplicación del instrumento y toma de datos los resultados se procesaron con el programa estadístico, cuyos resultados se presentan en los siguientes puntos.

4.2. Diseño de la Presentación de los Resultados

El diseño y presentación de resultados se hizo mediante el uso de tablas, presentadas con su análisis respectivo y en orden de variables y por dimensiones analizadas en base a los resultados de los instrumentos de investigación.

4.3. Resultados

4.3.1. Variable Estrés Académico

4.3.1.1. Análisis general

Los resultados de la evaluación de la variable *Estrés académico*, muestran tendencias mayormente regulares, que explican que existe un riesgo en un gran número de estudiantes que presentan tendencias a padecer de estrés debido a la labor académica y contexto al que se expone, habiendo por tanto dificultades de adaptación y reacciones al contexto que pueden afectar la vida de los estudiantes.

Los hallazgos se presentan en la siguiente tabla de información.

Tabla 2

Análisis de la variable Estrés Académico

Dimensión	Escala	Recuento	Porcentaje
Variable: Estrés académico	Leve	5	3.76%
	Moderado	117	87.97%
	Severo	11	8.27%
	Total	133	100.00%

Se evidencia un 87.97% de frecuencias mayoritarias con calificaciones de estrés en un nivel moderado de estrés académico.

Por otro lado, aquellos con niveles severos de estrés académico corresponden al 8.27%, en tanto que el 3.76% presentó niveles leves de estrés.

Tabla 3

Análisis de la variable Estrés Académico según dimensiones

Dimensión / Variable	Leve	Moderado	Severo
Dimensión Estresores	12.03%	72.18%	15.79%
Dimensión Síntomas	24.81%	66.92%	8.27%
Dimensión Estrategias de Afrontamiento	5.26%	63.91%	30.83%
Variable: Estrés académico	3.76%	87.97%	8.27%

Para llegar a los resultados que permiten medir el estrés académico, se realizó la evaluación de tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

En cuanto a los *Estresores*, las calificaciones presentan tendencias mayormente regulares, de acuerdo al 72.18% de calificaciones en niveles moderados, seguido por el 15.79% en niveles severos.

Por otro lado, respecto a la dimensión *Síntomas*, los resultados indican mayormente niveles moderados. Este resultado se debe al 66.92% de calificaciones en niveles moderados, seguido por el 24.81% en niveles leves.

Por último, la dimensión *Estrategias de afrontamiento*, calificó mayormente con niveles moderados. Respecto a esta dimensión, según las calificaciones, el 63.91% presentó niveles moderados, seguido por el 30.83% con niveles severos.

4.3.1.2. Análisis por dimensiones

4.3.1.2.1. Dimensión: Estresores

Tabla 4

Análisis de la dimensión Estresores

Dimensión	Escala	Recuento	Porcentaje
Dimensión Estresores	Leve	16	12.03%
	Moderado	96	72.18%
	Severo	21	15.79%
	Total	133	100.00%

La dimensión *Estresores* presentó tendencias de calificación mayormente en niveles moderados, lo que explica que los estudiantes evaluados afrontan un espacio educativo que tiende a generar, en algunos estudiantes, y con riesgo para aquellos en niveles moderados, que estos se agobien de diferentes maneras, causados por el número y variedad de materias estudiadas, tareas a realizar, dificultades para desarrollar capacidad de concentración y atención, estrés frente a la evaluación del profesor desde su lugar de poder, exceso de estudiantes por aula y la dificultad de interacción estudiante y el profesor.

Ello se debe al 72.18% de calificaciones en nivel moderado, seguido por el 15.79% e niveles severos, y otro 12.03% en niveles leves.

Tabla 5

Análisis de la dimensión estresores según indicadores

Indicador	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Competitividad entre compañeros	7.52%	14.29%	22.56%	36.09%	15.79%	3.76%
Sobrecarga de trabajos académicos	0.75%	3.01%	11.28%	40.60%	32.33%	12.03%
Personalidad y carácter de los profesores	6.77%	19.55%	27.82%	36.84%	5.26%	3.76%
Forma de evaluación de los profesores	4.51%	8.27%	17.29%	45.11%	20.30%	4.51%
Nivel de exigencia de los profesores	5.26%	6.02%	10.53%	43.61%	23.31%	11.28%
Tipo de trabajo que piden los profesores	2.26%	7.52%	13.53%	38.35%	32.33%	6.02%
Enseñanza teórica de los profesores	6.02%	13.53%	19.55%	39.10%	17.29%	4.51%
Participación en clase	10.53%	16.54%	25.56%	29.32%	13.53%	4.51%
Tiempo limitado para hacer trabajos	0.00%	6.77%	17.29%	34.59%	30.83%	10.53%
Realización de trabajos	2.26%	9.77%	24.06%	36.84%	20.30%	6.77%
Exposición de un tema	8.27%	11.28%	21.05%	36.09%	14.29%	9.02%
Poca claridad sobre solicitud de los profesores	5.26%	10.53%	27.07%	41.35%	13.53%	2.26%
Mala preparación de los profesores	35.34%	31.58%	10.53%	12.78%	7.52%	2.26%
Asistir a clases aburridas	22.56%	25.56%	15.04%	21.05%	12.03%	3.76%
No entender los temas	15.79%	13.53%	27.07%	31.58%	8.27%	3.76%

Estas calificaciones explican que los estudiantes en su mayoría se estresan algunas veces, representado por el 36.09% de calificativos, a raíz de la competitividad con o entre mis compañeros de clases.

Por otro lado, el 40.60% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, suele estresarse debido a la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tienen que realizar todos los días

Así mismo, también se presenta que el 36.84% de estudiantes, indicaron que mayormente, algunas veces, tiende a estresarse debido a la personalidad y el carácter de sus profesores/as que me imparten clases.

Además, también se presenta que el 45.11% de estudiantes, indicaron que mayormente, algunas veces, tienden a estresarse debido a la forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.

De igual forma, se presenta que el 43.61% de estudiantes, indicaron que mayormente, algunas veces, suelen estresarse dado el nivel de exigencia de sus profesores/as.

En tanto, el 38.35% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, suele estresarse en función del tipo de trabajo que les piden sus profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)

Entre tanto, se tiene que el 39.1% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, suelen estresarse con el hecho que le enseñen profesores/as muy teóricos/as.

Así mismo, los estudiantes indicaron que algunas veces suelen estresarse con su participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer

comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.), de acuerdo al 29.32% de calificaciones.

Cabe agregar que, los estudiantes también manifestaron que algunas veces, tienden a estresarse con el tiempo limitado para hacer el trabajo que encargan los profesores/as, conforme al 34.59% de calificativos.

Por otro lado, también se tiene que los estudiantes consideran que algunas veces suelen estresarse con la realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación, en función del 36.84% de calificaciones.

En tanto, también se tiene que los estudiantes manifiestan que algunas veces, se estresan debido a la exposición de un tema ante la clase, según el 36.09% de calificaciones.

Otra situación que suele estresarles en niveles regulares es la poca claridad que tienen sobre lo que solicitan mis profesores/as, según el 41.35% de calificaciones.

Así mismo, también en algunas veces suele estresarles que los profesores/as estén mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología), según el 41.35% de calificaciones.

Por otro lado, también no necesariamente suele generar estrés, el hecho de asistir o conectarse a clases aburridas o monótonas, según el 12.78% de calificaciones.

Por último, algunas veces, suelen estresarse por no entender los temas que se abordan en la clase, de acuerdo al 21.05% de calificaciones.

La siguiente tabla presenta estos hallazgos según frecuencias de marcación por cada indicador.

4.3.1.2.2. Dimensión: Síntomas

Tabla 6

Análisis de la dimensión Síntomas

Dimensión	Escala	Recuento	Porcentaje
Dimensión Síntomas	Leve	33	24.81%
	Moderado	89	66.92%
	Severo	11	8.27%
	Total	133	100.00%

La dimensión *Síntomas*, presentó tendencias de calificación mayormente en niveles moderados, lo que explica que los estudiantes presentan en forma regular síntomas físicos y psicológicos a partir de la labor académica, como también de tipo comportamentales, que atentan contra su desempeño académico.

Ello se debe al 72.18% de calificaciones en nivel moderado, seguido por el 15.79% e niveles severos, y otro 12.03% en niveles leves.

Tabla 7

Análisis de la dimensión Síntomas según indicadores

Indicador	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos del sueño	9.02%	8.27%	17.29%	28.57%	30.83%	6.02%
Fatiga crónica	6.02%	8.27%	21.80%	33.83%	23.31%	6.77%
Dolores de cabeza o migrañas	3.01%	7.52%	14.29%	33.08%	30.83%	11.28%
Problemas de digestión	30.83%	21.80%	23.31%	15.79%	8.27%	0.00%
Rascarse o morderse las uñas	30.83%	13.53%	22.56%	16.54%	13.53%	3.01%

Somnolencia	9.02%	10.53%	23.31%	32.33%	16.54%	8.27%
Inquietud	8.27%	12.03%	23.31%	29.32%	21.80%	5.26%
Depresión y tristeza	5.26%	10.53%	29.32%	30.08%	18.80%	6.02%
Ansiedad	5.26%	9.77%	19.55%	37.59%	21.80%	6.02%
Dificultad de concentración	3.01%	16.54%	18.80%	45.11%	14.29%	2.26%
Agresividad	30.83%	24.81%	20.30%	16.54%	6.02%	1.50%
Conflictos y/o peleas	34.59%	24.06%	18.05%	18.05%	3.76%	1.50%
Aislamiento de los demás	21.80%	22.56%	18.80%	21.05%	12.78%	3.01%
Desgano en la realización de tareas	9.02%	20.30%	31.58%	29.32%	6.77%	3.01%
Aumento o reducción del consumo de alimentos	9.77%	11.28%	27.07%	29.32%	18.05%	4.51%

Estas calificaciones explican que los estudiantes mayormente en algunas ocasiones, de acuerdo al 28.57% de calificativos que presentan trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).

Por otro lado, el 33.83% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, suele padecer de fatiga crónica (cansancio permanente).

Así mismo, también se presenta que el 33.08% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, tienden a padecer de dolores de cabeza o migrañas.

De igual forma, se presenta que el 30.83% de estudiantes, indicó que mayormente, nunca suelen presentar problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.

En tanto, el 30.83% de estudiantes, indicaron que mayormente, nunca suelen rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.

Además, también se presenta que el 32.33% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, tiende a padecer de somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Entre tanto, se tiene que el 29.32% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, suele tener inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).

Así mismo, los estudiantes indicaron que algunas veces suelen tener sentimientos de depresión y tristeza (decaído), de acuerdo al 30.08% de calificaciones.

En tanto, también se tiene que los estudiantes consideran que algunas veces tienden a sentir ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación, en función del 37.59% de calificaciones.

Además, se tiene que el 45.11% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, suele tener dificultades para concentrarse.

Así mismo, los estudiantes indicaron que nunca suelen tener sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad, de acuerdo al 30.83% de calificaciones.

Cabe agregar que, los estudiantes también manifestaron que nunca tienden a presentar conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear, conforme al 34.59% de calificativos.

En tanto, también se tiene que los estudiantes consideran que casi nunca tienden a preferir el aislamiento de los demás, en función del 22.56% de calificaciones.

Además, los estudiantes, en niveles regulares, con el 31.58%, indicaron que en ocasiones pueden presentar desgano para realizar las labores académicas.

Por último, los estudiantes en sus mayores frecuencias, con el 29.32%, consideran que presentan aumento o reducción del consumo de alimentos.

4.3.1.2.3. Dimensión: Estrategias de afrontamiento

Tabla 8

Análisis de la dimensión Estrategias de afrontamiento

Dimensión	Escala	Recuento	Porcentaje
Dimensión Estrategias de Afrontamiento	Leve	7	5.26%
	Moderado	85	63.91%
	Severo	41	30.83%
	Total	133	100.00%

La dimensión *Estrategias de afrontamiento*, presentó tendencias de calificación mayormente en niveles moderados, lo que explica que los estudiantes tienden en ocasiones a presentar problemas para lograr resolver problemas y controlar de forma adecuada sus emociones, en función del contexto académico expuesto.

Ello se debe al 63.91% de calificaciones en nivel moderado, seguido por el 30.83% e niveles severos, y otro 5.26% en niveles leves.

Tabla 9

Análisis de la dimensión Estrategias de afrontamiento según indicadores

Indicador	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Asertividad	4.51%	3.01%	9.77%	30.83%	39.85%	12.03%
Distracción (música o tv)	4.51%	3.01%	12.78%	30.08%	30.83%	18.80%
Concentración en la resolución de situaciones	1.50%	3.01%	5.26%	30.08%	42.86%	17.29%
Autoelogio	3.01%	15.04%	18.05%	27.82%	25.56%	10.53%
Religiosidad	4.51%	16.54%	15.04%	25.56%	14.29%	24.06%
Búsqueda de información sobre situaciones preocupantes	0.75%	5.26%	13.53%	34.59%	34.59%	11.28%
Solicitud de apoyo	4.51%	15.79%	18.80%	30.83%	18.80%	11.28%
Contar lo que me pasa	6.02%	11.28%	27.07%	30.83%	19.55%	5.26%
Establecer soluciones para resolver situaciones	0.75%	2.26%	12.78%	29.32%	42.86%	12.03%
Evaluar lo positivo y negativo de una situación	0.75%	3.76%	10.53%	27.07%	39.10%	18.80%
Control de emociones	1.50%	1.50%	11.28%	29.32%	41.35%	15.04%
Recordar situaciones anteriores solucionadas	2.26%	3.01%	12.78%	32.33%	33.83%	15.79%
Hacer ejercicio físico	7.52%	13.53%	25.56%	36.09%	8.27%	9.02%
Elaborar un plan de afrontamiento.	1.50%	12.78%	17.29%	39.85%	22.56%	6.02%
Tratar de obtener lo positivo de la situación	1.50%	3.01%	13.53%	27.82%	37.59%	16.54%
Navegar en internet	3.76%	7.52%	14.29%	27.82%	30.83%	15.79%
Jugar videojuegos	57.89%	15.79%	9.02%	12.03%	3.01%	2.26%

Estas calificaciones explican que los estudiantes mayormente los estudiantes presentan en niveles regulares habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros), de acuerdo al 30.83%

Por otro lado, el 30.08% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, suele escuchar música o distraerme viendo televisión

Así mismo, también se presenta que el 30.08% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, tiende a concentrarse en resolver la situación que me preocupa.

De igual forma, se presenta que el 27.82% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, suele elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.

En tanto, el 25.56% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, suele considerar en sus hábitos la religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).

Además, también se presenta que el 34.59% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, tiende a realizar búsqueda de información sobre la situación que les preocupa.

Entre tanto, se tiene que el 30.83% de estudiantes, indicó que mayormente, algunas veces, suele solicitar el apoyo de su familia o de mis amigos.

Así mismo, los estudiantes indicaron que algunas veces suelen contar lo que les pasa a otros (verbalización de la situación que preocupa), de acuerdo al 30.83% de calificaciones.

Cabe agregar que, los estudiantes también manifestaron que casi siempre, tienden a establecer soluciones concretas para resolver la situación que les preocupa, conforme al 42.86% de calificativos.

Por otro lado, el 39.10% de estudiantes, indicó que mayormente, casi siempre, suele evaluar lo positivo y negativo de sus propuestas ante una situación estresante.

Además, también se presenta que el 41.35% de estudiantes, indicó que mayormente, casi siempre, tiende a mantener el control sobre sus emociones para que no les afecte lo que les estresa.

Así también, se tiene que el 33.83% de estudiantes, indicó que mayormente, casi siempre, suele recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionaron.

Así mismo, los estudiantes indicaron que algunas veces suelen hacer ejercicio físico, de acuerdo al 36.09% de calificaciones.

Cabe agregar que, los estudiantes también manifestaron que algunas veces, tienden a elaborar un plan para enfrentar lo que les estresa y ejecutar sus tareas, conforme al 39.85% de calificativos.

En tanto, el 37.59% de estudiantes, indicó que mayormente, casi siempre, suele fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.

Además, también se presenta que el 30.83% de estudiantes, indicó que mayormente, casi siempre, tiende a navegar en internet.

Por último, también se tiene que los estudiantes consideran que nunca suelen jugar videojuegos, en función del 57.89% de calificaciones.

4.3.2. Variable Rendimiento académico

Tabla 10

Análisis de la variable Rendimiento académico

		Recuento	Porcentaje
Variable: Rendimiento académico	Insuficiente	4	3.0%
	Suficiente	11	8.3%
	Bueno	84	63.2%
	Muy bueno	31	23.3%

Sobresaliente	3	2.3%
Total	133	100.0%

El rendimiento académico fue evaluado a partir de cinco valoraciones según promedio ponderado, donde: Sobresaliente (19-20), Muy Bueno (17-18), Bueno (14-16), Suficiente (11-13) e Insuficiente (00-10).

Los resultados muestran que mayormente el rendimiento académico de los estudiantes es positivo, con calificativos que muestran desempeños que van de un nivel de logro bueno a sobresaliente.

De este modo, el 63.2% de estudiantes presentó niveles de logro buenos, seguido por el 23.3% con un nivel de logro muy bueno, entre las principales frecuencias.

4.4. Prueba Estadística

Para determinar la prueba estadística con mejor ajuste para comprobar la correlación de hipótesis es necesario determinar en primera instancia si existe o no distribución normal en la data, lo cual se comprueba mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, siendo el criterio:

Si el valor de significancia < 0.05 : No existe distribución normal

Si el valor de significancia > 0.05 : Existe distribución normal

En caso que se demuestra la existencia o no de distribución normal, la prueba de correlación sugerida es:

Si no existe distribución normal se sugiere aplicar Rho-Spearman

Si existe distribución normal se sugiere aplicar Pearson

La prueba de distribución normal tiene como resultado:

Tabla 11

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

		Variable: Estrés académico	Variable: Rendimiento académico
N		133	133
Parámetros normales(a,b)	Media	2.05	3.14
	Desviación típica	.345	.715
Diferencias más extremas	Absoluta	.469	.319
	Positiva	.469	.319
	Negativa	-.410	-.312
Z de Kolmogorov-Smirnov		5.412	3.683
Sig. asintót. (bilateral)		.000	.000

Debido a que el valor de significancia hallado es menor de 0.05 se determina que no existe distribución normal, por tanto, se sugiere aplicar la prueba de correlación de Rho-Spearman.

4.4.1. Comprobación de hipótesis general

La hipótesis general plantea:

H0: El estrés académico no se relaciona de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.

H1: El estrés académico se relaciona de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.

El resultado de la prueba de correlación de Rho-Spearman es:

Tabla 12

Prueba de correlación de Rho-Spearman

			Variable: Estrés académico	Variable: Rendimiento académico
Rho de Spearman	Variable: Estrés académico	Coefficiente de correlación	1.000	-.630
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	133	133
	Variable: Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	-.630	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	133	133

El valor de significancia calculado es menor a 0.05, lo que explica que existe relación entre las variables.

Así mismo, el coeficiente de correlación de -0.63 explica una relación inversa y moderada, es decir, que a medida que el estrés académico es más leve, el rendimiento académico es mayor, y viceversa.

Respecto a la relación moderada cabe precisar que tal como precisan Martínez y Campos (2015), un coeficiente de correlación entre los valores de -0.40 a -0.69 corresponde a una correlación negativa o inversa, y moderada.

De esta manera, se rechaza la hipótesis nula y se comprueba la hipótesis alterna.

4.4.2. Comprobación de hipótesis específicas

4.4.2.1. Comprobación de hipótesis específica 1

La hipótesis específica 1 formula:

H0: Los estresores no se relacionan de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.

H1: Los estresores se relacionan de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.

El resultado de la prueba de correlación de Rho-Spearman es:

Tabla 13

Prueba de correlación de Rho-Spearman para la hipótesis específica 1

			Dimensión Estresores	Variable: Rendimiento académico
Rho de Spearman	Dimensión Estresores	Coefficiente de correlación	1.000	-.273
		Sig. (bilateral)	.	.002
		N	133	133
	Variable: Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	-.273	1.000
		Sig. (bilateral)	.002	.
		N	133	133

Se tiene que el valor de significancia calculado es menor a 0.05, lo que explica que existe relación entre las variables. Así mismo, el coeficiente de correlación de -0.273 explica una relación inversa, es decir, que a medida que los estresores son más leves, el rendimiento académico es mayor, y viceversa. De esta forma se acepta la hipótesis alterna planteada.

4.4.2.2. Comprobación de hipótesis específica 2

La hipótesis específica 2 plantea:

H0: Los síntomas del estrés no se relacionan de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.

H1: Los síntomas del estrés se relacionan de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.

El resultado de la prueba de correlación de Rho-Spearman es:

Tabla 14

Prueba de correlación de Rho-Spearman para la hipótesis específica 2

			Dimensión Síntomas	Variable: Rendimiento académico
Rho de Spearman	Dimensión Síntomas	Coefficiente de correlación	1.000	-.371
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	133	133
	Variable: Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	-.371	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	133	133

Nota. Elaborado en IBM SPSS Windows XXIV

El valor de significancia calculado es menor a 0.05, lo que explica que existe relación entre las variables.

Así mismo, el coeficiente de correlación de -0.37 explica una relación inversa, lo que quiere decir que, a medida que los síntomas del estrés son más leves, el rendimiento académico es mayor, y viceversa.

De esta forma se acepta la hipótesis alterna planteada.

4.4.2.3. Comprobación de hipótesis específica 3

La hipótesis específica 3 plantea:

H0: Las estrategias de afrontamiento del estrés no se relacionan de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.

H1: Las estrategias de afrontamiento del estrés se relacionan de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.

El resultado de la prueba de correlación de Rho-Spearman es:

Tabla 15

Prueba de correlación de Rho-Spearman para la hipótesis específica 3

			Dimensión Estrategias de Afrontamiento	Variable: Rendimiento académico
Rho de Spearman	Dimensión Estrategias de Afrontamiento	Coefficiente de correlación	1.000	-.202
		Sig. (bilateral)	.	.020
		N	133	133
	Variable: Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	-.202	1.000
		Sig. (bilateral)	.020	.
		N	133	133

Nota. Elaborado en IBM SPSS Windows XXIV

El valor de significancia calculado es menor a 0.05, lo que explica que existe relación entre las variables. Así mismo, el coeficiente de correlación de -0.202, lo que explica una relación inversa, es decir, que a medida que las estrategias de afrontamiento presenta menores problemas de aplicación, el rendimiento académico es mayor, y viceversa. De esta forma se acepta la hipótesis alterna planteada.

4.5. Discusión

La experiencia en la aplicación de los instrumentos de recolección de datos fue gratificante y aportó conocimientos teóricos y prácticos a la formación educativa que persigue la presente maestría. Como se indicó anteriormente, para los efectos de la recolección de datos se realizó una previa coordinación con las autoridades pertinentes del Instituto Pedagógico Privado Edutek, los cuales dieron sin ninguna objeción el visto bueno. Así mismo, se solicitó el apoyo a los tutores para asegurar la participación de todos los estudiantes, con la única intención de no generar sesgos en los resultados. Para ello, se realizó una breve inducción a los tutores para el correcto desarrollo del proceso, lo cual se realizó satisfactoriamente.

Dada las coordinaciones, se programó la aplicación del instrumento mediante uso de la herramienta Google Forms, y esta fue dirigida, mediante el enlace, a los estudiantes que formaron parte de la muestra, siendo el plazo de 02 semanas para la aplicación.

Se accedió a los registros de calificaciones, logrando a partir de ello determinar el promedio ponderado de cada estudiante y data que fue tabulada en la ficha de registro. Finalizada la aplicación del instrumento y toma de datos los resultados se procesaron con el programa estadístico, cuyos resultados evidenciaron que mayormente los estudiantes padecen de estrés académico en niveles moderados, lo que conlleva que existe un riesgo latente que los estudiantes tiendan a padecer de estrés a partir de la labor académica a la que se exponen, y lo cual se ve manifiesto en ciertas dificultades para afrontar estresores, síntomas manifiestos y con problemas para establecer estrategias de afrontamiento que permitan conllevar las situaciones que generen estrés.

Analizando los resultados de la primera variable “estrés académico”, se realizó la evaluación de 03 dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. En cuanto a los *Estresores*, las calificaciones presentaron tendencias mayormente regulares, de acuerdo al 72.18% de calificaciones en niveles

moderados, seguido por el 15.79% en niveles severos. Frente a ello, el estresor que influyó mayormente en el rendimiento académico fue “*la forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.*”, presentando un nivel alto de calificación por parte de los estudiantes (45.11%). Por otro lado, respecto a la dimensión *Síntomas*, los resultados indicaron mayormente niveles moderados. Este resultado se debe al 66.92% de calificaciones en niveles moderados, seguido por el 24.81% en niveles leves. Por último, la dimensión *Estrategias de afrontamiento*, calificó mayormente con niveles moderados. Respecto a esta dimensión, según las calificaciones, el 63.91% presentó niveles moderados, seguido por el 30.83% con niveles severos. Interpretando estos resultados, mayormente existen rendimientos positivos, con un amplio número de estudiantes que calificaron en niveles buenos y muy buenos, y apenas un pequeño grupo con calificaciones suficientes e insuficientes, y que explica que los estudiantes evaluados cumplen con las calificaciones que conllevan el alcance de las competencias requeridas de formación, y que se manifiestan en sus buenas calificaciones.

Analizando los resultados de la segunda variable “rendimiento académico”, fue evaluado a partir de 05 valoraciones según promedio ponderado, donde: Sobresaliente (19-20), Muy Bueno (17-18), Bueno (14-16), Suficiente (11-13) e Insuficiente (00-10). Los resultados mostraron que mayormente el rendimiento académico de los estudiantes es positivo, con calificativos que muestran desempeños que van de un nivel de logro bueno a sobresaliente. De este modo, el 63.2% de estudiantes presentó niveles de logro buenos, seguido por el 23.3% con un nivel de logro muy bueno, entre las principales frecuencias. En tanto, se demostró que el estrés académico tiende a guardar relación con el rendimiento académico, habiéndose demostrado la interdependencia entre ambas variables de acuerdo a los resultados de la prueba de correlación de Rho-Spearman, y cuyo coeficiente de correlación al ser negativo demuestra una relación inversa y moderada, es decir, que a medida que el estrés académico es más bajo, el rendimiento académico en consecuencia es más alto, y viceversa. Ello denota que

es importante que se considere tomar en cuenta el estrés académico, dado que existe un riesgo de no tratamiento que puede conllevar efectos sobre la vida de los estudiantes a un nivel personal y social, y en consecuencia representa un riesgo que afecta su desempeño.

En contraste con los hallazgos, al igual que con De Castro y Luévano (2018), se ha demostrado de forma similar que el estrés laboral tiende a generar efectos sobre el rendimiento académico, habiendo además una relación negativa o inversa, siendo preciso que se considere abordar el problema del estrés académico generando condiciones adecuadas y evaluando las exigencias que motiven a los estudiantes. Igualmente, Domínguez, Guerrero y Domínguez (2015), evaluaron la relación entre variables, pero demostrando que no existe relación significativa entre las variables, por lo cual se podría explicar que la relación dependerá en gran medida del contexto y condiciones laborales a los que se exponen los estudiantes.

A fin de evitar que el estrés académico genere efectos negativos sobre el rendimiento académico es propicio que se considere implementar estrategias de afrontamiento, y tal como indican Ortiz, Tafoya, Farfán y Jaimes (2013), es necesario que se tome medidas a fin que a medida que aumenta la formación académica, no exista riesgo que este se vea afectado a raíz del ámbito académico en cuanto al estrés que podría suscitarse. Por otro lado, a diferencia de Guzmán, Llauce y Velarde (2019), evidenciaron la no existencia de una correlación entre el estrés y el estilo de aprendizaje, lo que revela que en gran medida el estrés no solamente se verá relacionado con el ámbito académico, sino también podría depender de otros factores de tipo psicológicos y personales.

No obstante, al igual que Gutiérrez y Amador (2016), se precisa que el estrés académico, dado su abordaje, permite mejorar el rendimiento estudiantil, por lo que es necesario el desarrollo de modelos e instrumentos que planten alternativas para lograr solucionar la inferencia negativa y riesgos a causa del estrés académico. Ello se hace necesario más aun en un ámbito de formación académica en la que se evidencia que los niveles de estrés académico suelen aumentar y, tal como precisa

Bedoya, Matos y Zelaya (2014), revelan la necesidad de contar con estrategias de afrontamiento a fin de mitigar o reducir los efectos del estrés.

A nivel local también se encuentra similitud con estudios previos, como el caso de Vargas (2018), quien demostró una relación significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico, y que además coincide en la aplicación de la prueba de Rho-Spearman a fin de determinar la correlación. Por otro lado, tal como también demostró Condori (2013), es importante que las estrategias de afrontamiento sean impulsadas desde la casa de estudios, tomando en consideración que en función que se logre implementar mejores medidas es posible lograr un mejor control sobre el estrés académico.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

1. Se determinó que el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021 están relacionados, habiéndose demostrado la correlación inversa entre ambas variables de acuerdo a los resultados de la prueba de correlación de Rho-Spearman, con un valor de significancia menor de 0.05, y cuyo coeficiente de correlación al ser negativo demuestra una relación inversa y moderada, es decir, que a medida que el estrés académico es más bajo, el rendimiento académico en consecuencia es más alto, y viceversa.
2. Los estresores y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021 se relacionan de forma significativa, lo que se demostró de acuerdo al valor de significancia calculado en la prueba Rho-Spearman menor de 0.05, y que permite explicar que los estresores tales como la competitividad entre compañeros, la sobrecarga de trabajos académico, la personalidad y carácter de los profesores, la forma de evaluación de los profesores, el nivel de exigencia de los profesores, el tipo de trabajo que piden los profesores, la enseñanza teórica de los profesores, la participación en clase, el tiempo limitado para hacer trabajos, las competencias para la realización de trabajos, la exposición de un tema, la poca claridad sobre solicitud de los profesores, la mala preparación de los profesores, el hecho

de asistir a clases aburridas y no entender los temas, se asocian de forma inversa con el rendimiento académico. En tal sentido, a medida que los estudiantes pueden hacer frente a un mejor control de los estresores, su rendimiento académico será mayor.

3. Los síntomas del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021 se relacionan de forma significativa, lo que se demostró de acuerdo al valor de significancia calculado en la prueba Rho-Spearman menor de 0.05, y que permite explicar que la presencia de síntomas como trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, el hecho de rascarse o morderse las uñas, la somnolencia, inquietud, la depresión y tristeza, la ansiedad, la dificultad de concentración, la agresividad, la posibilidad de conflictos y/o peleas, el aislamiento de los demás, el desgano en la realización de tarea, y el aumento o reducción del consumo de alimentos, son factores estrechamente ligados con el rendimiento académico, a partir de una relación inversa, es decir, que mientras los estudiantes presenten menores síntomas de estrés entonces su rendimiento académico mejorará.
4. Las estrategias de afrontamiento del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021 se relacionan de forma significativa, lo que se demostró de acuerdo al valor de significancia calculado en la prueba Rho-Spearman menor de 0.05, y que permite explicar que elementos del comportamiento de los estudiantes tales como la asertividad, distracción (música o tv), capacidad de concentración en la resolución de situaciones, autoelogio, religiosidad, búsqueda de información sobre situaciones preocupantes, solicitud de apoyo, posibilidad de contar lo que les pasa, el establecimiento de soluciones para resolver situaciones, la evaluación de lo positivo y negativo de una situación, el control de emociones, la capacidad para recordar situaciones anteriores

solucionadas, el hecho de hacer ejercicio físico, la capacidad para elaborar un plan de afrontamiento, la constancia para obtener lo positivo de la situación, y acciones como navegar en internet y jugar videojuegos, se asocian con el rendimiento académico. En tal sentido, a medida que los estudiantes logran aplicar mejores herramientas para afrontar el estrés, también se ve aumentado su rendimiento académico, habiendo una relación inversa.

5.2. Recomendaciones o Propuesta

1. Es preciso que el Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna, mediante su director, considere implementar un programa de tutoría hasta el último año, que permita hacer un seguimiento del proceso de aprendizaje de los estudiantes, evaluando el rendimiento académico y analizando las condiciones académicas a las que se exponen, que permita establecer medidas de acción que deriven en recomendaciones para mejorar las técnicas y estilos de aprendizaje, que se acomoden con mayor exactitud al ámbito académico, y que no ponga en riesgo el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes.
2. Es menester que el director del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna realice una reunión inmediata con todos los docentes. Se debe consolidar los resultados de la presente investigación y exponerlos, a fin de efectuar un *focus group* donde se analicen todas las falencias que los docentes cometen con omisión o no. Se debe destacar que evitar el estrés académico no sólo es compromiso de los estudiantes y sus familias; sino también, de los docentes que día a día imparten sus conocimientos.

3. Se recomienda que los docentes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna tengan un taller de capacitación en convenio con el MINEDU, a fin de fortalecer sus estrategias de enseñanza y dinámicas de aprendizaje. Urge que los docentes se actualicen a las nuevas tendencias acorde a la globalización, direccionada principalmente por elementos tecnológicos y usos de redes sociales. Esto, hará más eficiente su enseñanza y reducirá el estrés de los alumnos, percibiendo sus materias como algo novedoso y no tradicional/rudimentario/aburrido.
4. Es necesario que, por iniciativa del director del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek, considere contratar un psicólogo especializado en el área educativa para la institución, que implemente programas de seguimiento personalizados por alumnos, a fin que en las sesiones se permita en velar por la salud mental de los estudiantes, y sobre todo identificar a aquellos con riesgo a padecer de estrés académico, promoviendo recomendaciones para afrontarlo.
5. Se sugiere que el director del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek, implemente un programa de talleres de reforzamiento académico, dirigido a los estudiantes que presenten calificaciones insuficientes y suficientes, y con participación abierta a aquellos que requieran mejorar sus competencias, logrando así mejorar el seguimiento del logro de competencias académicas y técnicas de formación profesional.
6. Es necesario que el director del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek considere, dentro de la jornada académica, considerar la programación de espacios de tiempo razonables para que los estudiantes puedan afrontar el estrés generado por las clases, generando para ello espacios de esparcimiento en los que los estudiantes puedan asistir y socializar. De esta forma, se podría programar descansos de 15 a 20 minutos después de jornadas de 2 a 3 horas de clase.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alania, R., Llancari, R., de la Cruz, M., & Ortega, D. (2020). Adaptación del Inventariode Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium, Vol. 4 - N° 2*, 111-130.
- Alayo, F. (26 de Mayo de 2020). Del campus a la pantalla: ¿cuál es el impacto del COVID-19 en las universidades del Perú? *Diario El Comercio*.
- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación, 1(360)* , 53-55.
- Banco Interamericano de Desarrollo. (2020). *La educación superior en tiempos de Covid-19*. Nueva York: Banco Interamericano de Desarrollo.
- Barraza, A. (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. 15-20: *Revista Dialnet*, 1(4).
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9(3)*, 110-129.
- Barraza, A. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. . *Universidad Pedagógica de Durango, 7(1)*, 1-18.
- Bedoya, F., Matos, L., & Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista Neuropsiquiatría 77 (4)*, 262-270.
- Berrio, N., & R., M. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 3(2)*, 65-82.
- Buendía, L., Colás, P., & Hernández, F. (1998). *Métodos de investigación Psicopedagógica*. Madrid: McGraw-Hill.
- Caldera, J., Pulido, B., & Martinez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo, 1 (7)* , 77-82.
- Condori, M. (2013). *Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional*

- Jorge Basadre Grohmann Tacna-2012*. Tacna: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann .
- Cueto. (2006). *Una década evaluando el rendimiento escolar. Organización Grupo de Análisis para el Desarrollo*. Lima: GRADE.
- Dávila, J., & Díaz, M. (2015). *Factores asociados al estrés laboral en docentes de educación básica en una institución educativa nacional de Chiclayo, 2015*. Chiclayo: Universidad Juan Mejía Baca.
- De Castro, J., & Luévano, E. (2018). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Revista Panamericana de Pedagogía N. 26* , 97-117.
- Domínguez, R., Guerrero, G., & Domínguez, J. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Revista Educación y Ciencia, 4(43)*,, 31-40.
- Duarte, R. (2020). *Estresores COVID-19 en universitarios*. México: Universidad del Valle.
- E-Magister. (19 de Octubre de 2020). *Pedagogía: una carrera con múltiples salidas laborales*. Obtenido de <https://www.emagister.com/blog/pedagogia-una-carrera-con-multiples-salidas-laborales/#:~:text=Pedagogo%20es%20la%20persona%20que,la%20educaci%C3%B3n%20y%20la%20ense%C3%B1anza>.
- Figueroa, C. (2004). *Sistemas de evaluación académica*. El Salvador: Editorial Universitaria.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martinez Roca.
- García, M. (27 de Abril de 2020). Los efectos del confinamiento en los universitarios, a examen. *Agencia EFE*.
- Gómez, M. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Córdoba: Brujas.
- Gutiérrez, A., & Amador, E. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Revista QUIPUKAMAYOC Vol. 24 N.º 45 A* , 23-28.

- Guzmán, J., & Reyes, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología Vol. 36 (2)*, 719-750.
- Guzmán, L., Llauce, C., & Velarde, D. (2019). Estrés académico y estilos de aprendizaje en universitarios peruanos. *Revista Científica Digital de Psicología PSIQUEMAG Vol. 8, N° 2*, 46-54.
- Hernandez, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: McGraw - hill.
- Hernández, Y. (2005). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de Psicología Iztacala, 14(2)*, 1-14.
- Horacio, A. (2013). *Relación entre el rendimiento académico y los hábitos de estudio en alumnos*. Argentina: Universidad Abierta Interamericana - Facultad de Psicología y Relaciones Humanas. .
- Jaspe, C. (07 de Julio de 2010). *Rendimiento Académico Escolar*. Obtenido de <http://wwwestrategias264.blogspot.com/2010/07/rendimiento-academico-escolar.html#:~:text=El%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20escolar%20es,calidad%20de%20un%20Sistema%20Educativo.&text=El%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20es%20un,tanta%20importancia%20a%20d>
- Lahoz. (2002). *Son mis hijos unas personas seguras*. México D.F.: Interamericana.
- Lastenia, L. (2006). Factores asociados en el estrés académico. *Revista Iberoamericana de Psicológica, 37(210)*, 1-12.
- Marchesi & Hernández. (2003). *El fracaso escolar: Una perspectiva internacional*. Madrid: Alianza.
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. . *Apuntes de Psicología, 25(1)*, 87-99.
- Martínez & Otero. (2007). *Cultura escolar y mejora de la educación*. España: Universidad Complutense de Madrid.
- Martínez, A., & Campos, F. (2015). Correlación entre Actividades de Interacción Social Registradas con Nuevas Tecnologías y el grado de Aislamiento

- Social en los Adultos Mayores. *Revista mexicana de ingeniería biomédica*, 181-191.
- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10(2), 11-22.
- Martínez, L. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Marty, M., Lavin, M., Figueroa, M., Larraín, D., & Cruz, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista Chilena Neuro-Psiquiátrica*, 43(1), 25-32.
- Mendiola, J. (2010). *El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención*. Chimalhuacán, México: UNAM.
- Ministerio de Educación (MINEDU). (2010). *Diseño curricular básico nacional para la carrera profesional de profesor de educación inicial*. Lima: Dirección de Educación Superior Pedagógica. Área de Formación Inicial Docente.
- Ministerio de Educación. (2008). *Diseño curricular nacional de la educación básica regular*. Lima: MINEDU.
- Montes, I., & Lerner, J. (2011). *Rendimiento académico de los estudiantes de pre grado de la universidad EAFIT*. Medellín, Colombia: Universidad EAFIT.
- Monzón, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
- Muñoz, F. (2004). *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. España: Universidad de Huelva.
- Nakeeb, S., Alcazar, L., Fernández, A., Malino, C., & Molina, B. (2002). Competencias académicas, reporte de estrés y salud en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 15(2), 553-574.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.

- Núñez, F. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Psicología y Salud*, 7(3), 739-751.
- OCDE. (2015). *Frascati Manual 2015*. París: MIC.
- Orellana. (1999). *Rendimiento y desempeño escolar*. España: Universidad Complutense de Madrid.
- Ortiz, S., Tafoya, S., Farfán, A., & Jaimes, A. (2013). Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de medicina. *Revista Med*, vol. 21, núm. 1, enero-junio, 29-37.
- Pardinas, F. (2005). *Metodología y técnicas de la investigación en ciencias sociales*. Coyoacan-México: Siglo Veintiuno.
- Peiro, J. (2005). Estrés, clima y cultura organizacional, equipos de trabajo, gestión de RRHH. *Revista de Psicología del Trabajo y Organizaciones*, 90(6), 12-17.
- Reyes, Y. (2003). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad antes los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de psicología de la UNMSM*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Román, C., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, ISSN: 1681-5653.
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur*. Lima: Universidad Autónoma del Perú.
- Ruiz, A. (3 de Mayo de 2020). Covid-19 y el desafío de la educación online. *Diario El Tiempo*.
- Selye, H. (1975). *The Journal of Neuropsychiatry & Clinical Neurosciences*. Austria: General Adaptation Syndrome.
- Solórzano. (2003). *Manual de Actividades para el Rendimiento Académico*. México: Trillas.

- Solórzano, J., Murga, D., Vanegas, C., & Pineda, R. (2013). *Evaluación del estado nutricional de los preescolares beneficiarios de las estrategias refrigerio escolar y vaso de leche y su relación con el proceso de enseñanza en los niños y niñas de las parvalurias de Santa Isabel y El Congo*. El Salvador: Universidad Autónoma de Santa Ana.
- Stacey. (1996). *Padres y maestros en equipo. Trabajo conjunto para la educación infantil*. México: Trillas.
- Vargas, R. (2018). *Relación entre estrés académico y rendimiento académico en las estudiantes del 5° grado del nivel secundario en la Institución Educativa Santísima Niña María de Tacna, 2017*. Tacna: Universidad Privada de Tacna.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE Y INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>1. INTERROGANTE PRINCIPAL</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021?</p>	<p>1. OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la relación del estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.</p>	<p>1. HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>El estrés académico se relaciona de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.</p>	<p>Variable 1.</p> <p>Estrés académico</p> <p><u>Dimensión:</u></p> <p>Estresores</p> <p><i>Indicadores:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Competitividad entre compañeros - Sobrecarga de trabajos académicos - Personalidad y carácter de los profesores - Forma de evaluación de los profesores 	<p>-Tipo de Investigación Básica</p> <p>- Diseño de la Investigación No experimental</p> <p>Transversal</p> <p>- Ámbito de Estudio Instituto Superior Pedagógico Privado EDUTEK</p> <p>- Población 181 estudiantes</p> <p>- Muestra 181 estudiantes</p> <p>-Técnicas de Recolección de datos</p>
<p>2. INTERROGANTES ESPECÍFICAS</p> <p>a) ¿Cuál es la relación entre los estresores y el rendimiento académico de los estudiantes</p>	<p>2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>a) Determinar la relación entre los estresores y el rendimiento académico de</p>	<p>2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p>		

<p>del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021?</p> <p>b) ¿Cuál es la relación entre los síntomas del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021?</p> <p>c) ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado</p>	<p>los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.</p> <p>b) Establecer la relación entre los síntomas del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.</p> <p>c) Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto</p>	<p>a) Los estresores se relacionan de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021.</p> <p>b) Los síntomas del estrés se relacionan de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel de exigencia de los profesores - Tipo de trabajo que piden los profesores - Enseñanza teórica de los profesores - Participación en clase - Tiempo limitado para hacer trabajos - Realización de trabajos - Exposición de un tema - Poca claridad sobre solicitud de los profesores - Mala preparación de los profesores - Asistir a clases aburridas - No entender los temas 	<p>Encuesta</p> <p>Observación documental</p> <p>- Instrumentos</p> <p>Cuestionario</p> <p>Ficha de registro de documentación.</p>
---	--	--	--	--

<p>EduTek de la ciudad de Tacna en el año 2021?</p>	<p>de Educación Superior Pedagógico Privado EduTek de la ciudad de Tacna en el año 2021.</p>	<p>ciudad de Tacna en el año 2021.</p> <p>c) Las estrategias de afrontamiento del estrés se relacionan de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado EduTek de la ciudad de Tacna en el año 2021.</p>	<p><u>Dimensión:</u> Síntomas (reacciones)</p> <p><i>Indicadores:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trastornos del sueño - Fatiga crónica - Dolores de cabeza o migrañas - Problemas de digestión - Rascarse o morderse las uñas - Somnolencia - Inquietud - Depresión y tristeza - Ansiedad - Dificultad de concentración - Agresividad - Conflictos y/o peleas - Aislamiento de los demás 	
---	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> - Desgano en la realización de tareas - Aumento o reducción del consumo de alimentos <p><u>Dimensión:</u> Estrategias de afrontamiento</p> <p><i>Indicadores:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Asertividad - Distracción (música o tv) - Concentración en la resolución de situaciones - Autoelogio - Religiosidad - Búsqueda de información sobre situaciones preocupantes - Solicitud de apoyo - Contar lo que me pasa - Establecer soluciones para resolver situaciones 	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none">- Evaluar lo positivo y negativo de una situación- Control de emociones- Recordar situaciones anteriores solucionadas- Hacer ejercicio físico- Elaborar un plan de afrontamiento.- Tratar de obtener lo positivo de la situación- Navegar en internet- Jugar videojuegos <p>Variable 2.</p> <p>Rendimiento académico</p> <p><u>Dimensión:</u> Personal</p> <p><i>Indicadores:</i> -Sobresaliente</p>	
--	--	--	---	--

			<p>-Muy Bueno</p> <p>-Bueno</p> <p>-Suficiente</p> <p>-Insuficiente</p> <p>Dimensión:</p> <p>Profesional Pedagógica</p> <p>Indicadores:</p> <p>-Sobresaliente</p> <p>-Muy Bueno</p> <p>-Bueno</p> <p>-Suficiente</p> <p>-Insuficiente</p> <p><u>Dimensión:</u></p> <p>Socio comunitaria</p> <p><i>Indicadores:</i></p> <p>-Sobresaliente</p> <p>-Muy Bueno</p> <p>-Bueno</p> <p>-Suficiente</p> <p>-Insuficiente</p>	
--	--	--	--	--

Anexo 2. Matriz del Instrumento

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS
Variables 1. Estrés Académico	Estresores	Competitividad entre compañeros	Modelo SISCO SV Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19. Autores: Alania, R.; Llancari, R.; de la Cruz, M.; Ortega, D.	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15	Nunca (0), Casi nunca (1), Rara vez (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5).	Nivel leve: 0 a 78 puntos Nivel moderado: 79 a 157 puntos Nivel severo: 158 a 235 puntos
		Sobrecarga de trabajos académicos				
		Personalidad y carácter de los profesores				
		Forma de evaluación de los profesores				
		Nivel de exigencia de los profesores				
		Tipo de trabajo que piden los profesores				
		Enseñanza teórica de los profesores				

		Participación en clase				
		Tiempo limitado para hacer trabajos				
		Realización de trabajos				
		Exposición de un tema				
		Poca claridad sobre solicitud de los profesores				
		Mala preparación de los profesores				
		Asistir a clases aburridas				
		No entender los temas				

	Síntomas (reacciones)	Trastornos del sueño		16,17,18,19,20,21,22,23, 24,25,26,27,28,29,30	Nunca (0), Casi nunca (1), Rara vez (2) , Algunas veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5).	Nivel leve: 0 a 78 puntos Nivel moderado: 79 a 157 puntos Nivel severo: 158 a 235 puntos
		Fatiga crónica				
		Dolores de cabeza o migrañas				
		Problemas de digestión				
		Rascarse o morderse las uñas				
		Somnolencia				
		Inquietud				
		Depresión y tristeza				
		Ansiedad				
		Dificultad de concentración				
		Agresividad				
		Conflictos y/o peleas				

		Aislamiento de los demás							
		Desgano en la realización de tareas							
		Aumento o reducción del consumo de alimentos							
	Estrategias de afrontamiento	Asertividad					31,32,33,34,35,36,37,38, 39,40,41,42,43,44,45,46, 47.	Nunca (0), Casi nunca (1), Rara vez (2) , Algunas veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5).	Nivel leve: 0 a 78 puntos Nivel moderado: 79 a 157 puntos Nivel severo: 158 a 235 puntos
		Distracción (música o tv)							
		Concentración en la resolución de situaciones							
		Autoelogio							
		Religiosidad							
		Búsqueda de información sobre situaciones preocupantes							

		Solicitud de apoyo				
		Contar lo que me pasa				
		Establecer soluciones para resolver situaciones				
		Evaluar lo positivo y negativo de una situación				
		Control de emociones				
		Recordar situaciones anteriores solucionadas				
		Hacer ejercicio físico				
		Elaborar un plan de afrontamiento.				
		Tratar de obtener lo positivo de la situación				

		Navegar en internet				
		Jugar videojuegos				
Variables 2. Rendimiento Académico	Personal	Sobresaliente	Registros de Notas		Sobresaliente- Bueno-Bueno- Suficiente- Insuficiente	Muy Sobresaliente(19-20)- Muy Bueno(17-18)- Bueno(14-16)- Suficiente(11-13)- Insuficiente(00-10)
		Muy bueno				
		Bueno				
		Suficiente				
		Insuficiente				
	Profesional Pedagógica	Sobresaliente				
		Muy bueno				
		Bueno				
		Suficiente				
		Insuficiente				
	Socio Comunitaria	Sobresaliente				
		Muy bueno				
		Bueno				
		Suficiente				
		Insuficiente				

Anexo 3. Cuestionario

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 por Alania, Llancari, Rafaele y Révolo 2020, tomado de Barraza, 2018

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

Sí

No

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

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

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de estos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca (0)	Casi nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
N	CN	RV	AV	CS	S

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

¿Con qué frecuencia te estresas?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de						

lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						

13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que me preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13. Hacer ejercicio físico.						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos.						

