

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA I.E.P. SOLLERTIA, PUCALLPA
– 2023.

Tesis para optar el título profesional de

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

VALERY CRISTINA ARQUINIGO YUPANQUI

MARLLORY LISBET HERRERA CHÁVEZ

Pucallpa – Perú

2024



UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE GRADOS Y TÍTULOS



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS MODALIDAD PRESENCIAL

En Pucallpa, a los **Cinco (05)** días del mes de **noviembre de 2024**, siendo las **09:00** horas y de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional de Ucayali, se reunió el Jurado Calificador, conformado por los siguientes docentes:

PRESIDENTE : Dra. Yndolina Vega Montoya
MIEMBRO : Mg. José Nelton Romero Chuquipiondo
MIEMBRO : Mg. Madelen Estrada Rivera

Para proceder a la sustentación pública de la tesis titulada:

“ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACION SECUNDARIA EN LA I.E.P. SOLLERTIA, PUCALLPA - 2023”

Presentado por las Bachilleres en Psicología:

MARLLORY LISBET HERRERA CHAVEZ
VALERY CRISTINA ARQUINIGO YUPANQUI

Teniendo en calidad de asesora: **Dra. Francisca Amarilis Domínguez Palpa (0000-0003-0537-3925) (DNI 22474204)**

Finalizada la sustentación de la misma, se procedió a realizar la evaluación respectiva, llegando a la siguiente conclusión: La tesis ha sido: *Aprobada por unanimidad.*
 Quedando las graduadas expeditas para que se le otorgue el Título Profesional de **LICENCIADAS EN PSICOLOGIA.**

Siendo las *10:20*... horas del mismo día se dio por concluido al acto académico.

Pucallpa, **cinco (05) de noviembre** del 2024

Mg. José Nelton Romero Chuquipiondo
 MIEMBRO

Dra. Yndolina Vega Montoya
 PRESIDENTE

Mg. Madelen Estrada Rivera
 MIEMBRO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



La tesis titulada:
" ESTRES Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA EN LA I.E.P. SOLLERTIA, PUCALLPA-2023.", fue aprobada por
los miembros del jurado calificador, conformado por:

Dra. Yndolina Vega Montoya
Presidente del Jurado Evaluador

Mg. Madelen Estrada Rivera
Miembro del Jurado Evaluador

Mg. Jose Nelten Romero Chuquipiondo
Miembro del Jurado Evaluador



UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN INTELECTUAL

CONSTANCIA

ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

N° V/0393-2024.

La Dirección de Producción Intelectual de la Universidad Nacional de Ucayali, hace constar por la presente, que el trabajo académico de investigación, titulado:

"ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA I.E.P. SOLLERTIA, PUCALLPA - 2023"

Autor(es) : ARQUINIGO YUPANQUI, VALERY CRISTINA
MARLLORY LISBET, HERRERA CHAVEZ

Facultad : CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela : PSICOLOGÍA

Asesor(a) : Dra. DOMÍNGUEZ PALPA, FRANCISCA AMARILIS

Presenta un **porcentaje de similitud de 10%**, verificado en el Sistema Antiplagio COMPILATIO, De acuerdo a los criterios de porcentaje establecidos en el artículo 9 de la DIRECTIVA DE USO DEL SISTEMA ANTIPLAGIO, el cual indica que todo trabajo de investigación no debe superar el 10%. **En tal sentido, se declara, que el presente trabajo de investigación: SI Contiene un porcentaje aceptable de similitud,** procediéndose a emitir la presente Constancia de Originalidad de Trabajo de Investigación (COTI) a solicitud del asesor.

En señal de conformidad se firma y sella el presente documento.

Fecha: 09/08/2024



Mg. JOSÉ MANUEL CÁRDENAS BERNAOLA
Director de Producción Intelectual



UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN INTELECTUAL

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Repositorio de la Universidad Nacional de Ucayali

Yo, Valery Cristina Arquinigo Yupanqui

Autor de la tesis titulada: Estres y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.F.P. Sollertia, Aucallpa - 2023

Sustentada el año 2024

Asesor(a): Dra. Francisca A. Dominguez Palpa

Facultad: Ciencias de la Salud

Escuela Profesional: Psicología

Autorizo la publicación:

PARCIAL

TOTAL

De mi trabajo de investigación en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali (www.repositorio.unu.edu.pe), bajo los siguientes términos:

Primero: Otorgo a la Universidad Nacional de Ucayali licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público en general mi tesis (incluido el resumen) a través del Repositorio Institucional de la UNU, en formato digital sin modificar su contenido, en el Perú y en el extranjero; por el tiempo y las veces que considere necesario y libre de remuneraciones.

Segundo: Declaro que la tesis es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, por tanto me encuentro facultado a conceder la presente autorización, garantizando que la tesis no infringe derechos de autor de terceras personas, caso contrario, me hago único(a) responsable de investigaciones y observaciones futuras, de acuerdo a lo establecido en el estatuto de la Universidad Nacional de Ucayali, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria y el Ministerio de Educación.

En señal de conformidad firmo la presente autorización.

Fecha: 05/11/2024

Email: valery.yupanqui31@gmail.com Firma: [Firma]

Teléfono: 937459684 DNI: 77480151



UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN INTELECTUAL

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Repositorio de la Universidad Nacional de Ucayali

Yo, Marilouy Lisbet Herrera Chávez

Autor de la tesis titulada: Estrés y Rendimiento Académico en estudiantes de Educación secundaria en la I. E. P. Solberta, Pucallpa - 2023

Sustentada el año 2024

Asesor(a): Dra. Francisca Amarilis Domínguez Palpa

Facultad: Ciencias de la Salud

Escuela Profesional: Psicología

Autorizo la publicación:

PARCIAL

TOTAL

De mi trabajo de investigación en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali (www.repositorio.unu.edu.pe), bajo los siguientes términos:

Primero: Otorgo a la Universidad Nacional de Ucayali licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público en general mi tesis (incluido el resumen) a través del Repositorio Institucional de la UNU, en formato digital sin modificar su contenido, en el Perú y en el extranjero; por el tiempo y las veces que considere necesario y libre de remuneraciones.

Segundo: Declaro que la tesis es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, por tanto me encuentro facultado a conceder la presente autorización, garantizando que la tesis no infringe derechos de autor de terceras personas, caso contrario, me hago único(a) responsable de investigaciones y observaciones futuras, de acuerdo a lo establecido en el estatuto de la Universidad Nacional de Ucayali, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria y el Ministerio de Educación.

En señal de conformidad firmo la presente autorización.

Fecha: 05 / 11 / 2024

Email: mpalloyherera0113@gmail.com Firma: [Firma]

Teléfono: 944626225 DNI: 72923266

DEDICATORIA

A Dios por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi querida madre, quien con su apoyo y amor incondicional ha sabido guiarme en este camino arduo para poder lograr mis metas. Y a mi Aaron, mi compañero inseparable de cuatro patas, por acompañarme durante todas las noches de desvelo.

Valery

A Dios por haberme dado la vida y ser mi padre celestial que ha colocado personas en mi camino para poder transmitirme diversos conocimientos. A mi hermosa familia que sin ellos no podría estar el día de hoy logrando mis objetivos y sumando un peldaño más en mi carrera, gracias por el apoyo totalmente incondicional y cada consejo que me brindaron fueron tomados en cuenta para forjarme como una buena persona y excelente profesional. Con todo el amor y cariño del mundo agradezco a mi Mosita, Rocky, Julianna y Apolo que estuvieron conmigo en noches de desvelo durante mi carrera y hasta la actualidad enseñándome que el amor es verdadero aun sin hablar, demostrándomelo solo con hechos.

Marllory

AGRADECIMIENTO

A Dios, por protegernos durante todo este camino y darnos fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda nuestra vida y permitir que logremos una de nuestras ansiadas metas, la de ser profesional. A nuestros docentes por su enseñanza, dedicación, compromiso y por brindarnos sus conocimientos en todo este tiempo de formación profesional. A todas aquellas personas que de una u otra forma han contribuido en la realización de esta investigación, hacemos extensiva nuestros más sinceros agradecimientos.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO	viii
INDICE DEL CONTENIDO	ix
INDICE DE TABLAS	xi
INDICE DE FIGURAS	xii
RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN	xv
CAPÍTULO I	18
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	18
1.1. Descripción del problema	18
1.2. Formulación del problema	22
1.2.1. Problema General	22
1.2.2. Problemas Específicos	22
1.3. Objetivos de la investigación	23
1.3.1. Objetivo General	23
1.3.2. Objetivos Específicos	23
1.4. Hipótesis y/o sistema de hipótesis	24
1.5. Variables	25
1.6. Operacionalización de variables	27
1.7. Justificación e importancia	29
CAPÍTULO II	31
MARCO TEÓRICO	31
2.1. Antecedentes de la investigación	31
2.1.1. Antecedentes internacionales	31
2.1.2. Antecedentes nacionales	37
2.1.3. Antecedentes locales	44
2.2. Bases teóricas	46
2.3. Definición de términos básicos	68
CAPÍTULO III	72
METODOLOGÍA	72
3.1. Método de investigación	72

3.2.	Diseño de la investigación	73
3.3.	Población y muestra	73
3.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	75
3.5.	Procedimiento de recolección de datos	80
3.6.	Tratamiento de los datos	80
3.7.	Principios éticos.....	81
CAPÍTULO IV	82
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	82
4.1.	Resultados.....	82
4.2.	Discusión de resultados.....	93
CONCLUSIONES	104
RECOMENDACIONES	106
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	107
ANEXOS	118

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de la variable estrés	27
Tabla 2 Operacionalización de la variable rendimiento académico	28
Tabla 3 Ficha de la encuesta sobre la variable estrés.....	75
Tabla 4 Ficha de la encuesta sobre la variable rendimiento académico	76
Tabla 5 Baremos de la variable estrés	76
Tabla 6 Baremos de la variable rendimiento académico	77
Tabla 7 Datos personales de expertos.....	78
Tabla 8 Análisis descriptivo de las variables estrés y rendimiento académico	82
Tabla 9 Análisis descriptivo de la dimensión estrés físico y la variable rendimiento académico	83
Tabla 10 Análisis descriptivo de la dimensión estrés emocional y la variable rendimiento académico	84
Tabla 11 Análisis descriptivo de la dimensión estrés cognitivo y la variable rendimiento académico	85
Tabla 12 Análisis descriptivo de la dimensión estrés conductual y la variable rendimiento académico	86
Tabla 13 Análisis descriptivo de la dimensión estrés social y la variable rendimiento académico	87
Tabla 14 Prueba de normalidad	88
Tabla 15 Contrastación de las hipótesis formuladas	88

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Análisis descriptivo de las variables estrés y rendimiento académico	82
Figura 2 Análisis descriptivo de la dimensión estrés físico y la variable rendimiento académico	83
Figura 3 Análisis descriptivo de la dimensión estrés emocional y la variable rendimiento académico	84
Figura 4 Análisis descriptivo de la dimensión estrés cognitivo y la variable rendimiento académico	85
Figura 5 Análisis descriptivo de la dimensión estrés conductual y la variable rendimiento académico	86
Figura 6 Análisis descriptivo de la dimensión estrés social y la variable rendimiento académico	87

RESUMEN

El estudio investigó la relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la I.E.P. Sollertia, Pucallpa, en 2023. Utilizando un tipo básico, con nivel correlacional y un diseño transversal no experimental, se recopiló datos mediante dos cuestionarios previamente validados por tres expertos. La investigación incluyó a 77 estudiantes, evaluando factores relacionados con el estrés y el rendimiento académico. Los instrumentos mostraron altos índices de confiabilidad de 0.926 y 0.936, respectivamente. Los resultados, analizados con el software SPSS, indicaron que la mayoría de los estudiantes de la I.E.P. Sollertia en Pucallpa experimentan estrés, con un 57.14% en niveles medios, un 22.08% en niveles altos y un 20.78% en niveles bajos. En términos de rendimiento académico, el 51.95% se encuentra en un nivel medio, el 28.57% en un nivel alto y el 19.48% en un nivel bajo. Donde la conclusión indica que el coeficiente de correlación de Spearman (0.905) demuestra una relación muy fuerte y significativa ($p < 0.01$) entre el estrés y el rendimiento académico, sugiriendo que, a mayor estrés, menor es el rendimiento en los estudiantes de secundaria en 2023.

Palabras clave: Rendimiento académico, Estrés, Desempeño.

ABSTRACT

The study investigated the relationship between stress and academic performance in high school students at the I.E.P. Sollertia, Pucallpa, in 2023. Using a basic type, with a correlational level and a non-experimental cross-sectional design, data were collected using two questionnaires previously validated by three experts. The research included 77 students, evaluating factors related to stress and academic performance. The instruments showed high reliability indices of 0.926 and 0.936, respectively. The results, analyzed with SPSS software, indicated that the majority of students at the I.E.P. Sollertia in Pucallpa experience stress, with 57.14% at medium levels, 22.08% at high levels, and 20.78% at low levels. In terms of academic performance, 51.95% are at a medium level, 28.57% at a high level, and 19.48% at a low level. Where the conclusion indicates that the Spearman correlation coefficient (0.905) demonstrates a very strong and significant relationship ($p < 0.01$) between stress and academic performance, suggesting that the greater the stress, the lower the performance in high school students in 2023.

Keywords: academic performance, stress and performance.

INTRODUCCIÓN

El estrés es un fenómeno psicológico que afecta a individuos de todas las edades, pero su impacto en estudiantes de educación secundaria es especialmente preocupante. Durante esta etapa, los adolescentes enfrentan una serie de desafíos académicos, sociales y personales que pueden desencadenar altos niveles de estrés. Las exigencias académicas, las expectativas de rendimiento, la presión social y los cambios hormonales contribuyen a un entorno en el que el estrés puede proliferar. Este estado emocional no solo afecta el bienestar mental y físico de los estudiantes, sino que también tiene una repercusión directa en su rendimiento académico, influyendo en su capacidad de concentración, memoria y, en última instancia, en sus resultados escolares.

Diversos estudios han demostrado que el estrés académico puede tener efectos adversos significativos en el rendimiento de los estudiantes. Las investigaciones sugieren que niveles elevados de estrés pueden llevar a problemas como la ansiedad, la depresión y otros trastornos emocionales, los cuales interfieren con la capacidad de los estudiantes para aprender y desempeñarse adecuadamente en el ámbito escolar. La relación entre estrés y rendimiento académico es compleja y bidireccional, donde no solo el estrés influye en el desempeño académico, sino que el bajo rendimiento también puede aumentar los niveles de estrés, creando un ciclo perjudicial. Por lo tanto, es fundamental abordar esta problemática mediante estrategias de intervención que promuevan un ambiente educativo saludable y que apoyen el bienestar integral de los estudiantes.

La estructura establecida por la Universidad Nacional de Ucayali para la elaboración de trabajos de investigación se organiza en cinco secciones principales, detalladas a continuación:

Capítulo I – El problema de investigación: En esta sección se realiza un análisis exhaustivo del problema a investigar. Se inicia con una descripción detallada del problema,

seguida de su formulación clara y precisa. Se establecen los objetivos del estudio, tanto generales como específicos, y se presenta la hipótesis o el marco teórico de hipótesis que guiará la investigación. Además, se definen las variables involucradas en el estudio, proporcionando sus definiciones operativas para asegurar una comprensión precisa. Finalmente, se justifica la realización del estudio y se destaca su importancia, argumentando por qué es relevante investigar este problema y cuáles podrían ser los beneficios esperados.

Capítulo II – Marco teórico: Esta sección ofrece un resumen detallado de la literatura previa relacionada con el tema de investigación. Se presentan los fundamentos teóricos que sustentan el estudio, y se definen los términos clave que se emplearán a lo largo del documento. Este marco teórico proporciona el contexto necesario para entender el problema de investigación y apoya la formulación de la hipótesis y los objetivos del estudio. También se revisan estudios previos relevantes, identificando las principales contribuciones y brechas en el conocimiento actual.

Capítulo III – Metodología: En este capítulo se describe detalladamente el enfoque metodológico adoptado para la investigación. Se especifica el diseño de investigación utilizado, ya sea cualitativo, cuantitativo o mixto. Se define la población y la muestra estudiada, incluyendo los criterios de selección y el tamaño de la muestra. Además, se describen las técnicas y herramientas empleadas para la recolección de datos, tales como encuestas, entrevistas, observaciones o análisis de documentos. Se explica el proceso de recolección de datos, incluyendo los procedimientos seguidos y las medidas tomadas para asegurar la validez y confiabilidad de los datos. También se detalla el análisis de datos, indicando los métodos estadísticos o cualitativos utilizados. Finalmente, se consideran las implicaciones éticas del estudio y se describen las medidas adoptadas para proteger los derechos y la privacidad de los participantes.

Capítulo IV – Resultados y discusión: Esta sección presenta los datos recabados durante la investigación de manera clara y organizada. Se utilizan tablas, gráficos y otros recursos visuales para facilitar la comprensión de los resultados. Se realiza un análisis detallado de los datos, identificando patrones, tendencias y relaciones significativas. Los resultados obtenidos se comparan con los estudios previos revisados en el marco teórico, discutiendo las similitudes y diferencias encontradas. Se interpretan los hallazgos en el contexto del problema de investigación y se evalúa la validez de la hipótesis planteada.

Capítulo V – Conclusiones y recomendaciones: En este capítulo se presentan las conclusiones derivadas del estudio, resumiendo los hallazgos más importantes y su implicancia en el campo de estudio. Se destacan las principales contribuciones de la investigación y se discuten sus limitaciones. Además, se proponen recomendaciones basadas en los hallazgos del estudio, sugiriendo posibles acciones o investigaciones futuras que podrían abordar las limitaciones identificadas o explorar nuevas áreas de interés.

El documento finaliza con una sección que incluye las referencias bibliográficas utilizadas a lo largo del estudio, siguiendo un formato estandarizado. Además, se anexan documentos complementarios, tales como la matriz de consistencia, el cuestionario utilizado para la recolección de datos, la base de datos obtenida y la evaluación de la confiabilidad del instrumento de investigación. Estos anexos proporcionan información adicional que respalda los hallazgos y facilita la replicación del estudio por otros investigadores.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del problema

A nivel internacional, la prevalencia de estrés entre los estudiantes de secundaria es alarmante. Según un estudio global realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2019, el 31% de los adolescentes de entre 13 y 17 años reportan sentirse estresados con frecuencia. En Estados Unidos, la American Psychological Association (APA) encontró que el 45% de los estudiantes de secundaria manifiestan altos niveles de estrés relacionados con la escuela. El impacto del estrés en el rendimiento académico también es significativo. Un meta-análisis de estudios internacionales realizado por Pascoe, M., Hetrick, S. y Parker, A. (2020) indica que existe una correlación negativa significativa entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria.

Además de las cifras mencionadas, es importante destacar que el estrés académico no solo afecta el rendimiento escolar, sino también la salud mental y emocional de los estudiantes. Investigaciones muestran que el estrés prolongado puede llevar a problemas de ansiedad y depresión, afectando la capacidad de concentración y la motivación para estudiar. La UNICEF en su informe de 2021 subraya que los adolescentes estresados tienen más probabilidades de abandonar la escuela y presentar comportamientos de riesgo, lo que resalta la necesidad urgente de intervenciones y apoyo psicológico en las instituciones educativas.

El estrés académico también está relacionado con factores socioeconómicos y culturales. En muchos países, la presión para obtener altas calificaciones y asegurar un lugar en instituciones de educación superior prestigiosas crea un entorno

de alta competitividad. Este fenómeno se observa especialmente en países como Corea del Sur y Japón, donde los estudiantes enfrentan largas jornadas de estudio y exámenes rigurosos. La diferencia en los sistemas educativos y las expectativas familiares contribuyen a las variaciones en los niveles de estrés entre los estudiantes de diferentes regiones del mundo.

En Perú, la situación no es diferente. Un estudio del Ministerio de Educación del Perú en 2020 reveló que aproximadamente el 40% de los estudiantes de secundaria en el país reportan niveles moderados a altos de estrés escolar. Además, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en 2021 mostró que el 35% de los adolescentes peruanos experimentan estrés debido a presiones académicas. Las investigaciones de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) en 2019 encontraron que los estudiantes con altos niveles de estrés tienden a tener un rendimiento académico significativamente más bajo, con un promedio de notas 1.2 puntos por debajo de sus pares menos estresados.

El estrés académico en Perú también está influenciado por diversos factores socioeconómicos. Estudiantes de familias con menores ingresos a menudo enfrentan mayores niveles de estrés debido a la falta de recursos educativos adecuados y la necesidad de equilibrar el trabajo y el estudio. Un estudio realizado por la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) en 2021 encontró que los estudiantes de secundaria de zonas rurales presentan niveles de estrés más altos en comparación con sus contrapartes urbanas, debido a la menor disponibilidad de infraestructura escolar y apoyo académico.

La pandemia de COVID-19 exacerbó aún más la situación, afectando tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico de los estudiantes peruanos. La transición a la educación virtual presentó desafíos significativos, con muchos

estudiantes enfrentando problemas de conectividad y falta de acceso a dispositivos electrónicos adecuados. Un informe del Ministerio de Educación en 2021 destacó que la pandemia aumentó los niveles de estrés y ansiedad entre los estudiantes, con un impacto negativo directo en su rendimiento académico. Estos hallazgos subrayan la necesidad de políticas educativas que aborden el estrés académico y proporcionen apoyo integral a los estudiantes en todo el país.

En la región de Ucayali, un estudio de la Dirección Regional de Educación de Ucayali en 2021 reportó que el 37% de los estudiantes de secundaria presentan síntomas de estrés académico. La Encuesta Regional de Salud Adolescente (ERSA) 2022 reveló que el 34% de los adolescentes en Ucayali mencionan el estrés académico como una de sus principales preocupaciones. Además, un estudio de la Universidad Nacional de Ucayali (UNU) realizado en 2020 encontró que el estrés académico está asociado con un rendimiento académico más bajo, con una diferencia promedio de 0.8 puntos en el promedio de calificaciones entre estudiantes estresados y no estresados.

El contexto socioeconómico de Ucayali también contribuye al estrés académico de los estudiantes. La región enfrenta desafíos como la pobreza, la falta de infraestructura educativa adecuada y recursos limitados, lo que agrava la presión sobre los estudiantes. Según un informe de la Dirección Regional de Educación en 2022, muchos estudiantes tienen que recorrer largas distancias para asistir a la escuela, lo que añade una carga adicional y contribuye al estrés diario. Este entorno difícil impacta negativamente en la salud mental de los estudiantes, afectando su capacidad para concentrarse y desempeñarse académicamente.

La pandemia de COVID-19 también tuvo un efecto desproporcionado en la región de Ucayali. Las medidas de confinamiento y la transición a la educación virtual

fueron particularmente difíciles debido a la falta de acceso a internet y dispositivos tecnológicos. Un estudio de UNICEF en 2021 señaló que un alto porcentaje de estudiantes en Ucayali no pudieron participar plenamente en las clases en línea, aumentando los niveles de estrés y ansiedad. Estos factores resaltan la necesidad urgente de implementar estrategias de apoyo psicológico y mejorar las condiciones educativas para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y mejorar su rendimiento académico.

En la Institución Educativa Privada Sollertia, la prevalencia de estrés académico es notablemente alta. Un estudio interno realizado en 2023 encontró que el 42% de los estudiantes de secundaria reportan altos niveles de estrés relacionados con la carga académica. La encuesta de bienestar estudiantil de 2022 mostró que el 38% de los estudiantes identifican el estrés académico como un problema significativo. El análisis de las calificaciones en 2023 indicó que los estudiantes con mayores niveles de estrés tienen un promedio de calificaciones 1.0 punto por debajo de aquellos con niveles de estrés más bajos. Además, los datos del departamento de orientación muestran una correlación negativa ($r = -0.3$) entre el nivel de estrés y el rendimiento académico.

Asimismo, esta institución ha implementado varias iniciativas para abordar esta problemática, como programas de apoyo emocional y talleres sobre manejo del estrés. Sin embargo, a pesar de estos esfuerzos, muchos estudiantes continúan reportando altos niveles de estrés relacionados con la presión académica. La administración del instituto ha reconocido la necesidad de aumentar el acceso a servicios de orientación y apoyo psicológico para ayudar a los estudiantes a manejar mejor sus emociones y mejorar su rendimiento académico.

La situación también pone de relieve la importancia de involucrar a los padres y la comunidad en el apoyo a los estudiantes. Estudios internos indican que el estrés académico no solo proviene de la carga escolar, sino también de expectativas familiares y sociales. En respuesta, el I.E.P. Sollertia ha comenzado a organizar sesiones de formación y talleres para padres, orientados a crear un entorno más comprensivo y de apoyo para los estudiantes. Este enfoque holístico busca reducir el estrés académico y fomentar un entorno educativo más equilibrado y saludable.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la relación entre el estrés y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es la relación entre el estrés físico y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés emocional y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés cognitivo y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés conductual y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023?

- ¿Cuál es la relación entre el estrés social y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

- Identificar la relación entre el estrés y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar la relación entre el estrés físico y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.
- Identificar la relación entre el estrés emocional y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.
- Identificar la relación entre el estrés cognitivo y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.
- Identificar la relación entre el estrés conductual y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.
- Identificar la relación entre el estrés social y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

1.4. Hipótesis y/o sistema de hipótesis

1.4.1. Hipótesis general

- **Hi:** Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.
- **Ho:** No existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

1.4.2. Hipótesis específicas

- **Hi₁:** Existe relación entre el estrés físico y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.
- **Ho₁:** No existe relación entre el estrés físico y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.
- **Hi₂:** Existe relación entre el estrés emocional y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.
- **Ho₂:** No existe relación entre el estrés emocional y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.
- **Hi₃:** Existe relación entre el estrés cognitivo y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

- **Ho₃**: No existe relación entre el estrés cognitivo y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.
- **Hi₄**: Existe relación entre el estrés conductual y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.
- **Ho₄**: No existe relación entre el estrés conductual y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.
- **Hi₅**: Existe relación entre el estrés social y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.
- **Ho₅**: No existe relación entre el estrés social y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

1.5. Variables

1.5.1. Definición conceptual de variables

Apaza y Villanueva (2020). El estrés es una respuesta fisiológica, psicológica y conductual ante situaciones amenazantes o exigentes, activando el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal y liberando cortisol, lo que altera varios sistemas corporales. Si el estrés es crónico y no se maneja adecuadamente, puede afectar negativamente la salud y el bienestar.

García (2022). El rendimiento académico se divide en aspectos cuantitativos, que son las calificaciones, y cualitativos, que evalúan la

comprensión, aplicación y análisis de la información, así como el pensamiento crítico y la resolución de problemas.

1.5.2. Definición operativa de variables

V_1 : Estrés.

- D_1 : Estrés físico.
- D_2 : Estrés emocional.
- D_3 : Estrés cognitivo.
- D_4 : Estrés conductual.
- D_5 : Estrés social.

V_2 Rendimiento académico.

- D_1 : Desempeño.
- D_2 : Habilidades.
- D_3 : Comportamiento.
- D_4 : Socioemocional.
- D_5 : Apoyo.

1.6. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable estrés

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	RANGO
Estrés	El estrés es una respuesta fisiológica, psicológica y conductual ante situaciones amenazantes o exigentes, activando el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal y liberando cortisol, lo que altera varios sistemas corporales. Si el estrés es crónico y no se maneja adecuadamente, puede afectar negativamente la salud y el bienestar (Apaza y Villanueva, 2020).	Estrés físico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aumento de la frecuencia cardíaca y presión arterial. ▪ Tensión muscular y dolores de cabeza. ▪ Fatiga y dificultad para dormir. 		
		Estrés emocional	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ansiedad y nerviosismo. ▪ Irritabilidad y cambios de humor. ▪ Sentimientos de tristeza o depresión. 		
		Estrés cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pensamientos negativos persistentes. ▪ Preocupación excesiva o rumiación. ▪ Dificultad para recordar o aprender cosas nuevas. ▪ Problemas de atención y concentración. 	(1) Nunca (2) Casi nunca	(1) Bajo
		Estrés conductual	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cambios en el apetito, como comer en exceso o falta de apetito. ▪ Alteraciones en el patrón de sueño, insomnio o somnolencia excesiva. ▪ Aislamiento social o dificultad para relacionarse con los demás. 	(3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre	(2) Medio (3) Alto
		Estrés social	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conflictos o dificultades en las relaciones interpersonales. ▪ Sentimientos de soledad o aislamiento. ▪ Disminución del interés en actividades sociales. ▪ Dificultad para cumplir con las responsabilidades familiares o laborales. 		

Tabla 2*Operacionalización de la variable rendimiento académico*

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	RANGO
Rendimiento académico	El rendimiento académico se divide en aspectos cuantitativos, que son las calificaciones, y cualitativos, que evalúan la comprensión, aplicación y análisis de la información, así como el pensamiento crítico y la resolución de problemas (García, 2022).	Desempeño	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Notas en exámenes. ▪ Trabajo en clase. ▪ Participación. ▪ Proyectos. 	(1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre	(1) Bajo (2) Medio (3) Alto
		Habilidades	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprensión. ▪ Resolución. ▪ Pensamiento. ▪ Memoria. 		
		Comportamiento	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asistencia. ▪ Disciplina. ▪ Motivación. ▪ Actitud. 		
		Socioemocional	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Colaboración. ▪ Comunicación. ▪ Adaptabilidad. ▪ Manejo. 		
		Apoyo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Involucramiento. ▪ Recursos. ▪ Relación. ▪ Entorno. 		

1.7. Justificación e importancia

La justificación teórica se sustenta en diversas teorías psicológicas y educativas que abordan el impacto del estrés en el desempeño escolar. La teoría del estrés de Lazarus y Folkman (1984) es fundamental para comprender cómo los estudiantes perciben y manejan el estrés. Según esta teoría, el estrés surge cuando los individuos perciben una discrepancia entre las demandas del entorno y sus recursos para afrontarlas. Además, la teoría de la motivación y el rendimiento académico de Pintrich y Schunk (2002) sugiere que el estrés puede afectar negativamente la motivación, la atención y la memoria, factores cruciales para el aprendizaje y el rendimiento académico. Este marco teórico permite entender los mecanismos a través de los cuales el estrés influye en el rendimiento académico y orienta las intervenciones para mitigar sus efectos.

La justificación práctica radica en la necesidad de abordar un problema tangible que afecta directamente el bienestar y el desempeño académico de los estudiantes de secundaria en la I.E.P. Sollertia. La identificación de los niveles de estrés y su impacto en el rendimiento académico permitirá desarrollar estrategias y programas de intervención más efectivos para apoyar a los estudiantes. La implementación de talleres de manejo del estrés, asesoramiento psicológico y la formación de los docentes en técnicas de apoyo emocional pueden contribuir a crear un ambiente escolar más saludable. Además, los resultados de esta investigación pueden servir como base para políticas educativas institucionales que promuevan el bienestar integral de los estudiantes, mejorando así no solo su rendimiento académico, sino también su desarrollo personal y social.

La justificación metodológica permitió medir y analizar la relación entre el nivel de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de manera objetiva y

sistemática. Se utilizarán cuestionarios estandarizados para medir los niveles de estrés, como el Inventario de Estrés Académico (IEA), y se recopilarán las calificaciones académicas de los estudiantes para evaluar su rendimiento. La muestra estará compuesta por estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. Sollertia, seleccionados mediante un muestreo aleatorio estratificado para asegurar la representatividad de todas las clases y grados. Los datos recopilados serán analizados mediante técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales, como la correlación de Spearman, para determinar la magnitud y dirección de la relación entre el estrés y el rendimiento académico. Este enfoque metodológico permitirá obtener resultados fiables y válidos que puedan ser generalizados a la población estudiada. RES

Es importante porque aborda el bienestar emocional y académico de los estudiantes, ofreciendo una base para intervenciones efectivas que mejoren su calidad de vida y rendimiento escolar. Además, proporcionará datos empíricos que pueden influir en la formulación de políticas educativas y contribuir a la literatura académica sobre el tema en contextos peruanos. Esta investigación también sensibilizará a la comunidad educativa sobre la importancia de gestionar el estrés académico, preparando mejor a la institución para situaciones de crisis y promoviendo un entorno educativo más saludable y equilibrado.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del problema

2.1.1. Antecedentes internacionales

García (2022): “La relación del burnout y el engagement académico en el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria y universitarios: Una revisión sistemática”, llego a la siguiente conclusión: (a) Existen numerosos factores de riesgo que pueden afectar el desempeño académico óptimo. Entre ellos, el burnout académico se destaca como un factor negativo que impacta el rendimiento estudiantil, por lo que es crucial investigar y abordar este fenómeno para mejorar la calidad educativa. Los docentes deben estar informados sobre este trastorno para ofrecer una respuesta educativa adecuada. (b) Los docentes también pueden sufrir de burnout, lo cual puede repercutir negativamente en los estudiantes. Por ello, es esencial que los educadores trabajen en el manejo de sus emociones y situaciones estresantes para evitar que estas afecten a los alumnos. (c) La educación es fundamental en la vida, por lo que es importante considerar tanto los factores de riesgo negativos como los positivos, como el engagement, que puede ser beneficioso. Fomentar el engagement es vital para lograr y mantener buenos resultados a largo plazo. (d) Las emociones y sentimientos afectan el desempeño académico. El control emocional es crucial para evitar que las tareas se vean perjudicadas. (e) Sería beneficioso crear programas de intervención que aumenten el rendimiento académico y reduzcan el burnout mediante el fomento del engagement. Estos programas

deben incluir el autoconocimiento, la introspección y la autocrítica, permitiendo a los individuos conocerse y aceptarse a sí mismos para afrontar situaciones dañinas de manera efectiva. (f) Los docentes deben conocer diversas metodologías y a su alumnado para aplicar las estrategias adecuadas según la diversidad presente en el entorno educativo. La posesión de diferentes conocimientos y herramientas es esencial para responder de manera efectiva a la heterogeneidad en el aula.

Vera, A., Vesga, M. y Pedraza, M. (2022): “Niveles de estrés escolar en estudiantes de secundaria en una institución educativa de Piedecuesta Santander”, llegaron a la siguiente conclusión: (a) La investigación reveló que la mayoría de los estudiantes experimentan niveles altos y medios de estrés escolar, manifestándose a través de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. Además, la alta frecuencia de estímulos estresantes contribuye a esta situación, y los estudiantes carecen de recursos o estrategias de afrontamiento para manejar estos factores de estrés. (b) La problemática del estrés escolar afecta significativamente a la población estudiantil, impactando diversos aspectos de sus vidas. Las instituciones educativas carecen de estudios sobre los efectos del estrés escolar, lo que resulta en una falta de estrategias y herramientas para abordar este problema. Además, el tema central de esta investigación no está incluido en los recursos informativos de la institución educativa. (c) Los altos niveles de estrés observados en los estudiantes de bachillerato de la institución educativa en Piedecuesta subrayan la importancia de implementar programas que incluyan actividades y medidas preventivas para abordar esta problemática.

Lasluisa (2020): "El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes", llego a la siguiente conclusión:

(a) La revisión teórica sobre el estrés y el rendimiento académicos en adolescentes permitió comprender que las demandas percibidas como amenazantes (estresores académicos) generan reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que afectan el desempeño escolar de los estudiantes. (b) La medición de las variables psicológicas a través de instrumentos estandarizados y el análisis descriptivo mostró que los niveles de estrés académico son mayores en la población masculina (79.9%) en comparación con la femenina (20.1%). Las subdimensiones del estrés académico revelaron medias de 30.17 para estresores académicos, 45.90 para síntomas y 22.80 para estrategias de afrontamiento, indicando niveles de estrés entre moderado y bajo en estas áreas. (c) Aunque el estrés académico existe debido a los estresores, no es un predictor del rendimiento académico. La mayoría de los adolescentes muestra un rendimiento académico adecuado, con un 74% de participantes con un desempeño satisfactorio, 16.2% condicionados y 9.7% con excelencia académica. (d) El análisis correlacional reveló una relación negativa baja significativa entre el estrés y el rendimiento académicos (r de Pearson = -0.135). Esto sugiere que mayores niveles de autoestima están asociados con menores reacciones psicológicas y, por ende, menor estrés académico. Por otro lado, mayores estresores académicos están relacionados con mayores niveles de estrés. Se determinó que el estrés académico no influye directamente en el rendimiento académico de los estudiantes.

Ruiz y Simancas (2020): "Funcionamiento familiar y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. Unidad Educativa Cristiana Nazareno, 2018-2019", llegaron a la siguiente conclusión: (a) La mayoría de los estudiantes de secundaria provienen de familias moderadamente funcionales (53.5%), mientras que el 28.3% pertenece a familias disfuncionales, el 16.6% a familias funcionales, y solo el 1.6% a familias severamente disfuncionales. Esto indica que, aunque existen dificultades en el cumplimiento de las funciones, responsabilidades y roles de cada miembro, hay un buen pronóstico para superar las adversidades y lograr un sistema familiar completamente funcional. (b) En cuanto al rendimiento académico, el 91.4% de los estudiantes alcanza los aprendizajes en el aula, el 7% domina los aprendizajes académicos, y el 1.6% está próximo a alcanzarlos. Ningún estudiante se encuentra en la categoría de no alcanzar los aprendizajes requeridos. La mayoría tiene un rendimiento aceptable, conforme a las categorías del sistema de evaluación del Ministerio de Educación. (c) Se propone un plan de intervención psicológica para fortalecer el funcionamiento familiar y, como consecuencia, mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. Este plan se basa en técnicas de intervención familiar dirigidas a reconocer, evaluar y modificar aquellas funciones de los miembros del sistema familiar que no contribuyen al equilibrio y dinámica familiar.

Kloster y Perrotta (2019): "Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná", llegaron a la siguiente conclusión: (a) Respecto al primer objetivo de caracterizar el estrés académico en los estudiantes universitarios de Paraná, se concluyó que la mayoría de los estudiantes presentaban un nivel "moderado" de estrés académico. La

preocupación o nerviosismo se manifestaba con una intensidad "alta o medianamente alta" en la mayoría, mientras que un grupo menor experimentaba una intensidad "baja o medianamente baja". La mayoría de los estudiantes experimentaba el estrés académico "algunas veces o rara vez", aunque un grupo menor, pero de proporciones similares, lo hacía "casi siempre o siempre". Las demandas eran percibidas como estresores "rara vez o algunas veces" por la mayoría, mientras que un porcentaje menor lo hacía "siempre o casi siempre". Los síntomas de estrés académico eran experimentados "rara vez o algunas veces" por la mayoría, con una proporción menor experimentándolos "siempre o casi siempre". Los síntomas más comunes fueron psicológicos, seguidos por síntomas físicos y, finalmente, por comportamentales, destacando somnolencia, fatiga crónica, dolores de cabeza, inquietud, ansiedad, problemas de concentración y cambios en el consumo de alimentos. La mayoría utilizaba estrategias de afrontamiento "rara vez o algunas veces", mientras que una proporción menor las utilizaba "siempre o casi siempre". (b) Respecto al segundo objetivo de identificar los principales estresores asociados a las actividades académicas, se concluyó que los más predominantes eran la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, seguido por las evaluaciones de los profesores y el tiempo limitado para realizar las tareas. (c) En relación al tercer objetivo de determinar si existían diferencias en el nivel de estrés académico entre estudiantes de primer año y de último año, se concluyó que no había diferencias significativas estadísticamente. Sin embargo, se observó que los estudiantes de primer año presentaban niveles de estrés académico más altos que los de últimos años. (d) Sobre el cuarto objetivo de caracterizar las estrategias de afrontamiento

del estrés académico, se concluyó que las estrategias más utilizadas eran concentrarse en resolver la situación que preocupa, verbalizar la situación, enfocarse en lo positivo, habilidades asertivas y la elaboración de un plan y ejecución de tareas. (e) En cuanto al último objetivo de establecer diferencias significativas en la utilización de estrategias de afrontamiento entre estudiantes de primer año y de últimos años, se encontró que había diferencias significativas. Específicamente, los estudiantes de últimos años empleaban estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia que los de primer año.

Moyolema (2019): “Factores desencadenantes de estrés en adolescentes entre 13 a 19 años de la unidad educativa Luis A. Martínez”, llego a la siguiente conclusión: (a) Los factores desencadenantes de estrés en estos adolescentes incluyen factores familiares (discusiones frecuentes con los padres, falta de apoyo familiar, falta de comprensión y comunicación, baja situación económica, disfunción familiar), económicos, sociales (descuidar amistades por tareas, no conseguir lo deseado, falta de permiso o dinero para salir con amigos, rechazo de la persona que les gusta), laborales y académicos (personalidad y carácter del profesor, evaluaciones, dificultad para entender temas, participación en clases, sobrecarga de tareas, competencia de calificaciones, bullying entre compañeros). (b) De los 120 estudiantes encuestados, se concluye que las principales causas del estrés en adolescentes son un sistema estresante, falta de tiempo libre para el esparcimiento, el trabajo, la personalidad y el carácter del profesor, más responsabilidades en casa, descuidar amistades por las tareas y la incapacidad para relajarse. Se recomienda conocer estos factores y sus

efectos para orientar el desarrollo de hábitos saludables de estudio, manejo del tiempo y relaciones interpersonales en los jóvenes, asegurando un buen desempeño académico y una vida cotidiana satisfactoria. (c) La encuesta realizada en los estudiantes revela que los factores de riesgo más relevantes que desencadenan estrés son los académicos, seguidos por los familiares. El estrés académico es común entre los estudiantes y afecta su rendimiento, salud mental y emocional debido a la presión de los padres para mejorar su desempeño. (d) El estrés afecta negativamente el rendimiento académico de los adolescentes, causando falta de interés en las tareas, desconcentración, dificultad para los exámenes, no entender los temas en clase, y falta de participación en actividades. Las consecuencias del estrés alteran el equilibrio de vida del estudiante, comprometiendo su salud física con síntomas como pérdida de peso, dolores de cabeza, insomnio, dificultad de aprendizaje, taquicardia, ansiedad, depresión, baja autoestima y dolores musculares. Se recomienda desarrollar talleres o actividades para que los estudiantes manejen la ansiedad y las preocupaciones generadas por el estrés.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Arteaga (2022): “Estrés escolar y rendimiento académico de estudiantes de secundaria de la estrategia Aprendo en Casa de jornada escolar completa de la Institución Educativa Sillapata de Dos de Mayo – Huánuco – 2021”, llegó a la siguiente conclusión: (a) La muestra predominante fue masculina (57%), con un porcentaje menor de estudiantes femeninas (43%). (b) La mayoría de los estudiantes tenían 15 años (28%), seguidos por un 23% de estudiantes de 14 años. (c) El grado de instrucción predominante fue el segundo grado de secundaria (25%), seguido por el

primero y tercer grado (20% cada uno). (d) El nivel predominante de estrés escolar fue "promedio alto" (63%), seguido por "promedio bajo" (17%), "nivel bajo" (11%) y "nivel alto" (9%). (e) Los estímulos estresores predominantes fueron de "promedio alto" (71%), seguido por "nivel alto" (24%) y "nivel bajo" (5%), con un "promedio bajo" (2%). (f) Los síntomas o reacciones al estrés se presentaron predominantemente en "promedio alto" (49%), seguido por "nivel alto" (26%), "promedio bajo" (20%) y "nivel bajo" (5%). (g) Las estrategias de afrontamiento utilizadas fueron predominantemente de "promedio alto" (45%), seguido por "nivel bajo" (28%). (h) El rendimiento académico predominante fue "regular" (56%), seguido por "bueno" (26%) y "muy bueno" (2%). (i) En matemáticas, el rendimiento académico predominante fue "regular" (44%), seguido por "malo" (28%), "bueno" (25%) y "muy bueno" (2%). (j) En el área de comunicación, el rendimiento académico predominante fue "regular" (45%), seguido por "bueno" (32%), "malo" (19%) y "muy bueno" (4%). (k) En ciencia, tecnología y ambiente, el rendimiento académico predominante fue "regular" (54%), seguido por "bueno" (26%), "malo" (17%) y "muy bueno" (4%). (l) En desarrollo personal, ciudadanía y cívica, el rendimiento académico predominante fue "regular" (53%), seguido por "bueno" (30%), "malo" (15%) y "muy bueno" (2%). (m) El estrés escolar influye significativamente en el rendimiento académico general, según la Prueba U de Mann-Whitney (4953.000; $Z = 0.021$; Sig. = 0.040). (n) El estrés escolar influye significativamente en el rendimiento académico en matemáticas (Prueba U de Mann-Whitney: 3632.000; $Z = 0.074$; Sig. = 0.030). (o) El estrés escolar influye significativamente en el rendimiento académico en el área de comunicación (Prueba U de Mann-Whitney: 2204.000; $Z = 0.021$; Sig. = 0.037). (p) El estrés

escolar influye significativamente en el rendimiento académico en ciencia, tecnología y ambiente (Prueba U de Mann-Whitney: 2041.000; $Z = 0.073$; Sig. = 0.038). (q) El estrés escolar influye significativamente en el rendimiento académico en desarrollo personal, ciudadanía y cívica (Prueba U de Mann-Whitney: 2018.000; $Z = 0.655$; Sig. = 0.014).

Jalixto (2022): "Estrés académico y rendimiento escolar en estudiantes de tercer grado de secundaria en la I.E. Anilmayo – Quiquijana – Quispicanchis – Cusco", llego a la siguiente conclusión: (a) No existe una relación significativa y negativa entre el estrés académico y el rendimiento escolar de los estudiantes de tercer grado de secundaria. El estrés no se correlaciona con el bajo rendimiento en el área de matemáticas, lo cual podría deberse a otros factores importantes como el tipo de educación recibida durante la pandemia, los medios de interacción con los docentes, la calidad de la conexión a Internet y otros factores relacionados con su nivel académico. Esta conclusión se basa en los resultados de la prueba estadística de Rho de Spearman, donde el valor p encontrado es 0.783, excediendo el límite máximo permisible, por lo que se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula. Además, el 92.6% de los estudiantes presenta niveles moderados de estrés académico y el 96.3% está en el nivel de inicio en cuanto a su rendimiento escolar en matemáticas. (b) No existe una relación significativa entre los estresores y el rendimiento escolar de los estudiantes. La mayoría de los estudiantes (84%) siente presión o sobrecarga en sus actividades académicas a un nivel moderado, pero estos factores no repercuten directamente en su rendimiento escolar, que en su mayoría se encuentra en el nivel de inicio. (c) No existe una relación negativa y significativa entre los

síntomas de estrés y el rendimiento escolar. La mayoría de los estudiantes presenta niveles moderados de síntomas de estrés, como dolores de cabeza, cansancio, tristeza, ansiedad, malestar y dificultad para dormir. Sin embargo, estos síntomas moderados no se relacionan con el bajo rendimiento escolar. (d) No existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el rendimiento escolar. La mayoría de los estudiantes ha empleado diversas estrategias para afrontar la adversidad, especialmente a raíz de la pandemia, buscando formas de mitigar las consecuencias negativas de esta situación. No obstante, no hay evidencia de que estas estrategias de afrontamiento estén relacionadas con su rendimiento escolar. (e) El estrés académico de los estudiantes puede deberse a otros factores importantes relacionados con el tipo de educación recibida durante la pandemia, como la educación no sincrónica, la calidad de la conexión a Internet y otros factores relacionados con la interacción con docentes y compañeros. Además, muchos estudiantes sienten presión o sobrecarga en sus actividades académicas debido a la falta de competencias previas que debieron desarrollar durante los dos años de pandemia.

Vargas (2022): "Estrés y rendimiento académico en adolescentes durante la pandemia COVID-19, Institución Educativa Pública, Amazonas, 2022", llegó a la siguiente conclusión: (a) La mayoría de los estudiantes presentan un nivel de estrés moderado y un rendimiento académico en el nivel de logro esperado. No se encontró una relación significativa entre estas dos variables ($X^2= 1.268$; $GL= 4$; $p= 0.897$). (b) Se encontró una relación entre la dimensión de estímulos estresores y la variable sociodemográfica edad. Además, existe una relación entre la variable sociodemográfica sexo y las

dimensiones de estímulos estresores y síntomas. (c) Existe una relación entre las escalas de medición del rendimiento académico (logro deseado, logro esperado, logro en proceso) y las variables sociodemográficas edad, sexo y grado de estudio durante la pandemia de COVID-19. (d) Al comparar las dimensiones del estrés académico con el sexo, se encontraron diferencias significativas en la dimensión de estímulos estresores ($p= 0.009$) y en la dimensión de síntomas ($p= 0.000$), lo que indica que el sexo femenino difiere del masculino en estas dimensiones.

Apaza y Villanueva (2020): “Estrés y rendimiento escolar en estudiantes del 5to grado del nivel de educación secundaria de la Institución Educativa Pública de Macusani, Puno 2020”, llegaron a la siguiente conclusión: (a) No existe una correlación significativa entre el estrés y el rendimiento escolar en los estudiantes, con un resultado de $r = -0.007$ y un valor Sig. de 0.953, lo que indica una correlación prácticamente nula al 5% de nivel de significancia. (b) La relación entre la dimensión de estresores y el rendimiento escolar también es prácticamente nula, con un resultado de $r = -0.033$ y un valor Sig. de 0.787. (c) La correlación entre la dimensión de reacciones físicas y el rendimiento escolar es prácticamente nula, con un resultado de $r = -0.091$ y un valor Sig. de 0.452. (d) No existe una correlación significativa entre las reacciones psicológicas y el rendimiento escolar, con un resultado de $r = -0.104$ y un valor Sig. de 0.386. (e) La correlación entre las reacciones comportamentales y el rendimiento escolar es también prácticamente nula, con un resultado de $r = 0.131$ y un valor Sig. de 0.275. (f) La tabla N° 13 muestra que el 46.5% de los estudiantes se encuentran en el nivel de logro en proceso, el 43.7% en el nivel de logro esperado, el 9.9% en

el nivel de logro destacado y ningún estudiante en el nivel de logro en inicio.

(g) La investigación concluye que no hay una correlación significativa entre las variables planteadas. Esto se explica en parte por las normas y disposiciones del gobierno peruano durante la pandemia de COVID-19, que establecieron que todos los estudiantes de educación básica y secundaria aprobarían automáticamente debido al estado de emergencia y la educación virtual bajo el lema "Yo aprendo en casa". Como resultado, los estudiantes no se preocupaban tanto por aprender o estudiar, ya que sabían que solo asistir a las clases virtuales era suficiente para aprobar. Además, las calificaciones se evaluaban en una escala de 11 a 20, sin considerar las notas de 0 a 10. Durante este periodo, los estudiantes tenían menos responsabilidad en su aprendizaje, y recibieron chips gratuitos para acceder a las clases virtuales, eliminando así gran parte del estrés académico.

Huamán y Sandoval (2020): "Estrés y rendimiento escolar de los estudiantes del nivel de educación secundaria de la Institución Educativa Fe y Alegría Nro. 20 del Cusco – 2019", llegaron a la siguiente conclusión: (a) Los resultados muestran una relación inversa entre el estrés y el rendimiento escolar en los estudiantes de secundaria. Los estudiantes que experimentan agotamiento físico, ansiedad y conflictos o desinterés en sus tareas escolares, tanto dentro como fuera de la institución, tienden a tener un rendimiento escolar afectado negativamente. Esto se demuestra con un valor de Chi cuadrado ($\chi^2 = 133.992$) y un valor P de 0.000, menor al nivel de significancia del 5%, y una fuerte relación indicada por el valor de Gamma ($\gamma = -0.984$). (b) Las reacciones físicas del estrés, como el agotamiento físico y los dolores corporales, se relacionan inversamente con el rendimiento escolar. La

constante experimentación de estos síntomas dificulta el desempeño adecuado en las áreas curriculares, especialmente en Matemáticas y Comunicación. Esto se evidencia con un valor de Chi cuadrado ($\chi^2 = 72.910$), un valor P de 0.000 y un valor de Gamma ($\gamma = -0.785$). (c) Las reacciones psicológicas del estrés, como la ansiedad y el cansancio emocional, también se relacionan inversamente con el rendimiento escolar. Estos síntomas afectan la concentración y la asimilación del conocimiento durante las sesiones de aprendizaje, impactando negativamente el rendimiento académico. Esta relación se demuestra con un valor de Chi cuadrado ($\chi^2 = 51.937$), un valor P de 0.000 y un valor de Gamma ($\gamma = -0.797$). (d) Las reacciones comportamentales del estrés, como los conflictos y el desinterés, tienen una relación inversa con el rendimiento escolar. Estas situaciones perjudican el proceso de enseñanza y aprendizaje, resultando en un rendimiento escolar regular en áreas curriculares exigentes como Matemáticas y Comunicación. Esta relación se evidencia con un valor de Chi cuadrado ($\chi^2 = 65.285$), un valor P de 0.000 y un valor de Gamma ($\gamma = -0.814$).

Julcariama (2020): "Estrés y rendimiento académico en estudiantes de un centro pre-universitario en Tarma", llego a la siguiente conclusión: (a) No existe una asociación significativa entre el estrés y el rendimiento académico en estos estudiantes, debido a que el periodo de estudios en un centro preuniversitario es relativamente corto y no presenta muchos eventos que potencialmente cargan de estrés académico, como numerosas exposiciones, lecturas, presentación de ensayos y monografías, o evaluaciones mensuales. Aunque los exámenes son parte del ciclo preuniversitario y están orientados a ingresar a la universidad, los estudiantes pueden perder interés

gradualmente después de conocer los resultados de sus primeras evaluaciones, creyendo que ya no pueden obtener una vacante, lo que genera estrés académico independientemente de su rendimiento académico. (b) Se observaron mínimas diferencias en los niveles de estrés académico leve y moderado, y un alto porcentaje de encuestados presenta un rendimiento académico muy deficiente o deficiente. Aunque el análisis no muestra una relación directa entre el estrés y el rendimiento académico, las tendencias indican que los niveles bajos y medios de estrés son condiciones excelentes para un buen rendimiento académico, sugiriendo que se debería reflexionar más sobre las posibles relaciones entre ambas variables. (c) Los hallazgos destacan la importancia de manejar estrategias moderadas de afrontamiento del estrés académico, ya que estas estrategias son un soporte frente a las demandas en el aula y se aplican en diversos ámbitos de la vida, como habilidades asertivas y resolución de problemas. (d) La implementación sistemática de estrategias de estudio, ya sea en grupo o individualmente, promueve un mayor interés y dominio de los conocimientos adquiridos tanto a nivel cognitivo como social, lo que resulta en un incremento cuantitativo del rendimiento académico.

2.1.3. Antecedentes locales

Mendoza (2023): “Estrés académico y estilo de afrontamiento en estudiante de derecho del último año de la Universidad Nacional De Ucayali, 2023”, llegó a la siguiente conclusión: (a) En cuanto al objetivo general, se encontró una relación significativa y directa entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento, con un Rho de Spearman de 0.555 y un p-valor de 0.001 (Sig. bilateral), que es inferior a 0.05. Esto indica que una mayor

utilización de estilos de afrontamiento se asocia con un menor nivel de estrés académico en estos estudiantes. (b) Respecto al primer objetivo específico, se concluyó que existe una relación significativa entre la dimensión de estresores del estrés académico y los estilos de afrontamiento, con un Rho de Spearman de 0.509 y un p-valor de 0.002 (Sig. bilateral), que es inferior a 0.05. Esto significa que una mayor utilización de estilos de afrontamiento se relaciona con un menor nivel de estresores académicos. (c) En relación con el segundo objetivo específico, se determinó que hay una relación significativa entre la dimensión de síntomas del estrés académico y los estilos de afrontamiento, con un Rho de Spearman de 0.442 y un p-valor de 0.008 (Sig. bilateral), que es inferior a 0.05. Esto sugiere que una mayor utilización de estilos de afrontamiento se asocia con un menor nivel de síntomas de estrés académico en los estudiantes de derecho de la Universidad Nacional de Ucayali.

Cerrón (2021): "Habilidades sociales y rendimiento académico en estudiantes del III ciclo de educación primaria-Universidad Nacional de Ucayali, 2020", llegó a la siguiente conclusión: (a) Existe una relación significativa entre las habilidades sociales y el rendimiento académico en los estudiantes del III ciclo de la carrera de Educación Primaria, con un resultado de $Rho = 0.868$ indicando una correlación alta y un valor $Sig. = 0.001$, lo que confirma la significancia del resultado. (b) Existe una relación significativa entre la dimensión de primeras habilidades sociales y el rendimiento académico en estos estudiantes, con un $Rho = 0.773$ que indica una correlación alta y un valor $Sig. = 0.005$, demostrando la significancia del resultado. (c) Existe una relación significativa entre la dimensión de

habilidades sociales avanzadas y el rendimiento académico, con un $Rho=0.818$ indicando una correlación alta y un valor $Sig.=0.002$, lo que confirma la significancia del resultado. (d) Existe una relación significativa entre la dimensión de habilidades relacionadas con los sentimientos y el rendimiento académico, con un $Rho=0.859$ indicando una correlación alta y un valor $Sig.=0.001$, demostrando la significancia del resultado. (e) Existe una relación significativa entre la dimensión de habilidades alternativas a la agresión y el rendimiento académico, con un $Rho=0.801$ que indica una correlación alta y un valor $Sig.=0.003$, confirmando la significancia del resultado. (f) Existe una relación significativa entre la dimensión de habilidades para enfrentar el estrés y el rendimiento académico, con un $Rho=0.841$ indicando una correlación alta y un valor $Sig.=0.001$, lo que confirma la significancia del resultado. (g) Existe una relación significativa entre la dimensión de habilidades de planificación y el rendimiento académico, con un $Rho=0.835$ indicando una correlación alta y un valor $Sig.=0.001$, demostrando la significancia del resultado.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés

Apaza y Villanueva (2020). Es una combinación de respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales que se manifiesta en el organismo ante situaciones percibidas como amenazantes o exigentes. Esta reacción desencadena la activación del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal, lo que resulta en la liberación de hormonas como el cortisol, alterando diversos sistemas corporales. Si el estrés persiste de manera crónica y no se maneja adecuadamente, puede tener efectos adversos significativos en la salud y el bienestar.

Kloster y Perrotta (2019). Se caracteriza por ser una respuesta del cuerpo a demandas estresantes, tanto físicas como mentales, que desencadena cambios hormonales, neuroquímicos y cognitivos, preparando al cuerpo para afrontar dichas demandas. La prolongación o repetición frecuente de este estado puede deteriorar la salud física, mental y emocional de una persona.

Moyolema (2019). También estimula la liberación de hormonas como el cortisol y provoca alteraciones en el sistema nervioso autónomo, preparando al organismo para enfrentar desafíos percibidos. Aunque el estrés puede tener efectos negativos, también puede resultar beneficioso dependiendo de cómo el individuo se adapte y maneje la situación.

Juster, R., McEwen, B. y Lupien, S. (2010). Adicionalmente, activa el sistema de respuesta del cuerpo, incluyendo la liberación hormonal y cambios en la actividad cerebral, lo que afecta la salud general. Es esencial gestionar el estrés adecuadamente para mantener un equilibrio saludable y adaptarse eficazmente a las presiones ambientales.

McEwen y Seeman (1999). Asimismo, influye notablemente en el aprendizaje y bienestar de los estudiantes. Factores como el estilo pedagógico, la carga de trabajo, las características personales de los estudiantes y las presiones por rendimiento contribuyen a este fenómeno. Comprender y manejar estos factores es crucial para mejorar el entorno académico y desarrollar estrategias efectivas para el manejo del estrés entre los estudiantes, ayudándoles a organizar su tiempo y mitigar impactos negativos como problemas de memoria y dificultades de aprendizaje.

2.2.2. Teorías del origen del estrés

- **Estrés por interacción**

Lazarus y Folkman (1984) propusieron una teoría del estrés centrada en los procesos cognitivos que influyen en la percepción del estrés. Esta teoría sostiene que el estrés no surge automáticamente en respuesta a un estímulo externo, sino que es el resultado de una evaluación personal que categoriza la situación como amenazante o desafiante. Este proceso evaluativo se divide en dos etapas: la evaluación primaria, donde se determina si un evento es una amenaza, y la evaluación secundaria, donde se evalúan los recursos disponibles para manejar la situación. Se experimenta estrés cuando se percibe que las demandas exceden los recursos personales disponibles. También subraya la relevancia de las estrategias de afrontamiento en la gestión del estrés. El afrontamiento, implica esfuerzos cognitivos y conductuales destinados a manejar, tolerar o minimizar el estrés. Distinguieron dos tipos de afrontamiento: centrado en el problema y centrado en la emoción. El afrontamiento centrado en el problema busca resolver directamente la fuente del estrés, mientras que el centrado en la emoción se enfoca en regular la respuesta emocional al problema, sin alterar la situación causante. En la salud física y emocional puede ser considerable y varía según la eficacia con que se maneje la situación estresante. Las respuestas emocionales y fisiológicas, como la ansiedad, la depresión y cambios en la presión arterial o la función inmune, pueden ser mitigadas o exacerbadas por la efectividad de las estrategias de afrontamiento empleadas. Esta teoría enfatiza la importancia de comprender no solo las causas externas del estrés, sino también las percepciones y reacciones internas del individuo, ofreciendo

un fundamento para terapias psicológicas diseñadas para mejorar el manejo del estrés y, consecuentemente, la calidad de vida.

- **Estrés por ocupación**

Karasek (1979), introdujo un modelo revolucionario para entender el estrés laboral, denominado el modelo de demandas-control-apoyo. Este modelo postula que el estrés en el entorno laboral es más probable en situaciones donde los trabajadores enfrentan altas demandas, como plazos ajustados y cargas de trabajo intensas, pero disponen de poco control sobre el modo y el momento de completar sus tareas. Según este modelo, el control no sólo implica la capacidad de influir en decisiones laborales, sino también la autonomía para utilizar habilidades y creatividad en el trabajo. Así, un bajo nivel de control puede intensificar la percepción de estrés, haciendo que las tareas se perciban como más abrumadoras y difíciles de gestionar. También destacó la importancia del apoyo social en el lugar de trabajo como un tercer componente esencial de su modelo. El apoyo puede proceder de compañeros, supervisores o de la organización en su conjunto, y sirve como un amortiguador contra los efectos negativos del estrés. En ambientes donde los empleados perciben un respaldo sólido de sus colegas y supervisores, es más probable que aborden las demandas laborales de manera eficaz y mantengan un bienestar psicológico óptimo. Este apoyo no solo eleva la moral, sino que también promueve un entorno colaborativo donde los trabajadores se sienten más valorados y comprendidos. Ha influido significativamente en la investigación sobre el estrés laboral y ha sido clave en el desarrollo de políticas de salud ocupacional y prácticas de gestión de recursos humanos. Las empresas que implementan los principios del modelo

de demandas-control-apoyo suelen adoptar estrategias que equilibran las demandas impuestas a los empleados con un adecuado nivel de control y un sólido apoyo social. Estas medidas no solo ayudan a mitigar el estrés y sus efectos asociados, sino que también contribuyen a mejorar la satisfacción laboral, así como la eficiencia y la productividad en el trabajo.

- **Estrés por respuesta**

Propuesta por Selye (1978), conocida como la teoría general de adaptación, ofrece un marco para entender cómo el estrés afecta al cuerpo humano de manera sistemática. Asimismo, identificó el estrés como una respuesta generalizada y no específica del organismo frente a cualquier tipo de exigencia ambiental o estímulo desafiante. Según esta perspectiva, el estrés actúa como un catalizador que pone en marcha un conjunto de reacciones fisiológicas diseñadas para adaptarse a condiciones cambiantes. Estas reacciones se organizan en tres fases distintas: alarma, resistencia y agotamiento, cada una de las cuales desempeña un papel crucial en la respuesta del cuerpo al estrés. La primera etapa, la fase de alarma, se caracteriza por una reacción inmediata del sistema nervioso simpático, comúnmente conocida como la respuesta de "lucha o huida". Durante esta fase, el cuerpo libera hormonas del estrés como el cortisol y la adrenalina, que preparan al organismo para enfrentar la amenaza percibida. Esta preparación incluye aumentar la frecuencia cardíaca, elevar la presión arterial y liberar energía almacenada para mejorar la capacidad de respuesta rápida. La fase de alarma es esencialmente un mecanismo de supervivencia que permite al individuo manejar situaciones críticas de forma efectiva. Sin embargo, si el estímulo estresante persiste, el cuerpo entra en la fase de resistencia, donde

trata de adaptarse y restablecer un nuevo equilibrio mientras sigue enfrentando la fuente de estrés. Durante esta etapa, los niveles de hormonas del estrés se regulan para evitar el desgaste de los recursos del cuerpo. No obstante, si el estrés se mantiene por un tiempo prolongado y supera la capacidad de resistencia del organismo, se llega a la fase de agotamiento. En este punto, el cuerpo comienza a sufrir un deterioro debido a la demanda prolongada de recursos. Esta etapa puede llevar a un agotamiento severo, disminución de la capacidad inmunitaria, y en casos extremos, a enfermedades graves relacionadas con el estrés. Por tanto, la comprensión de estas fases es vital para el manejo efectivo del estrés y la promoción de la salud a largo plazo.

- **Estrés por estímulo**

Holmes y Rahe (1967) introdujeron un concepto innovador que relaciona directamente los eventos significativos de la vida con el estrés y sus efectos en la salud física y mental. Su enfoque cuantitativo al estrés sugiere que ciertos "acontecimientos vitales", como el matrimonio, el divorcio, la pérdida de un empleo o la muerte de un ser querido, requieren ajustes significativos en la vida de una persona, lo que puede generar niveles elevados de estrés. Para cuantificar y analizar este estrés, desarrollaron la Escala de Estrés Social, una herramienta que asigna valores numéricos a diferentes eventos vitales según el grado de ajuste necesario, permitiendo así calcular la carga total de estrés que enfrenta un individuo. La Escala de Estrés Social es extremadamente útil en la investigación psicológica y médica, ya que ofrece un método sistemático para evaluar el impacto potencial de diversos tipos de estrés en la salud. Cada evento en la escala se pondera

según el estrés que se espera que genere en una persona promedio; por ejemplo, la muerte de un cónyuge, uno de los eventos más estresantes, recibe una de las puntuaciones más altas. Esta escala permite a los investigadores y profesionales de la salud identificar a las personas que podrían estar en riesgo de problemas de salud debido a su exposición reciente a eventos de vida estresantes, facilitando así intervenciones tempranas y específicas para atenuar los efectos del estrés. Además, ha demostrado ser una herramienta valiosa para concienciar sobre cómo los cambios significativos en la vida pueden afectar el bienestar general. Al cuantificar la severidad y el posible impacto del estrés, la Escala de Estrés Social motiva tanto a individuos como a profesionales de la salud a tomar en serio los eventos de vida estresantes y a considerar estrategias proactivas de manejo del estrés. Estas estrategias pueden incluir terapia, asesoramiento, técnicas de relajación y mindfulness, que ayudan a las personas a manejar mejor su respuesta al estrés y a mantener un equilibrio saludable en sus vidas.

2.2.3. Características del estrés

Hamaideh (2011). Los factores que contribuyen al estrés académico abarcan una amplia variedad y pueden diferir significativamente dependiendo del contexto académico y personal de cada estudiante. Investigaciones recientes han identificado varios elementos clave como el miedo al fracaso, la competencia entre compañeros, la restricción de tiempo para el descanso y la dificultad de manejar múltiples responsabilidades, todos comunes entre estudiantes y contribuyentes significativos al estrés. Otros factores incluyen la presión por obtener buenas calificaciones, la sobrecarga de tareas y las altas

expectativas de profesores y familiares, además de la limitada disponibilidad de tiempo para actividades recreativas y de ocio.

Juster, R., McEwen, B. y Lupien, S. (2010). Asimismo, la personalidad del estudiante, sus estrategias de afrontamiento y su nivel de resiliencia juegan un papel crucial en cómo percibe y maneja el estrés académico. Estos factores individuales pueden influir en su capacidad para adaptarse y recuperarse de situaciones estresantes, impactando directamente en su rendimiento académico y bienestar general. Esta variedad de características destaca la importancia de adoptar un enfoque personalizado en la educación que tenga en cuenta las diferencias individuales en la gestión del estrés.

Por otro lado, Macías (2005) describe el estrés académico como un fenómeno sistémico y adaptativo que se desarrolla en tres etapas: el enfrentamiento a demandas percibidas como estresantes, la aparición de síntomas como indicadores de desequilibrio y, finalmente, la implementación de estrategias de afrontamiento para restablecer el equilibrio. Este modelo enfatiza la importancia de entender el estrés no solo como un factor disruptivo, sino también como un potencial motivador para el desarrollo de habilidades efectivas de manejo del estrés, cruciales para el éxito académico y la salud emocional de los estudiantes.

2.2.4. Tipos de estrés

Selye (1978), describe cómo el estrés se manifiesta de diversas maneras, variando según las circunstancias que lo desencadenan, y lo clasifica en varios tipos:

- **Estrés agudo**

Selye (1978). Es una respuesta inmediata y de corta duración a una situación percibida como amenazante, como un examen, una discusión acalorada o una emergencia. Los síntomas del estrés agudo se resuelven una vez que la situación estresante concluye.

- **Estrés crónico**

Selye (1978). Se extiende durante un periodo prolongado, que puede abarcar desde semanas hasta años, y generalmente está relacionado con situaciones persistentes como problemas laborales, conflictos familiares, dificultades financieras o entornos de vida complicados. El estrés crónico puede tener efectos perjudiciales duraderos en la salud mental y física.

- **Estrés laboral**

Selye (1978). Puede surgir debido a una carga de trabajo elevada, plazos exigentes, falta de control sobre las tareas diarias, o conflictos con colegas o supervisores. El estrés laboral continuo puede llevar al agotamiento profesional y afectar negativamente tanto la salud como el desempeño laboral.

- **Estrés emocional**

Selye (1978). Se desarrolla en respuesta a emociones intensas o eventos traumáticos, como la pérdida de un ser querido, una separación, problemas familiares o situaciones violentas, afectando profundamente la salud emocional y mental.

- **Estrés financiero**

Selye (1978). Ocurre cuando las preocupaciones sobre la situación económica personal o la estabilidad financiera generan estrés. Esto puede

incluir problemas para manejar deudas, dificultades económicas generales o ansiedad sobre el futuro financiero, lo que puede deteriorar la calidad de vida e inducir otros problemas de salud.

- **Estrés postraumático**

Selye (1978). Se presenta después de haber vivido o presenciado un evento traumático grave, como un accidente severo, un desastre natural o un acto violento. Sus síntomas incluyen pesadillas, recuerdos recurrentes del evento, evitación de situaciones que recuerden al trauma y una ansiedad constante.

2.2.5. Dimensiones del estrés

- **Estrés físico**

Lázaro, A., Sánchez, P. y Berruezo, P. (2023). La respuesta del cuerpo a situaciones que demandan un esfuerzo físico considerable o el enfrentamiento con condiciones ambientales adversas, como lesiones, enfermedades, fatiga muscular intensa o agotamiento, implica una serie de cambios fisiológicos y emocionales diseñados para adaptarse y manejar estas presiones. Esta reacción del organismo se manifiesta a través de ajustes tanto en el plano físico como emocional para afrontar las demandas impuestas.

Juster, R., McEwen, B. y Lupien, S. (2010). Durante actividades que requieren un gran esfuerzo, como ejercicios intensos, trabajos físicamente exigentes o la exposición a entornos hostiles, el cuerpo experimenta tensiones y demandas físicas significativas. Estas situaciones prueban la resistencia física y la capacidad de adaptación del cuerpo, desafiando sus límites y poniendo a prueba su habilidad para responder de manera eficiente.

McEwen, B. y Seeman, T. (1999). La respuesta corporal a estas demandas incluye reacciones como la activación del sistema nervioso autónomo y la liberación de hormonas de estrés, como el cortisol. Estos mecanismos preparan al cuerpo para enfrentar y gestionar eficazmente las exigencias y el agotamiento físico resultante de estas situaciones desafiantes.

- **Estrés emocional**

Beléndez, M., Lorente, I. y Maderuelo, M. (2015). El cuerpo reacciona a situaciones que generan emociones intensas, como el miedo, la ansiedad, la tristeza o la ira, activando el sistema nervioso autónomo y liberando hormonas de estrés. Este proceso afecta significativamente tanto el estado emocional como el físico de la persona, provocando una variedad de síntomas a ambos niveles.

Martínez, A., Piqueras, J. y Inglés, C. (2011). Eventos traumáticos, conflictos personales, pérdidas significativas o intensas presiones psicológicas desencadenan un tipo de estrés que activa el sistema nervioso y promueve la liberación de hormonas de estrés. Este estrés emocional se manifiesta a través de síntomas físicos y emocionales que impactan profundamente en el bienestar del individuo.

Sapolsky (2008). La tensión y presión psicológica resultantes de situaciones que provocan reacciones emocionales negativas, como la ansiedad o la ira, afectan directamente la salud emocional. Este tipo de estrés puede perturbar el bienestar general y se manifiesta a través de síntomas cognitivos, emocionales y conductuales, alterando el funcionamiento diario de la persona.

- **Estrés cognitivo**

Sommovigo, V., Setti, I., O'Shea, D. y Argentero, P. (2020). Las situaciones que exigen procesar y retener información compleja, resolver problemas desafiantes, tomar decisiones críticas y realizar tareas que requieren altos niveles de concentración y atención pueden generar un estrés cognitivo intenso. Este tipo de estrés puede deteriorar el rendimiento cognitivo, afectando la concentración, la memoria, la flexibilidad del pensamiento y otras funciones mentales esenciales. A su vez, este deterioro puede reducir la eficacia en diversas actividades intelectuales.

Sapolsky (2008). Además, puede originarse de la sobrecarga de información, la necesidad de tomar decisiones rápidas o complejas, o la demanda de atención continua. Esta tensión activa significativamente el sistema cognitivo y puede manifestarse con síntomas como problemas de concentración, olvidos frecuentes, confusión mental y fatiga cognitiva, complicando aún más el manejo de las tareas diarias.

Blanchard, F. y Hess, T. (Eds.). (1996). Asimismo, la presión mental que surge al enfrentar demandas cognitivas elevadas, como resolver problemas intrincados, manejar múltiples tareas simultáneamente o prepararse para evaluaciones intelectuales, impacta directamente en la atención, la toma de decisiones y la ejecución de procesos cognitivos. Este tipo de estrés puede mermar la capacidad para funcionar eficientemente en entornos que demandan agilidad mental y una respuesta intelectual sólida.

- **Estrés conductual**

Sapolsky (2008). En el ámbito de la psicología y la salud mental, se ha investigado ampliamente la influencia del estrés en el comportamiento

humano. El estrés crónico, en particular, puede provocar alteraciones significativas en la alimentación, los patrones de sueño, las interacciones sociales y la capacidad para tomar decisiones efectivas.

Koolhaas, J., Boer, S. y Buwalda, B. (2006). Los cambios comportamentales inducidos por el estrés en un organismo pueden ser diversos y evidentes, abarcando desde respuestas ansiosas hasta alteraciones en la forma de explorar el entorno, así como comportamientos agresivos o de evasión. Estas adaptaciones reflejan los mecanismos de afrontamiento del organismo frente a situaciones percibidas como amenazantes.

Astin y Resick (1997). Además, impacta significativamente en diversas áreas del comportamiento humano, afectando las emociones, el pensamiento y las acciones cotidianas. Los efectos se pueden observar en la alteración de los hábitos de sueño y alimentación, la eficacia en el trabajo, la interacción social y otros comportamientos diarios. Las reacciones al estrés varían ampliamente y dependen tanto de las características individuales como del contexto en el que se encuentra la persona.

- **Estrés social**

Adnan y Anwar (2020). El estrés social surge de las interacciones y dinámicas dentro de los grupos a los que pertenece un individuo. Este tipo de estrés se manifiesta al enfrentar conflictos interpersonales, sentirse excluido socialmente, sufrir presiones de grupo o recibir evaluaciones negativas por parte de otros. Estas situaciones pueden tener un impacto adverso tanto en la salud mental como física de una persona.

Chen, L., Luo, F., Zhu, X., Huang, X. y Liu, Y. (2020). Además, el estrés social se origina cuando un individuo se ve sometido a demandas y presiones en su entorno social que percibe como amenazantes o generadoras de tensión, como conflictos o exigencias ansiosas. El impacto de estas presiones sociales puede ser profundo, afectando significativamente la salud mental y el bienestar general de la persona.

Aguerrendo (2016). Este tipo de estrés también puede manifestarse a través de las tensiones derivadas de la necesidad de adaptarse a las expectativas sociales, manejar conflictos con otros, experimentar aislamiento o enfrentar discriminación. Estas circunstancias pueden deteriorar la salud emocional y reducir el bienestar general del individuo, subrayando la importancia de gestionar adecuadamente las relaciones y demandas sociales.

2.2.6. Rendimiento académico

García (2022). Las evaluaciones de los estudiantes en el ámbito educativo se dividen en aspectos cuantitativos y cualitativos. Los cuantitativos se refieren a las calificaciones obtenidas en pruebas y evaluaciones, mientras que los cualitativos evalúan habilidades más profundas, como la capacidad del estudiante para comprender, aplicar y analizar la información aprendida. Además, estos aspectos incluyen el desarrollo de un pensamiento crítico y habilidades de resolución de problemas de manera efectiva.

Hinojo, F., Aznar, I., Romero, J. y Marín, J. (2019). El nivel de logro y éxito que un estudiante alcanza en sus actividades educativas, como exámenes, ensayos y participación en clase, refleja en qué medida cumple con los estándares y expectativas del sistema educativo. Este rendimiento no solo mide la efectividad con la que el estudiante logra los objetivos educativos,

sino también su capacidad para aplicar estos conocimientos en contextos prácticos.

García (2018). Más allá de las simples calificaciones, el dominio sobre los conocimientos, habilidades y competencias adquiridos a lo largo de la educación de un estudiante también se evalúa. Este enfoque integral abarca la comprensión, aplicación y análisis de la información, además de fomentar un pensamiento crítico en diversas situaciones.

Aguerrendo (2016). Asimismo, el éxito y logro de un estudiante se definen por su capacidad para alcanzar los objetivos y estándares del sistema educativo. El rendimiento incluye tanto resultados cuantitativos, como las calificaciones, como cualitativos, que evalúan cómo el estudiante entiende y aplica los conocimientos obtenidos.

Casarín y Infante (2006). Incluso la capacidad de un estudiante para demostrar sus conocimientos y habilidades dentro del entorno educativo implica más que obtener buenas calificaciones. Este concepto también se extiende a la participación en el proceso de aprendizaje, el desarrollo de técnicas de estudio efectivas y la aplicación práctica de lo aprendido, contribuyendo a una formación más completa y adaptada a situaciones reales.

2.2.7. Teoría del Rendimiento Académico

- **Teoría del Aprendizaje Social**

Bandura A. (1988), es una teoría que describe de manera completa la situación real del estudiante con relación a los demás, es por ello que los estudiantes se enfocan a un desarrollo interpersonal, valiéndose del uso de las habilidades sociales, es decir mientras mayor sea la relación del

estudiante con los demás mejor y más significativo será el desarrollo de los aprendizajes. p. 6.

Esta teoría describe y acota que el aprendizaje social permite el desarrollo de aprendizaje cognitivo y por ende potencializar el desarrollo de sus habilidades procedimentales creando en las escalas actitudinales que le ayudan en su formación tanto personal como profesional. El aprendizaje social permite crear en los estudiantes aspectos axiológicos creando un ambiente agradable y sano que le permita desarrollar habilidades sociales con los demás sin dejar de lado el nivel cognitivo basado a un aprendizaje por competencias digitales que le permite mayor énfasis en su desarrollo profesional.

Las competencias digitales permiten a los estudiantes desarrollar su rendimiento académico en interrelación con los demás sin dejar de proceder al desarrollo de los aprendizajes conceptuales, procedimentales y actitudinales. Cabe señalar que las competencias digitales permiten que los estudiantes estén a la vanguardia de la tecnología y las comunicaciones formando en ellos competencias que le ayuden a ser mejores profesionales creando vínculos de una sociedad tecnología y por ende mejorando su rendimiento académico.

- **Teoría de orientación a las metas**

Matos L. y Lens W. (2006), la teoría explica como los estudiantes que se sientan motivados por los docentes pueden llegar a cumplir sus metas y logros que se trazan a un mediano y largo plazo, es por ello la necesidad de formar competencias digitales que le permitan al estudiante mejorar su

desenvolvimiento en una sociedad que exige profesionales con competencias digitales a la vanguardia de una tecnología que crece a paso gigantesco.

La motivación propia del estudiante permite al mismo desarrollar y fortalecer habilidades para el logro de metas que ayuden a formar estudiantes capaces de crear un plan y proyecto de vida, que irán fortaleciendo en su formación académica, el estudiante por si es un ser humano complejo de adquirir conocimientos pero puede emplear estrategias y métodos para el desarrollo de contenidos digitales que le permitan responder a las necesidades tecnológicas por ser un ente pensante capaz de crear algoritmos puede tener la capacidad de desarrollar competencias digitales para la resolución de problemas en todos los contextos y por ende la formación racional y sistemática de la información que le pueda ser útil para su formación profesional y personal tendiendo como producto una formación integral.

El aprendizaje social exige que el hombre sea capaz de aprender en sociedad e interrelación con los demás creando metas que puede cumplir sin dejar de lado desarrollarse como ente pensante y acoplarse a la realidad tecnológica que permite el desarrollo de competencias digitales y de allí surgirá el desarrollo del rendimiento académico para su potencial desarrollo en el mercado laboral con el cumplimiento de sus metas basadas a una motivación que se debe de darse de manera permanente.

2.2.8. Factores relacionados al rendimiento académico

García (2022). El rendimiento académico de los estudiantes es influenciado por una combinación de factores personales y contextuales. Las características personales, como habilidades cognitivas, motivación y autoconcepto, juegan un papel crucial. Simultáneamente, elementos del

contexto, tales como el entorno familiar, el ambiente escolar, la calidad de la enseñanza y el acceso a recursos educativos, también desempeñan un rol significativo en el desempeño académico.

Aguerrendo (2016). Las variables que impactan en el éxito educativo abarcan tanto aspectos personales como motivación y autoconcepto, como factores contextuales que incluyen el ambiente familiar y escolar, la calidad de este último y las oportunidades de aprendizaje disponibles.

Sapolsky (2008). Además, una variedad de elementos puede afectar positiva o negativamente el rendimiento académico. Estos factores incluyen aspectos cognitivos, emocionales, familiares, educativos y socioeconómicos. Entre estos, destacan la inteligencia, el soporte familiar, la calidad pedagógica y la accesibilidad a recursos educativos, todos fundamentales para facilitar o impedir el éxito académico de los estudiantes.

2.2.9. Condiciones para un rendimiento académico óptimo

Fraser, B., Tobin, K. y McRobbie, C. (2012). El ambiente escolar, comprende el entorno físico, social y emocional donde se desarrolla la actividad educativa. Esto incluye la infraestructura escolar, el clima de convivencia, las relaciones entre los miembros de la comunidad educativa y los recursos disponibles para el aprendizaje.

Casarín y Infante (2006). Además, el apoyo familiar, consiste en el respaldo emocional, afectivo y práctico que los miembros de la familia proporcionan a un estudiante a lo largo de su trayectoria educativa. Este apoyo engloba la comunicación abierta, el estímulo positivo, la provisión de recursos y la participación en el proceso educativo.

Vázquez (2013). Así mismo, el autoconcepto se centra en cómo una persona se percibe a sí misma, incluyendo sus características, habilidades, valores y roles. La autoestima, en cambio, es la valoración subjetiva que uno tiene de su propio valor y capacidades.

García (2018). De igual forma, la calidad de la enseñanza, se centra en la competencia y efectividad de los docentes para transmitir contenido educativo, crear un ambiente de aprendizaje propicio y diseñar estrategias pedagógicas que fomenten un aprendizaje significativo en los estudiantes.

Fraser, B., Tobin, K. y McRobbie, C. (2012). Las habilidades de estudio, abarca el conjunto de técnicas, estrategias y enfoques que los estudiantes utilizan para organizar, procesar y recordar información, mejorando así su comprensión, retención y aplicación de los conocimientos adquiridos.

Apaza y Villanueva (2020). La motivación, representa el impulso interno que dirige y mantiene el comportamiento de los estudiantes hacia el logro de sus metas académicas. Es la fuerza que los motiva a participar activamente en el aprendizaje, persistir ante desafíos y esforzarse por alcanzar el éxito académico.

Duncan y Murnane (2011). El nivel socioeconómico, describe la posición relativa de una persona, familia o grupo dentro de la estructura social, basada en factores económicos como ingresos, ocupación y educación. Este indicador refleja el acceso a recursos, oportunidades y condiciones de vida, así como el estatus social.

Hinojo, F., Aznar, I., Romero, J. y Marín, J. (2019). Finalmente, los recursos educativos, son los materiales, herramientas y medios empleados

en el proceso de enseñanza y aprendizaje que facilitan la adquisición de conocimientos y habilidades por parte de los estudiantes.

2.2.10. Tipos de estudiantes afectados por el estrés

Según Aguerrendo (2016), los estudiantes pueden clasificarse en cuatro tipos según su enfoque y reacción hacia el éxito académico:

- El estudiante exigente se caracteriza por una alta motivación para alcanzar el éxito académico y un temor al fracaso. Esta combinación lo impulsa a confiar en sus habilidades y a emplear estrategias de estudio efectivas. No obstante, su alta ansiedad puede llevarlo a dedicar un tiempo excesivo al estudio.
- El estudiante orientado al éxito también está motivado por el éxito académico, pero a diferencia del estudiante exigente, tiene poca preocupación por el fracaso. Este estudiante comparte la autoconfianza y buenas estrategias de estudio del estudiante exigente, pero su menor nivel de ansiedad le permite estudiar durante un tiempo más moderado.
- El estudiante evitador del fracaso duda de sus capacidades y emplea estrategias de estudio ineficaces. Su miedo al fracaso eleva su ansiedad, lo que lo lleva a invertir mucho tiempo en estudiar, de manera similar al estudiante exigente.
- El estudiante resignado al fracaso carece de confianza en sus habilidades y no utiliza estrategias adecuadas de estudio. A diferencia de los otros tipos, este estudiante no muestra ansiedad, lo que resulta en un mínimo esfuerzo y tiempo dedicado al estudio, quedando en un estado de desamparo.

2.2.11. Dimensiones del rendimiento académico

- **Desempeño**

Olmedo (2020). Refleja la capacidad de los estudiantes para alcanzar los objetivos educativos establecidos por las instituciones educativas, generalmente medidos a través de calificaciones, exámenes estandarizados y logros en proyectos académicos.

Flores, F., Sánchez, M. y Martínez, A. (2016). Representa la capacidad de un estudiante para completar tareas escolares con precisión y dentro del tiempo asignado, mostrando un entendimiento claro de los conceptos enseñados.

Berger, C., Álamos, P., Milicic, N. y Alcalay, L. (2014). Asimismo, mide la habilidad de los estudiantes para recordar, aplicar y analizar información aprendida en el aula, demostrada a través de pruebas y exámenes formales.

- **Habilidades**

Perpiñà, G., Sidera, F. y Serrat, E. (2021). Incluyen la capacidad de razonamiento, memoria, atención y procesamiento de información que permiten a los estudiantes comprender y aplicar conocimientos en diferentes contextos educativos.

Cornejo (2016). Incluso, son las estrategias que los estudiantes utilizan para planificar, monitorear y evaluar su propio aprendizaje, facilitando un aprendizaje más autónomo y efectivo.

Santos y Valledado (2013). Por otro lado, se presume como las competencias en áreas particulares como lectura, escritura, matemáticas y ciencias, que son esenciales para el éxito en las distintas materias escolares.

- **Comportamiento**

Santos y Vallelado (2013). Se entiende como la forma en que los estudiantes interactúan con sus compañeros y maestros durante las clases, incluyendo la participación, el respeto por las normas y la disposición para colaborar.

Páez, M., Fachinnelli, C., Gutiérrez, O. Y Hernández, M. (2007). Involucra la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones y conductas, evitando distracciones y comportamientos disruptivos que pueden afectar su propio aprendizaje y el de otros.

González, J., Núñez, J., Álvarez, L., Roces, C., González, S., González, P., Muñiz, R., Valle, A., Cabanach, R., Rodríguez, S. y Bernardo, A. (2003). Incluye la motivación, el interés y la disposición de los estudiantes para enfrentar desafíos académicos y esforzarse por mejorar continuamente.

- **Socioemocional**

Suárez y Castro (2022). Es la habilidad para identificar, entender y manejar las propias emociones y las de los demás, facilitando relaciones interpersonales saludables y un ambiente de aprendizaje positivo.

Piovano, N., Solodovsky, M. y Pascuali, G. (2020). Incluye la capacidad de los estudiantes para entender las perspectivas de otros, comunicarse efectivamente y colaborar en grupos, contribuyendo a un clima escolar armonioso.

Berger, C., Álamos, P., Milicic, N. y Alcalay, L. (2014). Además, se centra en la capacidad de los estudiantes para superar adversidades y desafíos, manteniendo una actitud positiva y proactiva frente a las dificultades académicas y personales.

- **Apoyo**

Aquino (2019). Involucra el respaldo y la participación de los padres o tutores en el proceso educativo del estudiante, ofreciendo recursos, orientación y motivación para el logro académico.

Rosa, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A. y Toledo, N. (2015). Se enfoca en los recursos y servicios proporcionados por la escuela, como tutorías, asesoramiento y programas extracurriculares, que facilitan el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes.

Santos y Valledado (2013). Incluyen el soporte de amigos, compañeros y comunidades que brindan un entorno de apoyo emocional y práctico, ayudando a los estudiantes a enfrentar desafíos académicos y personales.

2.3. Definición de términos básicos

- **Aprendizaje autónomo**

Garrison y Vaughan (2008). Implica la iniciativa de los estudiantes para tomar el control de su proceso de aprendizaje, asumiendo la responsabilidad de su educación y tomando decisiones informadas sobre el qué, cuándo, cómo y dónde aprender.

- **Autodeterminación**

Sapolsky (2008). Es la capacidad interna de los estudiantes para elegir y regular sus propias metas, actividades y comportamientos en el proceso de aprendizaje, lo que implica un sentido de control, autonomía y competencia en relación con las tareas académicas.

- **Autorregulación del estrés**

Aguerrendo (2016). Engloba los mecanismos y estrategias que las personas utilizan para gestionar y regular sus niveles de estrés, incluyendo, en algunos casos, el uso de tabaco o alcohol como formas de afrontamiento temporal.

- **Competencia comunicativa**

Celce y McIntosh (1991). Es la capacidad de comunicarse de manera efectiva y adecuada en situaciones académicas, involucrando habilidades lingüísticas, sociolingüísticas, discursivas y estratégicas necesarias para interacciones verbales exitosas en contextos académicos.

- **Cultura de asistencia**

Hatchett (2010). Comprende los valores, normas y prácticas que promueven y valoran la asistencia regular y la puntualidad en las actividades académicas, establecidos en instituciones educativas para ser cumplidos tanto por docentes como estudiantes.

- **Disfunción interpersonal**

Aguerrendo (2016). Abarca las dificultades en las relaciones interpersonales que pueden ser causadas o exacerbadas por altos niveles de estrés, afectando la comunicación efectiva y la gestión de conflictos.

- **Memoria de trabajo**

Robson, D., Allen, M. y Howard, S. (2020). Es una capacidad cognitiva crucial en el ámbito académico para almacenar y manipular temporalmente la información necesaria para tareas cognitivas complejas, como el aprendizaje, la comprensión y la resolución de problemas.

- **Metacognición**

Dunlosky, J., Rawson, K., Marsh, E., Nathan, M. y Willingham, D. (2013). Es la facultad de los estudiantes para ser conscientes y controlar sus propios procesos de pensamiento y aprendizaje, lo que implica reflexionar sobre cómo se aprende, entender las propias fortalezas y debilidades, y utilizar estrategias efectivas para mejorar el rendimiento académico.

- **Pensamiento crítico**

Adnan y Anwar (2020). Es la capacidad de los estudiantes para analizar, evaluar y cuestionar de manera reflexiva la información procedente de diversas fuentes, fomentando habilidades para pensar de manera crítica, argumentar fundamentadamente y tomar decisiones informadas.

- **Relación pedagógica**

Cornelius (2007). Es la interacción dinámica y constructiva entre el docente y el estudiante, que va más allá de la transmisión de conocimientos y establece un ambiente de confianza, respeto y apoyo mutuo que facilita el aprendizaje y desarrollo integral del estudiante.

- **Soledad**

Holt, J., Smith, T., Baker, M., Harris, T. y Stephenson, D. (2015). Es la experiencia subjetiva de sentirse solo y aislado, a menudo como resultado del estrés crónico o eventos estresantes significativos, afectando la capacidad para conectar con otros y participar en actividades sociales.

- **Trastorno de migraña**

Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R. y Schellinger, K. (2011). Es un tipo de dolor de cabeza recurrente y debilitante, asociado con síntomas como

náuseas, sensibilidad a la luz y al sonido, y cambios en la visión, donde el estrés se considera uno de los desencadenantes comunes.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

3.1.1. Tipo de Investigación

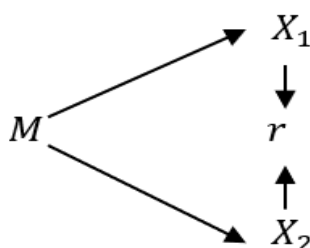
Hernández et al., (2014). La investigación fue de tipo básica, también denominada fundamental o pura, y se realizó con el objetivo de profundizar en los conocimientos teóricos y generales de las variables asociadas con el estrés y el rendimiento académico. A diferencia de otras modalidades investigativas, no persiguió una aplicación práctica inmediata. No obstante, su importancia radicó en que enriqueció nuestro entendimiento, facilitando la elaboración de nuevas teorías y conceptos. En diversas ocasiones, los hallazgos de la investigación básica fueron fundamentales para generar innovadoras soluciones prácticas en el futuro.

3.1.2. Nivel de Investigación

Hernández et al. (2014). La investigación correlacional se centró en medir la relación entre dos variables: el estrés y el rendimiento académico. Para ello, se recolectaron datos que permitieron cuantificar el nivel de estrés de los participantes, así como su rendimiento académico a través de diversas métricas educativas. Una vez obtenidos estos datos, se realizaron análisis estadísticos para determinar la fuerza y dirección de la relación entre ambas variables. Posteriormente, los resultados fueron interpretados y analizados para entender cómo el estrés afectaba el rendimiento académico de los estudiantes, proporcionando así una visión más clara y detallada de esta interacción.

3.2. Diseño de la investigación

Hernández et al. (2014). Fue un estudio no experimental, ya que los datos se recopilaron de manera metódica sin manipulación, tal como se presentaban en su contexto real, para posteriormente realizar el análisis descriptivo e inferencial. Además, fue transversal, ya que el instrumento se aplicó solo una vez a cada participante.



Dónde

- M: Muestra.
- X_1 : Estrés.
- X_2 : Rendimiento académico.
- r : Relación.

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

La población estuvo conformada por los estudiantes de secundaria de la I.E.P Sollertia de Pucallpa, haciendo un total de 96 alumnos matriculados. El primer grado se representa por 20 estudiantes, el segundo grado por 19, el tercer grado por 19, el cuarto grado por 19 y el quinto grado por 19. La distribución equitativa en los grados superiores asegura que cada nivel de secundaria esté adecuadamente representado en el estudio. Esta estructura nos permite obtener una visión integral del comportamiento y rendimiento

académico a lo largo de los diferentes años escolares, proporcionando datos valiosos para el análisis y comprensión de las dinámicas educativas en la institución.

Criterios de inclusión

- Estudiantes que deseen participar de manera voluntaria en el estudio.
- Estudiantes que tengan autorización de sus padres.
- Estudiantes que residan dentro de la ciudad de Pucallpa.
- Estudiantes que estén matriculados y asistan regularmente durante el año escolar 2023.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no deseen participar de manera voluntaria en el estudio.
- Estudiantes que no tengan autorización de sus padres.
- Estudiantes que no residan dentro de la ciudad de Pucallpa.
- Estudiantes que no estén matriculados ni asistan regularmente durante el año escolar 2023.

3.3.2. Muestra

Hernández et al. (2014). La muestra, en el contexto de la investigación o estadística, es una parte seleccionada o representativa de una población más grande. En otras palabras, una muestra es un grupo de elementos o individuos elegidos para estudiar o analizar con el fin de obtener conclusiones o inferencias sobre toda la población.

La fórmula para el cálculo del muestreo probabilístico se representa por:

- n : tamaño de la muestra.
- Z : valor crítico correspondiente al nivel de confianza (para un nivel de confianza del 95%, $Z = 1.96$).

- P y Q: proporciones esperadas, donde cada una equivale a 0.5.
- E: error máximo de estimación permitido, usualmente normalizado en 0.05.

Siendo la fórmula:

$$n = \frac{Z^2 * P * Q * N}{\varepsilon^2 * (N - 1) + Z^2 * P * Q}$$

$$n = \frac{1.96^2 * 0.5 * 0.5 * 96}{0.05^2 * (96 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = \frac{92.1984}{1.1979}$$

$$n = 76.96669 \cong 77$$

La muestra está compuesta por 77 alumnos matriculados en la secundaria de la I.E.P. Sollertia.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnica

Hernández et al. (2014). Se utilizó la técnica de la encuesta, la cual se fundamentó en la recopilación de datos e información a través de preguntas predefinidas, dirigidas a los participantes, con el objetivo de obtener de manera sistemática información relevante para conceptos específicos.

Tabla 3

Ficha de la encuesta sobre la variable estrés

Autores	Valery Cristina Arquinigo Yupanqui Marllory Lisbet Herrera Chávez
Administración	Individual
Aplicación	Personal
Tiempo de aplicación	300 segundos

Tabla 4*Ficha de la encuesta sobre la variable rendimiento académico*

Autores	Valery Cristina Arquinigo Yupanqui Marllory Lisbet Herrera Chávez
Administración	Individual
Aplicación	Personal
Tiempo de aplicación	360 segundos

3.4.2. Instrumento

Hernández et al. (2014). Un cuestionario era un formulario que contenía un conjunto de preguntas formuladas de manera coherente y organizada. Estas preguntas estaban secuenciadas y estructuradas de acuerdo con una planificación específica, con el objetivo de obtener respuestas que brindaran toda la información necesaria.

Tabla 5*Baremos de la variable estrés*

Estrés	Estrés físico	Estrés emocional	Estrés cognitivo	Estrés conductual	Estrés social
17 – 39	3 – 6	3 – 6	4 – 9	3 – 6	4 – 9
40 – 62	7 – 10	7 – 10	10 – 15	7 – 10	10 – 15
63 – 85	11 – 15	11 – 15	16 – 20	11 – 15	16 – 20

La variable estrés se compone de un total de 17 preguntas, distribuidas en cinco dimensiones: estrés físico, estrés emocional, estrés conductual, estrés cognitivo y estrés social. Las dimensiones de estrés físico, emocional y conductual contienen 3 preguntas cada una, enfocándose en los síntomas físicos, respuestas emocionales y cambios conductuales respectivamente, como tensión muscular, ansiedad y alteraciones en los patrones de sueño. Por su parte, las dimensiones de estrés cognitivo y social incluyen 4 preguntas cada una, examinando los efectos del estrés en los procesos mentales, como la concentración y la memoria, así como en las interacciones sociales y

relaciones interpersonales. Esta distribución permite una evaluación integral y precisa del fenómeno del estrés en sus diversas manifestaciones.

Tabla 6

Baremos de la variable rendimiento académico

Rendimiento académico	Desempeño	Habilidades	Comportamiento	Socioemocional	Apoyo
20 – 46	4 – 9	4 – 9	4 – 9	4 – 9	4 – 9
47 – 73	10 – 15	10 – 15	10 – 15	10 – 15	10 – 15
74 – 100	16 – 20	16 – 20	16 – 20	16 – 20	16 – 20

La variable rendimiento académico consta de 20 preguntas, cuidadosamente distribuidas en cinco dimensiones clave: desempeño, habilidades, comportamiento, socioemocional y apoyo. Cada dimensión incluye 4 preguntas específicas, diseñadas para evaluar diversos aspectos del rendimiento académico de manera integral. La dimensión de desempeño se enfoca en medir la efectividad y los logros académicos del estudiante en sus asignaturas, mientras que la dimensión de habilidades evalúa las capacidades técnicas y cognitivas necesarias para el aprendizaje. La dimensión de comportamiento se centra en las conductas y actitudes del estudiante dentro del entorno educativo, y la dimensión socioemocional analiza las habilidades emocionales y sociales que influyen en el rendimiento académico. Finalmente, la dimensión de apoyo examina el respaldo y los recursos disponibles para el estudiante, tanto en el ámbito escolar como en el hogar. Este enfoque estructurado permite una evaluación exhaustiva y detallada del rendimiento académico, proporcionando una visión holística de las fortalezas y áreas de mejora del estudiante.

3.4.3. Validez de los instrumentos

Fue verificada de manera rigurosa a través de la revisión exhaustiva de un formulario de evaluación. Esta revisión estuvo a cargo de tres expertos

en psicología, todos ellos con el grado académico de maestría y con amplia experiencia en la evaluación de instrumentos psicológicos. Estos expertos proporcionaron sus valoraciones detalladas y fundamentadas sobre la pertinencia y adecuación del cuestionario, asegurando que este fuera apropiado y relevante para los objetivos del estudio. Sus observaciones y sugerencias fueron consideradas cuidadosamente antes de proceder con la aplicación del cuestionario en el grupo de estudio, garantizando así la validez y confiabilidad de los datos recolectados.

Tabla 7

Datos personales de expertos

N°	Nombres y apellidos	Especialidad	Conclusión
1	Víctor Manuel Noria Aliaga	Metodólogo	Aplicable
2	Maria Magdalena Vargas Saldaña	Metodólogo	Aplicable
3	Kenneth Garcia Gómez	Metodólogo	Aplicable

3.4.4. Confiabilidad de los instrumentos

El instrumento de evaluación, compuesto por 17 preguntas relacionadas con los indicadores de la variable estrés, mostró una alta consistencia interna, reflejada en un alfa de Cronbach de 0.926. Por otro lado, la variable de rendimiento académico, que se evaluó mediante un conjunto de 20 preguntas, también demostró una alta fiabilidad con un alfa de Cronbach de 0.936. Estos altos valores de alfa de Cronbach indican que ambos instrumentos son altamente confiables para medir las variables de interés.

Con estos datos, se establece que la siguiente etapa del análisis implica el procesamiento de la información recopilada. Este procesamiento permitirá obtener resultados tanto descriptivos como inferenciales, proporcionando una comprensión detallada y precisa del impacto de las

variables evaluadas. Los resultados descriptivos ofrecerán una visión general de las tendencias y patrones en los datos, mientras que los análisis inferenciales permitirán hacer generalizaciones y sacar conclusiones más amplias sobre las relaciones y efectos entre el estrés y el rendimiento académico.

- **Adaptación peruana del instrumento: estrés y rendimiento académico, en base a su confiabilidad y juicio de expertos**

Validez: El instrumento fue respaldado por el juicio de expertos y avalado por el autor Álvaro Torres Sáenz. Su investigación, realizada como parte de su tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología, se centró en el "Inventario SISCO de estrés y rendimiento académico: evidencias psicométricas en alumnos de 3ro a 5to de secundaria de tres instituciones educativas públicas en Independencia, 2018". La validez del instrumento fue confirmada mediante el coeficiente V de Aiken, obteniendo un valor de 0,998, lo que indica su idoneidad para el desarrollo del instrumento.

Confiabilidad: El Inventario SISCO, desarrollado por Álvaro Torres Sáenz con aportaciones de Barraza, mostró su confiabilidad a través del coeficiente Omega de McDonald, que arrojó un valor de 0,937, indicando una alta confiabilidad.

Para adaptar adecuadamente el Inventario SISCO, desarrollado por Álvaro Torres Sáenz, a nuestro contexto, es crucial obtener la validación de su precisión por parte de tres profesionales que posean tanto un grado de maestría como un título en psicología. Este paso es indispensable antes de su aplicación y la recolección de datos de la muestra seleccionada.

3.5. Procedimiento de recolección de datos

Mediante un documento, se solicitó la autorización a Werner Macahuachi Huayaban, director de la I.E.P Sollertia de Pucallpa. Además, se coordinó con el auxiliar del nivel secundario con el fin de obtener el permiso correspondiente para la aplicación del cuestionario. También se coordinó con los padres de familia, quienes fueron informados sobre el estudio y se les solicitó su consentimiento escrito para autorizar a sus hijos a participar en dicho estudio. Posteriormente, se solicitó el asentimiento informado de los alumnos que formaron parte de la muestra. Finalmente, se realizó la aplicación del instrumento.

3.6. Tratamiento de los datos

Una vez recolectados los datos, estos fueron ingresados a la base de datos en el programa de Microsoft Excel, utilizando la estadística descriptiva para el cumplimiento de los objetivos y la estadística inferencial para la comprobación de hipótesis, mediante el cuestionario de preguntas. El procesamiento de datos se realizó a través del programa estadístico SPSS versión 25. También se formaron tablas descriptivas con frecuencias, porcentajes y sus respectivos gráficos de barras, de esa manera se pudo determinar los factores del estrés y el rendimiento académico en estudiantes de primer año de secundaria de la I.E.P. Sollertia- Pucallpa.

Una vez recopilados los datos, se ingresaron a una base de datos, utilizando los programas Microsoft Excel y SPSS. En esta etapa, se elaboraron tablas de porcentajes y figuras de barras correspondientes para determinar la relación entre el estrés y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

Con respecto a las hipótesis planteadas, se realizó la prueba de normalidad para verificar si se debía realizar la prueba de hipótesis con la prueba no paramétrica de Rho de Spearman.

3.7. Principios éticos

Se siguieron rigurosamente las normas APA para proteger los derechos de autor y garantizar la originalidad e integridad académica, utilizando citas adecuadas y un software avanzado de detección de plagio de la Universidad Nacional de Ucayali. Además, se comunicaron claramente los objetivos y metas del estudio a colaboradores y participantes, creando un entorno colaborativo basado en la confianza y el respeto mutuo, propicio para el intercambio académico y la generación de conocimiento.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Resultados

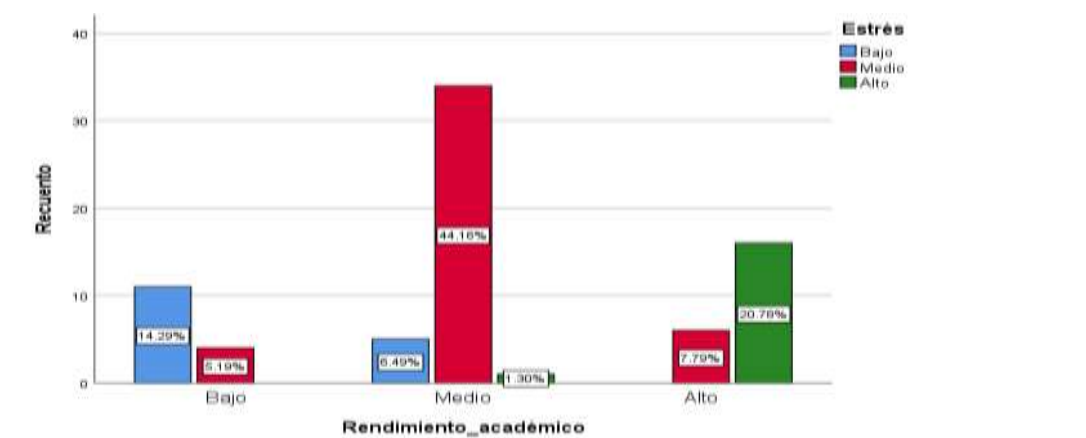
Tabla 8

Análisis descriptivo de las variables estrés y rendimiento académico

			Bajo	Estrés Medio	Alto	Total
Rendimiento académico	Bajo	Recuento	11	4	0	15
		% dentro de total	14.29%	5.19%	0.0%	19.48%
	Medio	Recuento	5	34	1	40
		% dentro de total	6.49%	44.16%	1.30%	51.95%
	Alto	Recuento	0	6	16	22
		% dentro de total	0.0%	7.79%	20.78%	28.57%
Total	Recuento	16	44	17	77	
	% dentro de total	20.78%	57.14%	22.08%	100.0%	

Figura 1

Análisis descriptivo de las variables estrés y rendimiento académico



Según los datos recopilados, la mayoría de los estudiantes de la I.E.P. Sollertia en Pucallpa experimentan niveles significativos de estrés. Un 57.14% reporta niveles de estrés medio, seguido por un 22.08% que enfrenta niveles altos de estrés, mientras que un 20.78% describe su estrés como bajo. Estos resultados sugieren que una proporción considerable de estudiantes se ve afectada por el estrés en diferentes grados.

En la I.E.P. Sollertia, los estudiantes muestran una diversidad de perfiles académicos y socioemocionales que reflejan tanto fortalezas como áreas de mejora. El rendimiento académico revela que la mayoría de los estudiantes se encuentran en el nivel medio, con un 51.95% manteniendo un desempeño consistente. Esto se complementa con un notable 28.57% que logra un rendimiento alto, indicando un grupo significativo con logros académicos destacados. Sin embargo, un 19.48% muestra un rendimiento bajo, señalando la necesidad de apoyo adicional para mejorar resultados.

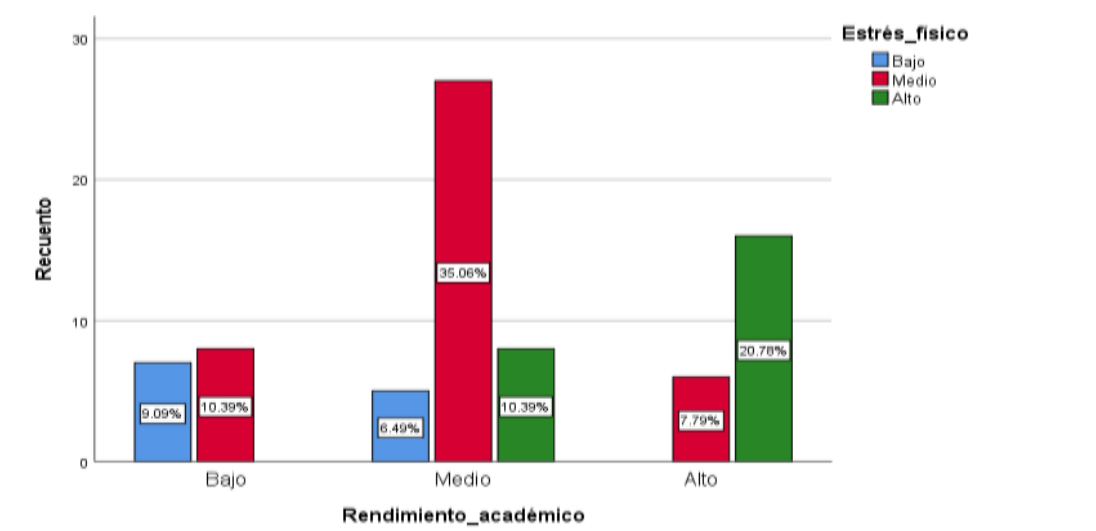
Tabla 9

Análisis descriptivo de la dimensión estrés físico y la variable rendimiento académico

		Estrés físico			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Rendimiento académico	Bajo	Recuento	7	8	0	15
		% dentro de total	9.09%	10.39%	0.0%	19.48%
	Medio	Recuento	5	27	8	40
		% dentro de total	6.49%	35.06%	10.39%	51.95%
	Alto	Recuento	0	6	16	22
		% dentro de total	0.0%	7.79%	20.78%	28.57%
Total	Recuento	12	41	24	77	
	% dentro de total	15.58%	53.25%	31.17%	100.0%	

Figura 2

Análisis descriptivo de la dimensión estrés físico y la variable rendimiento académico



El estrés físico afecta a más de la mitad de los estudiantes (53.25%) con niveles medios, y un notable 31.17% reporta niveles altos en esta dimensión. Solo un 15.58% indica niveles bajos de estrés físico, reflejando una preocupación significativa por el bienestar físico de los estudiantes.

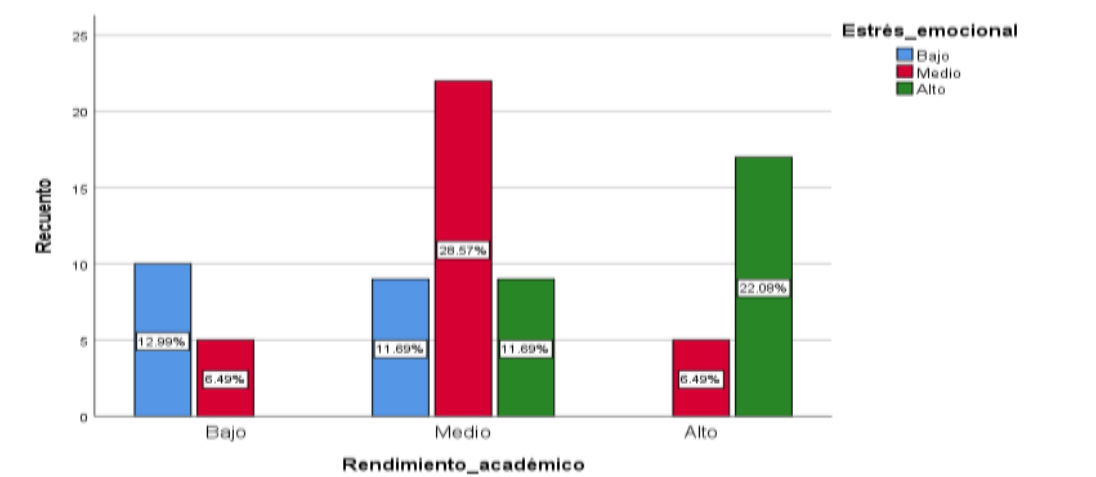
Tabla 10

Análisis descriptivo de la dimensión estrés emocional y la variable rendimiento académico

		Estrés emocional			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Rendimiento académico	Bajo	Recuento	10	5	0	15
		% dentro de total	12.99%	6.49%	0.0%	19.48%
	Medio	Recuento	9	22	9	40
		% dentro de total	11.69%	28.57%	11.69%	51.95%
	Alto	Recuento	0	5	17	22
		% dentro de total	0.0%	6.49%	22.08%	28.57%
Total	Recuento	19	32	26	77	
	% dentro de total	24.68%	41.56%	33.77%	100.0%	

Figura 3

Análisis descriptivo de la dimensión estrés emocional y la variable rendimiento académico



El estrés emocional también es prevalente entre los estudiantes. Un 41.56% reporta niveles medios de estrés emocional, mientras que un 33.77% enfrenta niveles altos. Un 24.68% describe su estrés emocional como bajo, indicando una variedad de respuestas emocionales ante las presiones del entorno escolar.

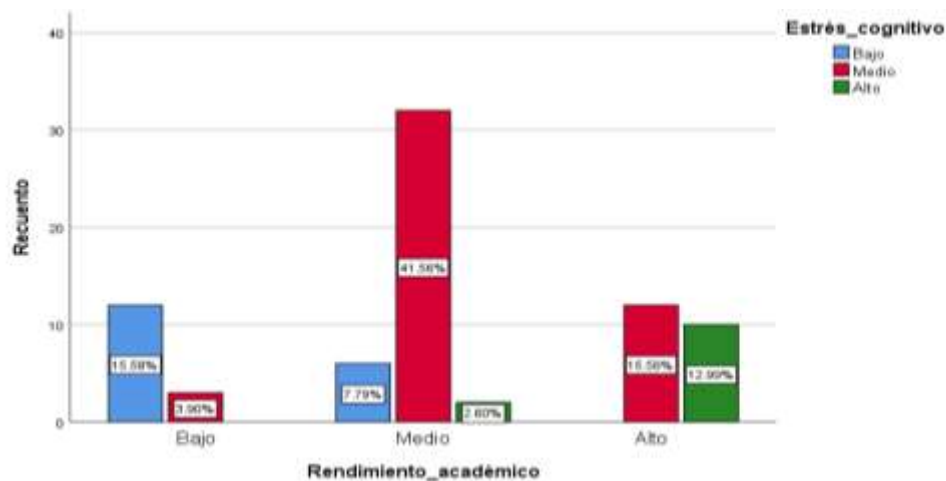
Tabla 11

Análisis descriptivo de la dimensión estrés cognitivo y la variable rendimiento académico

		Estrés cognitivo			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Rendimiento académico	Bajo	Recuento	12	3	0	15
		% dentro de total	15.58%	3.90%	0.0%	19.48%
	Medio	Recuento	6	32	2	40
		% dentro de total	7.79%	41.56%	2.60%	51.95%
	Alto	Recuento	0	12	10	22
		% dentro de total	0.0%	15.58%	12.99%	28.57%
Total	Recuento	18	47	12	77	
	% dentro de total	23.38%	61.04%	15.58%	100.0%	

Figura 4

Análisis descriptivo de la dimensión estrés cognitivo y la variable rendimiento académico



El 61.04% de los estudiantes se encuentran en niveles medios de estrés cognitivo, seguido por un 23.38% que reporta niveles bajos, y finalmente un 15.58% enfrenta niveles altos en esta dimensión. Esto subraya los retos académicos que la mayoría de los estudiantes experimentan, con una menor proporción lidiando con niveles extremos de estrés cognitivo.

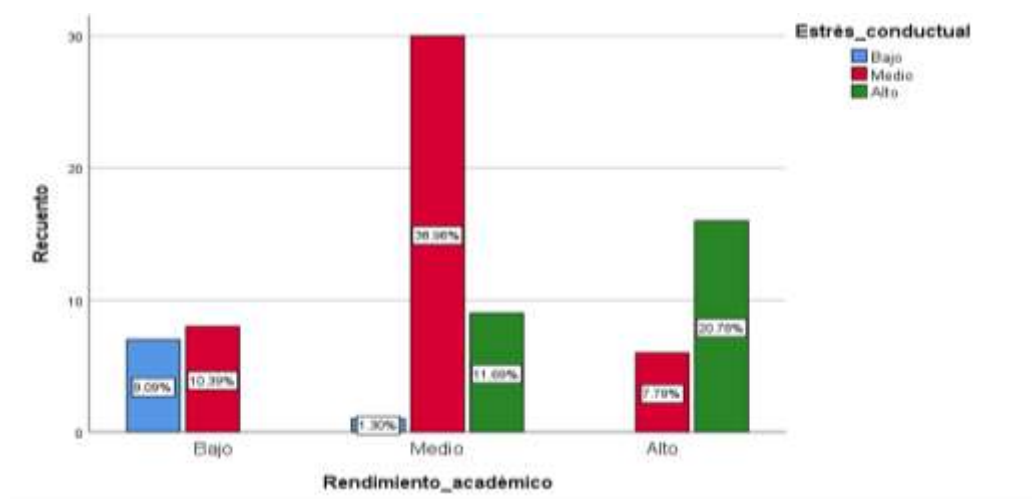
Tabla 12

Análisis descriptivo de la dimensión estrés conductual y la variable rendimiento académico

		Estrés conductual			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Rendimiento académico	Bajo	Recuento	7	8	0	15
		% dentro de total	9.09%	10.39%	0.0%	19.48%
	Medio	Recuento	1	30	9	40
		% dentro de total	1.30%	38.96%	11.69%	51.95%
	Alto	Recuento	0	6	16	22
		% dentro de total	0.0%	7.79%	20.78%	28.57%
Total	Recuento	8	44	25	77	
	% dentro de total	10.39%	57.14%	32.47%	100.0%	

Figura 5

Análisis descriptivo de la dimensión estrés conductual y la variable rendimiento académico



Respecto al estrés conductual, un 57.14% de los estudiantes reporta niveles medios, seguido por un 32.47% que enfrenta niveles altos en esta área. Solo un 10.39% describe su estrés conductual como bajo, destacando posibles implicaciones en el comportamiento y la interacción social de los estudiantes.

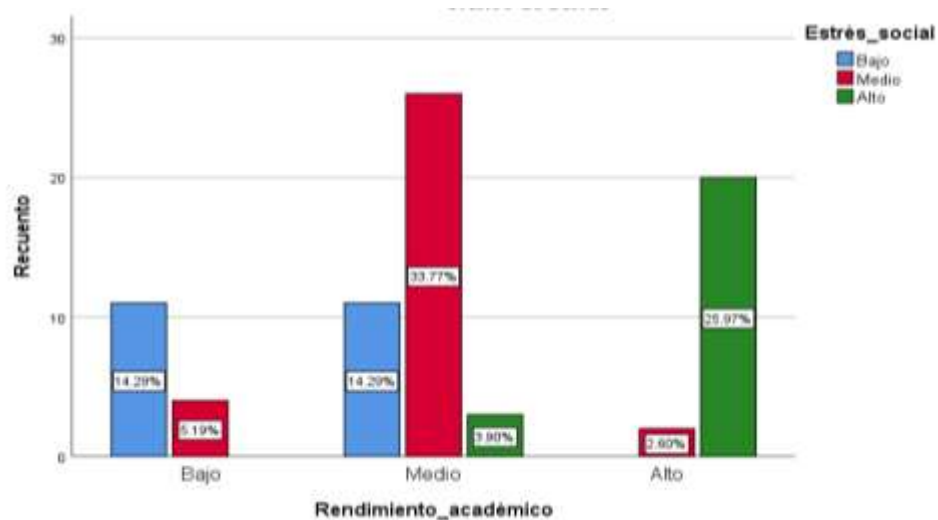
Tabla 13

Análisis descriptivo de la dimensión estrés social y la variable rendimiento académico

		Estrés social			Total	
		Bajo	Medio	Alto		
Rendimiento académico	Bajo	Recuento	11	4	0	15
		% dentro de total	14.29%	5.19%	0.0%	19.48%
	Medio	Recuento	11	26	3	40
		% dentro de total	14.29%	33.77%	3.90%	51.95%
	Alto	Recuento	0	2	20	22
		% dentro de total	0.0%	2.60%	25.97%	28.57%
Total	Recuento	22	32	23	77	
	% dentro de total	28.57%	41.56%	29.87%	100.0%	

Figura 6

Análisis descriptivo de la dimensión estrés social y la variable rendimiento académico



En cuanto al estrés social, un 41.56% de los estudiantes reporta niveles medios, mientras que un 29.87% enfrenta niveles altos. Un 28.57% describe su estrés social como bajo, indicando una preocupación significativa por las relaciones sociales y la integración en el entorno escolar.

- **Prueba de normalidad**

Tabla 14*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés	0.110	77	0.022
Estrés físico	0.109	77	0.025
Estrés emocional	0.133	77	0.002
Estrés cognitivo	0.103	77	0.043
Estrés conductual	0.112	77	0.018
Estrés social	0.117	77	0.011
Rendimiento académico	0.106	77	0.032

Se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov a una muestra representativa de 77 estudiantes con el fin de verificar la normalidad en las variables y dimensiones analizadas. Los resultados revelaron que las distribuciones de estos datos no cumplen con los supuestos de normalidad establecidos por la hipótesis nula. Con un nivel de significancia de 0.05, se encontró evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula y concluir que los datos presentan una distribución no normal. En consecuencia, se procedió a utilizar métodos no paramétricos, como el coeficiente Rho de Spearman, para continuar con el análisis, asegurando así un enfoque adecuado dada la naturaleza de los datos observados.

- **Prueba de hipótesis**

Tabla 15*Contrastación de las hipótesis formuladas*

	Rendimiento académico Spearman Sig. (bilateral)	
▪ Estrés	0.905	0.000
▪ Estrés físico	0.791	0.000
▪ Estrés emocional	0.803	0.000
▪ Estrés cognitivo	0.763	0.000
▪ Estrés conductual	0.775	0.000
▪ Estrés social	0.852	0.000

Utilizamos el valor de Sig. (p-valor) para contrastar las hipótesis:

- Regla de decisión: Si el p-valor es menor que el nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), rechazamos la hipótesis nula (H_0) y aceptamos la hipótesis alterna (H_1).

Para la hipótesis general

- Hipótesis nula (H_0): No existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.
- Hipótesis alterna (H_1): Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

El coeficiente de correlación de Spearman obtenido entre el estrés total y el rendimiento académico es $r=0.905$, con un valor $p=0.000$. Este resultado refleja una relación negativa perfecta. Lo que indica que a medida que aumenta el nivel de estrés en los estudiantes, se observa una notable repercusión en su rendimiento académico. Dado que el valor p es considerablemente menor que el nivel de significancia establecido ($\alpha=0.05$), se rechaza la hipótesis nula, que postulaba la ausencia de relación entre ambas variables. Al aceptar la hipótesis alterna, se concluye que existe una asociación significativa entre el nivel de estrés general que experimentan los estudiantes y su rendimiento académico. Este hallazgo es relevante porque resalta la importancia de gestionar el estrés en los estudiantes para mejorar su desempeño académico.

Para la primera hipótesis específica

- Hipótesis nula (H_0): No existe relación entre el estrés físico y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

- Hipótesis alterna (H1): Existe relación entre el estrés físico y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

La correlación de Spearman entre el estrés físico y el rendimiento académico es $r=0.791$, con un valor $p=0.000$, lo que indica una correlación negativa muy fuerte. Esto significa que cuando los estudiantes experimentan altos niveles de estrés físico (fatiga, malestar físico, cansancio extremo), su rendimiento académico tiende a disminuir. La correlación significativa sugiere que el estrés físico no solo impacta la salud, sino que también influye directamente en la capacidad de los estudiantes para concentrarse, estudiar y rendir adecuadamente en el ámbito académico. Dado que el valor p es muy inferior a $\alpha=0.05$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, confirmando que hay una relación estadísticamente significativa entre el estrés físico y el rendimiento académico. Estos resultados podrían llevar a la implementación de intervenciones para reducir la fatiga y mejorar las condiciones físicas de los estudiantes, lo cual tendría un impacto positivo en su desempeño escolar.

Para la segunda hipótesis específica

- Hipótesis nula (H0): No existe relación entre el estrés emocional y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.
- Hipótesis alterna (H1): Existe relación entre el estrés emocional y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

El coeficiente de correlación de Spearman para el estrés emocional y el rendimiento académico es $r=0.803$, con un valor $p=0.000$. Este coeficiente refleja una relación negativa muy fuerte, lo que indica que el estrés emocional, que incluye

sentimientos de ansiedad, tristeza o inseguridad, tiene un impacto considerable en el rendimiento académico de los estudiantes. En otras palabras, aquellos estudiantes que experimentan mayores niveles de estrés emocional tienden a tener un peor desempeño académico. La aceptación de la hipótesis alterna sugiere que el bienestar emocional es un factor clave en el rendimiento escolar. Esto pone de manifiesto la necesidad de proporcionar apoyo emocional a los estudiantes y desarrollar programas que aborden el manejo de emociones, con el fin de mejorar su rendimiento académico.

Para la tercera hipótesis específicas

- Hipótesis nula (H0): No existe relación entre el estrés cognitivo y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.
- Hipótesis alterna (H1): Existe relación entre el estrés cognitivo y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

La correlación de Spearman entre el estrés cognitivo y el rendimiento académico es de $r=0.763$, con un valor $p=0.000$, lo que indica una correlación negativa muy fuerte. El estrés cognitivo, que incluye dificultades para concentrarse, recordar información y tomar decisiones, influye directamente en el rendimiento académico de los estudiantes. El hecho de que se rechace la hipótesis nula y se acepte la hipótesis alterna indica que, a medida que los estudiantes experimentan un aumento en el estrés cognitivo, sus capacidades para procesar información y rendir en exámenes y tareas académicas se ven afectadas negativamente. Estos hallazgos sugieren que implementar estrategias de gestión del tiempo, técnicas de estudio y

ejercicios de relajación mental puede ayudar a mitigar los efectos negativos del estrés cognitivo en el rendimiento académico.

- **Para la cuarta hipótesis específica**

- Hipótesis nula (H0): No existe relación entre el estrés conductual y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.
- Hipótesis alterna (H1): Existe relación entre el estrés conductual y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

El coeficiente de correlación de Spearman para el estrés conductual y el rendimiento académico es $r=0.775$, con un valor $p=0.000$. Esta correlación negativa muy fuerte lo que indica que el estrés conductual, que puede manifestarse en comportamientos como el nerviosismo, la impulsividad o la irritabilidad, está relacionado con un peor rendimiento académico. Los estudiantes que experimentan más estrés conductual suelen tener dificultades para manejar su comportamiento en situaciones académicas, lo que puede llevar a una disminución de su productividad y eficiencia en el estudio. Al aceptar la hipótesis alterna, se concluye que la gestión del estrés conductual es un aspecto crucial para mejorar el rendimiento académico. Esto sugiere que el desarrollo de habilidades de autorregulación y autocontrol puede ser beneficioso para reducir los efectos adversos del estrés conductual en el ámbito académico.

- **Para la quinta hipótesis específica**

- Hipótesis nula (H0): No existe relación entre el estrés social y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

- Hipótesis alterna (H1): Existe relación entre el estrés social y el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

El coeficiente de correlación de Spearman para el estrés social y el rendimiento académico es $r=0.852$, con un valor $p=0.000$. Este resultado indica una relación negativa muy fuerte, lo que sugiere que el estrés social, que incluye factores como la presión de los compañeros, problemas interpersonales o la ansiedad en situaciones sociales, tiene un impacto importante en el rendimiento académico de los estudiantes. Aquellos que experimentan mayores niveles de estrés social tienden a tener más dificultades para concentrarse y rendir en sus estudios. La aceptación de la hipótesis alterna destaca la necesidad de fomentar un entorno social saludable y de apoyo entre los estudiantes, lo cual puede tener un efecto positivo en su bienestar general y, por ende, en su desempeño académico. Intervenciones centradas en el apoyo social y la mejora de las habilidades sociales pueden contribuir significativamente a la reducción del estrés social y a mejorar los resultados académicos.

4.2. Discusión de resultados

Con respecto al objetivo general que es determinar la relación entre el estrés y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

En la I.E.P. Sollertia de Pucallpa, los datos revelan que los estudiantes enfrentan niveles significativos de estrés, con un 57.14% reportando estrés medio, un 22.08% estrés alto y un 20.78% estrés bajo. Este nivel de estrés tiene una repercusión directa en su rendimiento académico, donde el 51.95% muestra un rendimiento medio, el 28.57% un alto rendimiento y el 19.48% un rendimiento bajo.

La fuerte correlación significativa encontrada (Spearman = 0.905, $p < 0.01$) entre el estrés y el rendimiento académico indica que mayores niveles de estrés se asocian con un menor rendimiento académico.

Estos hallazgos se alinean con el estudio de Arteaga (2022), realizado en Huánuco, donde el nivel predominante de estrés fue "promedio alto" y el rendimiento académico mayormente "regular". Arteaga concluyó que el estrés influye significativamente en el rendimiento académico, coincidiendo con los resultados de Sollertia, donde el estrés se muestra como un factor determinante en el desempeño académico de los estudiantes.

Contrariamente, Vargas (2022), en Amazonas no encontró una relación significativa entre el estrés y el rendimiento académico durante la pandemia. Esta discrepancia puede deberse a factores contextuales específicos, como las circunstancias excepcionales de la pandemia y las adaptaciones en el entorno educativo.

El estudio de Mendoza (2023), en estudiantes de derecho en Ucayali encontró una relación significativa entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento. Esto resalta la importancia del manejo del estrés a través de estrategias de afrontamiento, sugiriendo que los estudiantes que manejan mejor su estrés tienden a tener un mejor desempeño académico.

Por otro lado, Cerrón (2021), en estudiantes de primaria encontró una alta correlación entre habilidades sociales y rendimiento académico, subrayando la importancia de factores socioemocionales en el rendimiento académico. Aunque no se enfoca directamente en el estrés, sus hallazgos complementan los resultados de Sollertia, sugiriendo que las habilidades sociales pueden moderar el impacto del estrés en el rendimiento académico.

García (2022), destacó el burnout como un factor negativo que impacta el rendimiento académico, señalando la importancia de investigar y abordar el estrés y el burnout en el contexto educativo. Esto coincide con los hallazgos en Sollertia, donde el estrés significativo afecta el rendimiento académico, indicando la necesidad de intervenciones para manejar el estrés en los estudiantes.

Vera et al. (2022), en Santander encontraron que los estudiantes experimentan niveles altos y medios de estrés escolar, con una falta de estrategias de afrontamiento. Este estudio refuerza la necesidad de enseñar estrategias efectivas de manejo del estrés en Sollertia, ya que el estrés significativo afecta negativamente el rendimiento académico.

Lasluisa (2020) mostró que los estresores académicos generan reacciones que afectan el desempeño escolar, coincidiendo con los resultados en Sollertia. Esto resalta la importancia de abordar el estrés académico para mejorar el rendimiento de los estudiantes.

El estudio de Ruiz y Simancas (2020) en una escuela cristiana encontró que el funcionamiento familiar influye en el rendimiento académico, sugiriendo que el apoyo familiar puede ser un factor relevante en la gestión del estrés y el rendimiento académico en Sollertia.

Jalixto (2022) y Apaza y Villanueva (2020) no encontraron una relación significativa entre el estrés académico y el rendimiento escolar, sugiriendo que esta relación puede variar según las materias y contextos educativos específicos. Sin embargo, los resultados de Sollertia muestran una correlación clara entre el estrés y el rendimiento académico, destacando la importancia de considerar el contexto particular de cada institución educativa.

Los resultados obtenidos en la I.E.P. Sollertia subrayan la necesidad de implementar estrategias efectivas de manejo del estrés para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. Además, es crucial considerar factores contextuales y externos, como el apoyo familiar y las habilidades socioemocionales, para abordar de manera integral la relación entre el estrés y el rendimiento académico. La comparación con estudios previos refuerza la importancia de un enfoque multidimensional en la gestión del estrés y el apoyo a los estudiantes.

Con respecto al primer objetivo específico establecer la relación entre el estrés físico y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

La investigación actual revela que más de la mitad de los estudiantes experimentan niveles medios y altos de estrés físico, que influyen negativamente en su rendimiento académico. La correlación negativa significativa entre el estrés físico y el rendimiento académico ($0.791, p < 0.01$) confirma que el aumento en los niveles de estrés se asocia con una disminución en el desempeño escolar.

Este resultado es coherente con estudios previos, como el de Huamán y Sandoval (2020), que también encontraron una relación inversa entre el estrés y el rendimiento escolar en secundaria, particularmente evidenciado por el impacto negativo de síntomas como el agotamiento físico y los dolores corporales en áreas críticas como Matemáticas y Comunicación.

Los hallazgos de Lázaro et al. (2023) y Juster et al. (2010) proporcionan un marco teórico que explica cómo la respuesta del cuerpo a esfuerzos físicos excesivos o entornos adversos resulta en cambios fisiológicos y emocionales diseñados para manejar tales presiones. Por ejemplo, la activación del sistema nervioso autónomo y la liberación de hormonas como el cortisol, destacados en el trabajo de McEwen y

Seeman (1999), son reacciones críticas que preparan al cuerpo para responder a exigencias extremas y manejar el agotamiento.

La concordancia entre estos estudios subraya la importancia de considerar el bienestar físico de los estudiantes como un factor crucial en su rendimiento académico. Las instituciones educativas deben ser conscientes de las cargas físicas y emocionales que enfrentan sus estudiantes y considerar estrategias para mitigar el estrés físico, como la implementación de actividades de relajación y la promoción de un equilibrio saludable entre las demandas académicas y el bienestar físico.

Además, los datos obtenidos sugieren la necesidad de intervenciones dirigidas a reducir los niveles de estrés en los estudiantes, para potencialmente mejorar su rendimiento académico. Esto puede incluir programas de apoyo psicológico y cambios en el ambiente escolar que reduzcan las fuentes de estrés físico y emocional, lo cual no solo ayudaría a mejorar el rendimiento académico, sino también la calidad de vida general de los estudiantes.

Con respecto al segundo objetivo específico que es analizar la relación entre el estrés emocional y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

Los datos obtenidos muestran que el estrés emocional afecta a una gran parte de la población estudiantil, con un 41.56% de los estudiantes experimentando niveles medios de estrés y un 33.77% niveles altos. La fuerte correlación negativa de 0.803 ($p < 0.01$) entre el estrés emocional y el rendimiento académico sugiere que las emociones negativas y la ansiedad tienen un impacto considerable en la capacidad de los estudiantes para desempeñarse bien en sus estudios.

Estos hallazgos coinciden con estudios previos, como el de García (2022), que en su revisión sistemática sobre la relación entre el burnout y el engagement

académico encontró que las emociones y los sentimientos juegan un papel crucial en el desempeño académico. García subraya que el control emocional es esencial para evitar que las tareas escolares se vean afectadas negativamente.

Asimismo, Moyolema (2019) identificó en su estudio que los factores académicos son los principales desencadenantes de estrés en adolescentes, seguidos por factores familiares. Moyolema observó que el estrés académico es común entre los estudiantes y que este no solo afecta su rendimiento académico, sino también su salud mental y emocional, debido a la presión de los padres para mejorar su desempeño escolar.

Con respecto al tercer objetivo específico que es precisar la relación entre el estrés cognitivo y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

El análisis de los resultados obtenidos revela que el estrés cognitivo es una preocupación prevalente entre los estudiantes. Un significativo 61.04% de los estudiantes presenta niveles medios de estrés cognitivo, mientras que un 15.58% se encuentra en niveles altos. Esta situación es alarmante, ya que el estrés cognitivo afecta directamente la concentración y la capacidad de procesamiento mental, habilidades esenciales para el éxito académico. La correlación de 0.763 ($p < 0.01$) entre el estrés cognitivo y el rendimiento académico indica una relación inversamente proporcional significativa. Es decir, a medida que los niveles de estrés cognitivo aumentan, el rendimiento académico disminuye. Esta correlación pone en evidencia la importancia de abordar el estrés en los entornos educativos para mejorar el desempeño académico de los estudiantes.

En el estudio realizado por Kloster y Perrotta (2019) sobre el estrés académico en estudiantes universitarios de Paraná, se concluyó que la mayoría de los

estudiantes experimentaba un nivel moderado de estrés académico. Similar a nuestros hallazgos, los síntomas reportados incluían somnolencia, fatiga crónica, dolores de cabeza, inquietud, ansiedad y problemas de concentración. Estos síntomas afectan negativamente la capacidad de los estudiantes para concentrarse y procesar información, lo cual se traduce en un rendimiento académico más bajo. Además, Kloster y Perrotta destacaron que la mayoría de los estudiantes utilizaba estrategias de afrontamiento de manera limitada. Esto podría explicar por qué el estrés académico sigue siendo un problema recurrente y cómo su falta de manejo adecuado contribuye a un rendimiento académico deficiente.

El estudio de Moyolema (2019) sobre los factores desencadenantes de estrés en adolescentes de la unidad educativa Luis A. Martínez identificó múltiples factores, tales como problemas familiares, económicos, sociales y académicos. Este estudio resaltó cómo las discusiones frecuentes con los padres, la falta de apoyo familiar, las dificultades económicas, y la sobrecarga de tareas académicas son factores que incrementan los niveles de estrés en los adolescentes. Estos factores desencadenantes coinciden con nuestras observaciones, donde el estrés académico y sus causas subyacentes impactan negativamente en el rendimiento académico. Moyolema también señaló que la presión de las evaluaciones y la competencia de calificaciones son factores significativos que contribuyen al estrés académico, lo cual es consistente con nuestros hallazgos sobre el estrés cognitivo y su impacto en la capacidad de procesamiento mental de los estudiantes.

Con respecto al cuarto objetivo específicos que es definir la relación entre el estrés conductual y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

El análisis de los resultados obtenidos revela una prevalencia significativa del estrés conductual entre los estudiantes, con un 57.14% presentando niveles medios y un 32.47% en niveles altos. Esta situación es preocupante, dado que la relación significativa entre el estrés conductual y el rendimiento académico ($0.775, p < 0.01$) destaca una fuerte correlación entre comportamientos negativos, como la procrastinación y la falta de disciplina, y un desempeño académico inferior.

Al comparar estos hallazgos con estudios previos, encontramos consistencias y diferencias importantes. Kloster y Perrotta (2019), en su estudio sobre el estrés académico en estudiantes universitarios de Paraná, identificaron que la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores y el tiempo limitado para completar las tareas eran los principales estresores académicos. Estas fuentes de estrés también son relevantes para nuestros estudiantes, quienes pueden estar experimentando una sobrecarga similar que contribuye a sus niveles de estrés conductual.

Además, Kloster y Perrotta destacaron las estrategias de afrontamiento más comunes, como concentrarse en resolver la situación, verbalizar las preocupaciones, enfocarse en lo positivo, utilizar habilidades asertivas y elaborar planes para la ejecución de tareas. Aunque estas estrategias parecen efectivas, nuestros estudiantes podrían beneficiarse de una orientación más específica para implementar dichas estrategias en su vida académica diaria, mejorando así su manejo del estrés.

Por otro lado, Moyolema (2019) investigó los factores desencadenantes de estrés en adolescentes y concluyó que el estrés afecta negativamente el rendimiento académico al causar falta de interés, desconcentración, dificultades en los exámenes, y baja participación en actividades. Estos efectos también se observan en nuestros resultados, donde el estrés conductual se correlaciona con un rendimiento académico

inferior. Moyolema también señaló que el estrés compromete la salud física de los estudiantes, provocando síntomas como pérdida de peso, dolores de cabeza, insomnio, dificultades de aprendizaje, taquicardia, ansiedad, depresión, baja autoestima y dolores musculares.

Estos hallazgos subrayan la necesidad de desarrollar intervenciones específicas, como talleres o actividades, que ayuden a los estudiantes a manejar la ansiedad y las preocupaciones derivadas del estrés. Implementar programas de apoyo emocional y estrategias de afrontamiento podría ser fundamental para mejorar tanto el bienestar físico como el rendimiento académico de los estudiantes.

Los resultados obtenidos reflejan una situación preocupante respecto al estrés conductual y su impacto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes. Las similitudes con estudios previos refuerzan la necesidad de intervenciones dirigidas a reducir el estrés académico mediante estrategias efectivas de afrontamiento y apoyo emocional. Proveer a los estudiantes con herramientas adecuadas para manejar su estrés no solo mejorará su desempeño académico, sino también su bienestar general.

Con respecto al quinto objetivo específico que es explicar la relación entre el estrés social y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.

Los resultados obtenidos en el presente estudio revelan una significativa relación entre el estrés social y el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria. Con un 41.56% de estudiantes ubicados en niveles medios de estrés social y un 29.87% en niveles altos, se evidencia una tendencia preocupante que requiere atención urgente. La correlación muy fuerte de 0.852 ($p < 0.01$) entre el estrés social y el rendimiento académico indica que las dificultades en las

interacciones sociales y la presión de grupo tienen un impacto considerable en el desempeño académico de los estudiantes.

Estos hallazgos se alinean con estudios previos, como el de Vera et al. (2022), titulado “Niveles de estrés escolar en estudiantes de secundaria en una institución educativa de Piedecuesta Santander”. Este estudio destaca que el estrés escolar afecta significativamente a la población estudiantil, impactando diversos aspectos de sus vidas. Sin embargo, se observa que muchas instituciones educativas carecen de estudios detallados sobre los efectos del estrés escolar, lo que resulta en una falta de estrategias y herramientas adecuadas para abordar este problema de manera efectiva. Vera et al. subrayan la necesidad de incluir el tema del estrés escolar en los recursos informativos de las instituciones educativas para desarrollar intervenciones más efectivas.

En comparación con el estudio de Vera et al., nuestro análisis proporciona una comprensión más profunda de cómo el estrés social específico, como la presión de grupo y las dificultades en las interacciones sociales, puede afectar el rendimiento académico. Esta especificidad en el tipo de estrés permite identificar áreas clave donde se pueden implementar intervenciones focalizadas.

Es crucial que las instituciones educativas reconozcan la importancia de abordar el estrés social y sus efectos en el rendimiento académico. La implementación de programas de apoyo emocional y social, talleres sobre manejo del estrés y estrategias para mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales podría ayudar a mitigar el impacto negativo del estrés social. Además, la capacitación de docentes y el personal educativo en la identificación y manejo del estrés en los estudiantes es fundamental para crear un ambiente escolar más saludable y propicio para el aprendizaje.

La alta prevalencia de niveles medios y altos de estrés social entre los estudiantes de secundaria y su fuerte correlación con el rendimiento académico subrayan la necesidad de intervenciones efectivas y focalizadas. Al integrar las estrategias sugeridas por estudios previos y desarrollar nuevas herramientas basadas en nuestros hallazgos, se puede mejorar significativamente el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

CONCLUSIONES

- Se determinó mediante el análisis el coeficiente de correlación de Spearman (0.905) revela una relación negativa perfecta ($p < 0.01$) entre el estrés general y el rendimiento académico. Esto indica que un mayor nivel de estrés, sea físico, emocional, cognitivo, conductual o social, se asocia con un menor rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria de la I.E.P. Sollertia, Pucallpa, 2023.
- Se evidenció una relación negativa muy fuerte (coeficiente de 0.791, $p < 0.01$) entre el estrés físico y el rendimiento académico. Los estudiantes que experimentan mayor estrés físico, como fatiga o agotamiento, tienden a tener un rendimiento académico más bajo en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa, 2023.
- Se mostró que el estrés emocional tiene una relación negativa muy fuerte (coeficiente de 0.803, $p < 0.01$) con el rendimiento académico. Emociones negativas, como la ansiedad, impactan de manera negativa en el desempeño académico de los estudiantes en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa, 2023.
- Se determinó una relación negativa muy fuerte entre el estrés cognitivo y el rendimiento académico (coeficiente de 0.763, $p < 0.01$). El estrés que afecta la concentración y el procesamiento mental está vinculado con un rendimiento académico más bajo en los estudiantes de la I.E.P. Sollertia, Pucallpa, 2023.
- Se indicó mediante una relación negativa muy fuerte (coeficiente de 0.775, $p < 0.01$) entre el estrés conductual y el rendimiento académico. Los comportamientos negativos resultantes del estrés, como la procrastinación y la falta de disciplina, se asocian con un menor rendimiento académico en los estudiantes de la I.E.P. Sollertia, Pucallpa, 2023.

- Se observó una relación negativa muy fuerte (coeficiente de 0.852, $p < 0.01$) entre el estrés social y el rendimiento académico. Las dificultades en las interacciones sociales y la presión social tienen un impacto considerable en el desempeño académico de los estudiantes en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa, 2023.

RECOMENDACIONES

- Proveer acceso a consejeros escolares y psicólogos que puedan trabajar individualmente o en grupos con los estudiantes para desarrollar estrategias efectivas de manejo del estrés.
- Fomentar la participación en deportes y actividades físicas para reducir el estrés físico. Esto puede incluir la organización de torneos, clases de educación física variadas y programas de ejercicio.
- Organizar talleres y actividades que fomenten habilidades sociales, como la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo, para reducir el estrés social.
- Establecer servicios de apoyo emocional donde los estudiantes puedan expresar sus preocupaciones y recibir orientación adecuada.
- Promover un ambiente escolar donde los estudiantes se sientan seguros, respetados y valorados, lo que puede reducir el estrés general y mejorar el rendimiento académico.
- Trabajar con los estudiantes para desarrollar planes de estudio personalizados que tomen en cuenta sus necesidades individuales y niveles de estrés, asegurando que tengan tiempo adecuado para el descanso y el ocio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adnan, M. y Anwar, K. (2020). Aprendizaje en línea en medio de la pandemia de COVID-19: perspectivas de los estudiantes. *Presentación en línea*, 2 (1), 45-51. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED606496.pdf>
- Aguerrendo, I. (2016). La naturaleza del aprendizaje: Usando la investigación para inspirar la práctica. OCDE, OIE-UNESCO, UNICEF, LACRO. https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_investigacion_pdf/1561.pdf
- Apaza, P. y Villanueva, E. (2020). Estrés y rendimiento escolar en estudiantes del 5to grado del nivel de educación secundaria de la Institución Educativa Pública de Macusani, Puno 2020. Universidad Privada Telesup. <https://repositorio.utelesup.edu.pe/handle/UTELESUP/1224>
- Aquino, A. (2019). Involucramiento y autonomía del apoyo parental percibido asociado al rendimiento académico en escolares. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 4(2), 130-136. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7083954.pdf>
- Arteaga, D. (2022). Estrés escolar y rendimiento académico de estudiantes de secundaria de la estrategia Aprendo en Casa de jornada escolar completa de la Institución Educativa Sillapata de Dos de Mayo – Huánuco – 2021. Universidad Nacional Hermilio Valdizán. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/8111>
- Asociación Americana de Psicología. (2019). Estrés en Estados Unidos: Estrés y generación Z. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf>
- Astin, M. y Resick, P. (1997). Tratamiento cognitivo-conductual del trastorno por estrés postraumático. *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*, 1, 171-209. <https://www.academia.edu/download/54185457/caballo->

2007-manual-para-el-tratamiento-cognitivo-conductual-de-los-trastornos-psicolc3b3gicos-vol-1_1.pdf#page=197

- Bandura, A. (1988). Autorregulación de la Motivación y acción a través de la meta como sistema. *Periódico de Personalidad y Psicología Social*, 54, pp. 5-12.
<https://hdl.handle.net/20.500.14621/6816>
- Beléndez, M., Lorente, I. y Maderuelo, M. (2015). Estrés emocional y calidad de vida en personas con diabetes y sus familiares. *Gaceta sanitaria*, 29, 300-303.
https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/gsv29n4/original_breve4.pdf
- Beraun, V. y Ugarte, G. (2022). Hábitos de estudio y estrés académico en adolescentes de una Institución Educativa en el Rímac, Lima. Universidad Católica Sedes Sapientiae. <https://hdl.handle.net/20.500.14095/1727>
- Berger, C., Álamos, P., Milicic, N. y Alcalay, L. (2014). Rendimiento académico y las dimensiones personal y contextual del aprendizaje socioemocional: Evidencias de su asociación en estudiantes chilenos. *Universidades Psicológicas*, 13(2), 627-638.
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-2.radp>
- Blanchard, F. y Hess, T. (Eds.). (1996). *Perspectivas sobre el cambio cognitivo en la edad adulta y el envejecimiento*. Nueva York: McGraw-Hill.
<http://ereserve.library.utah.edu/Annual/PSY/6220/Berg/prac1.pdf>
- Casarín, A. y Infante, T. (2006). Familia y rendimiento académico. *Revista de educación y desarrollo*, 5(2), 55-59.
https://www.academia.edu/download/40384516/005_Vallejo.pdf
- Celce, M. y McIntosh, L. (1991). Enseñanza de inglés como segunda lengua o lengua extranjera. *La Revista Electrónica de inglés como Segunda Lengua*. <https://tesl-ej.org/wordpress/issues/volume5/ej20/ej20r4/?wscr>

- Cerron J. (2021). Habilidades sociales y rendimiento académico en estudiantes del III ciclo de educación primaria-Universidad Nacional de Ucayali, 2020. Universidad Nacional de Ucayali. <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/4974>
- Chen, L., Luo, F., Zhu, X., Huang, X. y Liu, Y. (2020). El liderazgo inclusivo promueve un comportamiento ciudadano organizacional orientado a desafíos a través de la mediación del compromiso laboral y la moderación de la atmósfera innovadora organizacional. *Fronteras en Psicología*, 11, 560594. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.560594/full>
- Cornejo, J. (2016). El aprendizaje cooperativo, las habilidades sociales en el rendimiento académico en el área de PFRH. Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/4150>
- Cornelius, J. (2007). Las relaciones profesor-alumno centradas en el alumno son efectivas: un metanálisis. *Revista de investigaciones educativas*, 77 (1), 113-143. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=db9916e50a8752094476130006ab4ee6452288e4>
- Duncan, G. y Murnane, R. (2011). ¿Hacia dónde van las oportunidades?: aumento de la desigualdad, las escuelas y las oportunidades de vida de los niños. Fundación Russell Sage. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=mF_me7HYyHcC&oi=fnd&pg=PR7&dq=Duncan,+G.+y+Murnane,+R.+\(2021\).+Whither+opportunity%3F:+Rising+inequality,+schools,+and+children%27s+life+chances.+Russell+Sage+Foundation.&ots=wwaf6OH1se&sig=ChxWof_h_coZu2KZf-TZd5XqPBY](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=mF_me7HYyHcC&oi=fnd&pg=PR7&dq=Duncan,+G.+y+Murnane,+R.+(2021).+Whither+opportunity%3F:+Rising+inequality,+schools,+and+children%27s+life+chances.+Russell+Sage+Foundation.&ots=wwaf6OH1se&sig=ChxWof_h_coZu2KZf-TZd5XqPBY)
- Dunlosky, J., Rawson, K., Marsh, E., Nathan, M. y Willingham, D. (2013). Mejorar el aprendizaje de los estudiantes con técnicas de aprendizaje efectivas: direcciones prometedoras desde la psicología cognitiva y educativa. *La ciencia psicológica en*

el interés público, 14 (1), 4-58.
<https://bibliotecadigital.mineduc.cl/bitstream/handle/20.500.12365/17388/dunloskiimprovinglearning.pdf>

Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R. y Schellinger, K. (2011). El impacto de mejorar el aprendizaje social y emocional de los estudiantes: un metanálisis de intervenciones universales escolares. *Desarrollo infantil*, 82 (1), 405-432.
<https://library.bsl.org.au/jspui/bitstream/1/3563/1/Impact%20of%20enhancing%20students'%20social%20and%20emotional%20learning.pdf>

Flores, F., Sánchez, M. y Martínez, A. (2016). Modelo de predicción del rendimiento académico de los estudiantes del ciclo básico de la carrera de medicina a partir de la evaluación del desempeño docente. *Revista mexicana de investigación educativa*, 21(70), 975-991.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662016000300975&lng=es&tlng=es

Fraser, B., Tobin, K. y McRobbie, C. (2012). Segundo manual internacional de educación científica (Vol. 1). Dordrecht: Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4020-9041-7>

García, A. (2018). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico. *Revista boletín redipe*, 7(7), 218-228. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/536>

García, C. (2022). La relación del burnout y el engagement académico en el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria y universitarios: Una revisión sistemática. Universidad de Almería. <http://hdl.handle.net/10835/14756>

Garrison, D. y Vaughan, N. (2008). Aprendizaje combinado en la educación superior: marco, principios y directrices. John Wiley e hijos.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=2iaR5FOsoMcC&oi=fnd&pg=PR9&dq>

=Garrison,+D.+y+Vaughan,+N.+(2020).+Blended+Learning+in+Higher+Education:
+Framework,+Principles,+and+Guidelines.+John+Wiley+%26+Sons.&ots=4FgfoW
DKqG&sig=Fq8i8JEawwQnbCaA7o1YOdH4Ka4

González, J., Núñez, J., Álvarez, L., Roces, C., González, S., González, P., Muñiz, R., Valle, A., Cabanach, R., Rodríguez, S. y Bernardo, A. (2003). Adaptabilidad y cohesión familiar, implicación parental en conductas autorregulatorias, autoconcepto del estudiante y rendimiento académico. *Psicothema*, 15(3), 471–477. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8096>

Hamaideh, S. (2011). Factores estresantes y reacciones ante factores estresantes entre estudiantes universitarios. *Revista internacional de psiquiatría social*, 57 (1), 69-80. <https://doi.org/10.1177/0020764009348442>

Hatchett, D. (2010). El impacto de la cultura escolar, la satisfacción laboral de los docentes y las tasas de asistencia de los estudiantes en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria. Universidad de Louisville. <https://digitalcommons.wku.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=diss>

Hinojo, F., Aznar, I., Romero, J. y Marín, J. (2019). Influencia del aula invertida en el rendimiento académico: Una revisión sistemática. *Campus virtuales: Revista científica iberoamericana de tecnología educativa*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/184523/Art.%201.pdf?seq>

Holmes, T. y Rahe, R. (1967). La escala de reajuste social. *Revista de investigación psicosomática*, 11 (2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)

Holt, J., Smith, T., Baker, M., Harris, T. y Stephenson, D. (2015). La soledad y el aislamiento social como factores de riesgo de mortalidad: una revisión metaanalítica.

- Perspectivas sobre la ciencia psicológica, 10 (2), 227-237.
<https://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3024&context=facpub>
- Huamán, P. y Sandoval, A. (2020). Estrés y rendimiento escolar de los estudiantes del nivel de educación secundaria de la Institución Educativa Fe y Alegría Nro. 20 del Cusco - 2019. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.
<http://hdl.handle.net/20.500.12918/5448>
- Jalixto, S. (2022). Estrés académico y rendimiento escolar en estudiantes de tercer grado de secundaria en la I.E. Anilmayo – Quiquijana – Quispicanchis - Cusco. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
<http://hdl.handle.net/20.500.12773/15129>
- Julcariama, J. (2020). Estrés y rendimiento académico en estudiantes de un centro pre-universitario en Tarma. Universidad Católica Sedes Sapientiae.
<https://hdl.handle.net/20.500.14095/798>
- Juster, R., McEwen, B. y Lupien, S. (2010). Biomarcadores de carga alostática de estrés crónico e impacto en la salud y la cognición. *Reseñas de neurociencia y biocomportamiento*, 35 (1), 2-16.
https://www.ebtconnect.net/science/biomarkers_juster.pdf
- Karasek, R. (1979). Demandas laborales, libertad de decisión laboral y tensión mental: implicaciones para el rediseño laboral. *Trimestral de ciencias administrativas*, 285-308.
https://www.movingforwardnetwork.com/wp-content/uploads/2023/04/Karasek_Job-Demands-Job-Decision-Latitude-and-Mental-Strain-Implications-for-Job-Redesign_1979.pdf
- Kloster, G. y Perrotta, D. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. Pontificia Universidad Católica de Argentina.
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>

- Koolhaas, J., Boer, S. y Buwalda, B. (2006). Estrés y adaptación: hacia modelos animales ecológicamente relevantes. *Direcciones actuales de la ciencia psicológica*, 15 (3), 109-112.
https://www.researchgate.net/profile/Bauke-Buwalda/publication/41885210_Stress_and_Adaptation_Toward_Ecologically_Rellevant_Animal_Models/links/0fcfd508ce94543f85000000/Stress-and-Adaptation-Toward-Ecologically-Relevant-Animal-Models.pdf
- Lasluisa, M. (2020). El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
<https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/7387>
- Lázaro, A., Sánchez, P. y Berruezo, P. (2023). De la emoción de girar al placer de aprender: implicaciones educativas de la estimulación vestibular. Miño y Dávila.
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=uE7fEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=L%C3%A1zaro,+R.+\(2021\).+Estr%C3%A9s+y+emoci%C3%B3n:+una+nueva+s%C3%ADntesis.+Saltador.&ots=H6AWclOtuk&sig=FOce_okrB-yJnOHqylzgM47bGQg](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=uE7fEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=L%C3%A1zaro,+R.+(2021).+Estr%C3%A9s+y+emoci%C3%B3n:+una+nueva+s%C3%ADntesis.+Saltador.&ots=H6AWclOtuk&sig=FOce_okrB-yJnOHqylzgM47bGQg)
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). Estrés, valoración y afrontamiento. Editorial Springer.
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus,+R.+y+Folkman,+S.+\(1984\).+Stress,+appraisal,+and+coping.+New+York:+Springer+Publishing+Company.&ots=DhDRnffQi&sig=qaV9NAHVYy8Zy9QqD04KrD_odBQ](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus,+R.+y+Folkman,+S.+(1984).+Stress,+appraisal,+and+coping.+New+York:+Springer+Publishing+Company.&ots=DhDRnffQi&sig=qaV9NAHVYy8Zy9QqD04KrD_odBQ)
- Macías, A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, (4), 2.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2880918.pdf>

- Matos L. y Lens W. (2006). La teoría de Orientación a la meta, estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Lima. [https:// \(W., 2022\)repositorio.unu.edu.pe/items/8b4b3d13-712d-4685-ad8c-ae1a1cdf38b7](https://repositorio.unu.edu.pe/items/8b4b3d13-712d-4685-ad8c-ae1a1cdf38b7)
- Martínez, A., Piqueras, J. y Inglés, C. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 37(14).
<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24888w/inteligenciaemocional.pdf>
- McEwen, B. y Seeman, T. (1999). Efectos protectores y dañinos de los mediadores del estrés: elaboración y prueba de los conceptos de alostasis y carga alostática. *Anales de la Academia de Ciencias de Nueva York*, 896 (1), 30-47.
<https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1999.tb08103.x>
- Mendoza, C. (2023). Estrés académico y estilo de afrontamiento en estudiante de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023. Universidad Nacional de Ucayali.
http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/6852/B12_2023_UNU_PSILOGIA_2023_T_CARLOS-MENDOZA-MALLMA.pdf?sequence=1
- Moyolema, P. (2019). Factores desencadenantes de estrés en adolescentes entre 13 a 19 años de la unidad educativa Luis A. Martínez. Universidad Técnica de Ambato.
<http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/30421>
- Olmedo, J. (2020). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico escolar desde las dimensiones cognitiva, procedimental y actitudinal. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 13(26), 143-159.
<https://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/download/1540/3216>

- Organización Mundial de la Salud (2019). Salud mental de los adolescentes en la Región de Europa: Hoja informativa. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/adolescent-health/adolescent-health>
- Pascoe, M., Hetrick, S. y Parker, A. (2020). El impacto del estrés en los estudiantes de secundaria y educación superior. *Revista internacional de adolescencia y juventud*, 25 (1), 104-112. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Páez, M., Fachinnelli, C., Gutiérrez, O. Y Hernández, M. (2007). Un análisis de las relaciones entre distintas dimensiones del autoconcepto y el rendimiento académico en una muestra de adolescentes argentinos. *Revista Mexicana de Psicología*, 24 (1), 77-84. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243020635009>
- Perpiñà, G., Sidera, F. y Serrat, E. (2021). Rendimiento académico en educación primaria: Relaciones con la inteligencia emocional y las habilidades sociales. *Revista de educación*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/217183/Perpi%C3%B1a%20.pdf?sequence=1>
- Pintrich, P. y Schunk, D. (1996). *Motivación en educación: Teoría, investigación y aplicaciones*. Merrill. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1130000796846016000>
- Piovano, N., Solodovsky, M. y Pascuali, G. (2020). Competencias socioemocionales y estrés. Cómo se relacionan con el rendimiento académico en estudiantes de educación superior. Universidad de Morón. <https://repositorio.unimoron.edu.ar/handle/10.34073/218>
- Rosa, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A. y Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio

- en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33 (1), 33-43.
<https://doi.org/10.12804/apl33.01.2015.03>
- Robson, D., Allen, M. y Howard, S. (2020). La autorregulación en la infancia como predictor de resultados futuros: una revisión metaanalítica. *Boletín psicológico*, 146 (4), 324.
<https://ro.uow.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=5729&context=sspapers>
- Ruiz, S. y Simancas, V. (2020). Funcionamiento familiar y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Unidad Educativa Cristiana Nazareno, 2018-2019. Universidad Nacional de Chimborazo*.
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/6175>
- Santos, M. y Vallelado, E. (2013). Algunas dimensiones relacionadas con el rendimiento académico de estudiantes de Administración y Dirección de Empresas. *Universitas Psychologica*, 12(3), 739-752.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672013000300008&lng=en&tlng=es
- Sapolsky, R. (2008). *¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés*. Madrid: Alianza editorial. <http://anchecata.colmich.edu.mx/janium/Tablas/tabla156445.pdf>
- Selye, H. (1978). *El estrés de la vida* (Rev. ed.). McGraw Hill.
<https://psycnet.apa.org/record/1979-13488-000>
- Sommovigo, V., Setti, I., O'Shea, D. y Argentero, P. (2020). Investigar las reacciones emocionales y cognitivas de los empleados ante el maltrato de los clientes: un estudio experimental. *Revista europea de psicología del trabajo y de las organizaciones*, 29 (5), 707-727.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1359432X.2020.1745189>
- Suárez, X. y Castro, N. (2022). Competencias socioemocionales y resiliencia de estudiantes de escuelas vulnerables y su relación con el rendimiento académico.

Revista de Psicología (PUCP), 40(2), 879-904.
<https://dx.doi.org/10.18800/psico.202202.009>

Torres, J. (2023). El estrés académico y su relación en la calidad de vida de los estudiantes del Colegio Mayor Secundario Presidente del Perú. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/20083>

UNICEF (2021). Impacto del COVID-19 en la educación de niños en zonas remotas. <https://www.unicef.org/reports/impact-covid-19-education-children>

Vargas, M. (2022). Estrés y rendimiento académico en adolescentes durante la pandemia COVID-19, Institución Educativa Pública, Amazonas, 2022. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. <https://hdl.handle.net/20.500.14077/3046>

Vázquez, C. (2013). La psicología positiva y sus enemigos: Una réplica en base a la evidencia científica. Papeles del psicólogo, 34(2), 91-115. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827025002.pdf>

Vera, A., Vesga, M. y Pedraza, M. (2022). Niveles de estrés escolar en estudiantes de secundaria en una institución educativa de Piedecuesta Santander. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/45127>

ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre el estrés y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023?	Identificar la relación entre el estrés y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.	H1: Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023. H0: No existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.		TIPO Básica. NIVEL Correlacional.
a) ¿Cuál es la relación entre el estrés físico y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023?	a) Identificar la relación entre el estrés físico y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.	H1: Existe relación entre el estrés físico y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023. H0: No existe relación entre el estrés físico y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023. H1: Existe relación entre el estrés emocional y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023. H0: No existe relación entre el estrés emocional y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023. H1: Existe relación entre el estrés cognitivo y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023. H0: No existe relación entre el estrés cognitivo y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023. H1: Existe relación entre el estrés conductual y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023. H0: No existe relación entre el estrés conductual y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023. H1: Existe relación entre el estrés social y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023. H0: No existe relación entre el estrés social y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.	V1: ESTRÉS	DISEÑO No experimental de corte transversal. POBLACIÓN Estuvo conformada por los estudiantes de secundaria de la I.E.P. Sollertia de Pucallpa, haciendo un total de 96 alumnos matriculados. MUESTRA Está compuesta por 77 alumnos matriculados en la secundaria de la I.E.P. Sollertia. TÉCNICA Encuesta. INSTRUMENTO Cuestionario de preguntas. SOFTWARE DE PROCESAMIENTO DE DATOS Excel. SPSS.
b) ¿Cuál es la relación entre el estrés emocional y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023?	b) Identificar la relación entre el estrés emocional y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.		D1: Estrés físico	
c) ¿Cuál es la relación entre el estrés cognitivo y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023?	c) Identificar la relación entre el estrés cognitivo y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.		D2: Estrés emocional	
d) ¿Cuál es la relación entre el estrés conductual y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023?	d) Identificar la relación entre el estrés conductual y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.		D3: Estrés cognitivo	
e) ¿Cuál es la relación entre el estrés social y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023?	e) Identificar la relación entre el estrés social y el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023.		D4: Estrés conductual	
			V2 RENDIMIENTO ACADÉMICO	
			D1: Desempeño	
			D2: Habilidades	
			D3: Comportamiento	
			D4: Socioemocional	
			D5: Apoyo	

ANEXO 2. CUESTIONARIO DE PREGUNTAS



Instrucciones detalladas: Este cuestionario tiene como objetivo determinar la relación entre el estrés y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P. Sollertia, Pucallpa – 2023. Valoramos enormemente tu participación y te pedimos que respondas las siguientes preguntas, las cuales están organizadas en categorías específicas para comprender mejor tu perspectiva.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS DE LA VARIABLE ESTRÉS

DIMENSIÓN: ESTRÉS FÍSICO						
P01	Sientes un aumento en tu frecuencia cardíaca y presión arterial.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P02	Experimentas tensión muscular y dolores de cabeza.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P03	Te sientes fatigado y tienes dificultad para dormir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
DIMENSIÓN: ESTRÉS EMOCIONAL						
P04	Sientes ansiedad y nerviosismo.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P05	Te sientes irritable y experimentas cambios de humor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P06	Tienes sentimientos de tristeza o depresión.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
DIMENSIÓN: ESTRÉS COGNITIVO						
P07	Tienes pensamientos negativos persistentes.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P08	Te preocupas en exceso o tienes rumiación (repite continuamente los mismos pensamientos)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P09	Tienes dificultad para recordar o aprender cosas nuevas.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P10	Tienes problemas de atención y concentración.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

DIMENSIÓN: ESTRÉS CONDUCTUAL						
P11	Notas cambios en tu apetito, como comer en exceso o falta de apetito.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P12	Experimentas alteraciones en tu patrón de sueño, como insomnio o somnolencia excesiva.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P13	Te aíslas socialmente o tienes dificultad para relacionarte con los demás.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
DIMENSIÓN: ESTRÉS SOCIAL						
P14	Tienes conflictos o dificultades en tus relaciones interpersonales.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P15	Sientes soledad o aislamiento.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P16	Notas una disminución de interés en actividades sociales.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P17	Tienes dificultad para cumplir con tus responsabilidades familiares o escolares.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS DE LA VARIABLE RENDIMIENTO ACADÉMICO

DIMENSIÓN: DESEMPEÑO						
P01	Obtienes buenas notas en tus exámenes.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P02	Realizas adecuadamente tu trabajo en clase.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P03	Participas activamente en las clases.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P04	Completas tus proyectos escolares a tiempo y con calidad.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
DIMENSIÓN: HABILIDADES						
P05	Comprendes fácilmente los temas que se enseñan en clase.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P06	Eres capaz de resolver problemas y tareas asignadas.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P07	Utilizas el pensamiento crítico en tus estudios.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P08	Tienes buena memoria para recordar lo aprendido en clase.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
DIMENSIÓN: COMPORTAMIENTO						
P09	Asistes regularmente a clases.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P10	Mantienes una conducta disciplinada en el aula.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

P11	Te sientes motivado para aprender y estudiar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P12	Tienes una actitud positiva hacia tus estudios.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
DIMENSIÓN: SOCIOEMOCIONAL						
P13	Colaboras con tus compañeros en actividades grupales.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P14	Te comunicas efectivamente con tus profesores y compañeros.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P15	Te adaptas bien a diferentes situaciones escolares.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P16	Manejas adecuadamente el estrés y las emociones en el ámbito escolar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
DIMENSIÓN: APOYO						
P17	Sientes que tus padres o tutores están involucrados en tu educación.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P18	Cuentas con los recursos necesarios (libros, internet, materiales) para estudiar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P19	Tienes una buena relación con tus profesores.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
P20	Consideras que el entorno escolar es favorable para tu aprendizaje.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

ANEXO 3. ASENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he sido informado/a sobre la justificación, objetivos y metodología del trabajo de investigación para el cual se solicita mi colaboración. He recibido suficiente información por parte del responsable del estudio titulado: “ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA I.E.P. SOLLERTIA, PUCALLPA – 2023”. Después de recibir orientaciones y aclaraciones sobre el estudio y resolver todas mis preguntas, he comprendido la información y la solicitud de colaboración, por lo que he decidido participar voluntariamente en esta investigación, considerando que no hay riesgo alguno para la salud física y mental de mi hijo, y que no existe ningún beneficio económico asociado. También se me ha informado que puedo retirar a mi hijo del estudio en cualquier momento que lo considere necesario. Se me ha garantizado la confidencialidad de la información proporcionada por mi hijo, así como la protección de su identidad.

ANEXO 4. VALIDEZ DE LOS INSTRUMENTOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**I. DATOS GENERALES:**

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: *Norica Alaga*
 1.2 Cargo e Institución donde labora: *Docente UNU*
 1.3 Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: Escala de rendimiento académico
 1.4 Autor del Instrumento: Valery Arquinigo Yuapanqui/ Marlory Herrera Chávez

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje claro y preciso.				80%	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables, responde a la operacionalización de la variable.				80%	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.				80%	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				80%	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				80%	
6. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos.				80%	
7. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.				80%	

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 80%
APROBADO: SI (X) NO ()

III. APORTE Y/O SUGERENCIAS:

.....

.....
 Firma

Pucallpa 31 de Octubre del 2022



UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE PSICOLOGÍA



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: *María Magdalena Briones Saldana*
 1.2 Cargo e Institución donde labora: *Resp. del servicio de Psicología y Adolescencia, C. S. H. C. Proceso de Independencia*
 1.3 Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: Escala de rendimiento académico
 1.4 Autor del Instrumento: Valery Arquinigo Yuapanqui/ Marlory Herrera Chávez

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje claro y preciso.					90%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables, responde a la operacionalización de la variable.					100%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					95%
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					100%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					100%
6. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos.					95%
7. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					100%

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 97%

APROBADO: SI (✓) NO ()

III. APORTE Y/O SUGERENCIAS:

.....

Marlory Herrera Chávez
 Psicóloga
 2022

Firma

Pucallpa 31 de Octubre del 2022



UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- 1.1 Apellidos y Nombres del Experto: *García Gomez Kenneth*
 1.2 Cargo e Institución donde labora: *Lic. Psicología*
 1.3 Nombre del Instrumento motivo de Evaluación: *Escala de rendimiento académico*
 1.4 Autor del Instrumento: *Valery Arquinigo Yuapanqui/ Marlory Herrera Chávez*

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje claro y preciso.					95%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables, responde a la operacionalización de la variable.					95%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					90%
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					95%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					95%
6. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos.					95%
7. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					95%

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN:

95%

APROBADO: SI (X) NO ()

III. APORTES Y/O SUGERENCIAS:

.....

 CENTRO MÉDICO QUIRÚRGICO
SAN PABLO II S.R.L.

Lic. Kenneth Giuseppe García Gómez

PSICÓLOGO
C. P. B. 16221

Firma

Pucallpa 31 de Octubre del 2022

ANEXO 5. BASE DE DATOS

MUESTRA	VARIABLE 1: ESTRÉS																	VARIABLE 2: RENDIMIENTO ACADÉMICO																				
	ESTRÉS FÍSICO			ESTRÉS EMOCIONAL			ESTRÉS COGNITIVO				ESTRÉS CONDUCTUAL			ESTRÉS SOCIAL				DESEMPEÑO				HABILIDADES				COMPORTAMIENTO				SOCIOEMOCIONAL				APOYO				
	F01	F02	F03	F04	F05	F06	F07	F08	F09	F10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	F01	F02	F03	F04	F05	F06	F07	F08	F09	F10	F11	F12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	
M1	1	2	4	3	1	3	2	2	3	4	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	4	3	2	1	3	4	2	1	3	4	
M2	4	2	2	5	4	2	3	2	3	2	3	4	5	5	5	4	3	5	5	4	3	5	3	4	5	4	3	4	4	2	3	3	4	3	5	5	3	
M3	1	3	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	1	1	1	1	3	1	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	
M4	2	4	2	4	1	2	2	4	2	3	4	3	3	2	1	1	4	1	1	4	4	3	2	4	4	1	3	3	3	4	3	2	4	3	4	2	3	
M5	4	4	3	4	4	3	2	2	4	2	3	4	3	4	4	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	4	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	
M6	3	3	5	3	4	4	3	5	3	3	3	4	4	5	4	5	3	5	4	5	3	3	5	3	4	4	5	5	3	5	4	4	3	5	4	4	5	
M7	3	2	3	1	1	1	1	2	3	3	3	1	1	2	3	3	1	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	3	1	2	1	
M8	3	4	2	2	2	1	4	1	1	3	1	3	3	2	3	4	3	4	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	1	2	3	1	2	4	1	3	1	
M9	3	5	2	4	2	4	4	3	2	2	4	5	5	4	5	4	5	5	2	4	5	4	5	3	2	5	4	5	3	2	4	3	4	2	5	5	5	
M10	1	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3	2	1	3	2	3	
M11	3	2	1	1	1	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	1	2	3	1	2	4	3	1	1	4	3	3	1	2	4	4	2	4	3	3	3	4	
M12	2	4	4	4	4	3	2	3	2	2	2	3	2	3	4	2	4	2	2	3	3	3	4	3	4	2	3	4	4	2	4	4	3	4	2	3	2	
M13	2	1	4	2	4	1	4	4	4	1	2	4	3	2	1	2	2	1	3	3	4	2	2	4	3	2	3	1	2	2	4	2	3	3	4	4	1	
M14	2	4	3	2	3	5	3	3	5	4	3	3	5	2	4	5	5	4	5	5	4	2	3	3	3	3	5	3	5	4	3	5	5	4	5	4	3	
M15	2	2	1	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	1	2	3	3	3	1	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	
M16	4	1	3	4	4	1	1	1	1	1	3	3	2	2	1	4	4	3	3	1	1	4	2	3	2	3	2	1	4	4	3	3	3	1	4	4	2	
M17	2	2	3	4	2	4	2	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	2	4	2	4	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	4	
M18	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	2	4	2	4	4	3	2	4	2	4	4	4	3	3	2	4	2	4	2	
M19	2	3	1	3	3	3	1	4	1	4	4	3	2	3	1	2	4	1	3	3	4	1	2	4	4	4	1	2	4	3	1	2	3	1	2	4	4	
M20	4	5	3	2	3	5	2	3	3	3	5	5	3	5	5	3	5	5	5	3	5	3	3	5	5	5	5	5	3	5	4	4	4	5	4	2	5	5
M21	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	1	2	3	2	1	1	3	2	3	3	1	3	2	2	2	3	3	2	2	3	1	1	3	1	3	2	3	
M22	2	3	3	2	3	1	4	4	3	1	3	3	4	1	4	2	2	4	2	2	4	3	2	4	2	3	2	3	2	4	1	4	4	4	1	4	2	
M23	4	2	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	2	3	4	3	2	2	3	2	3	2	4	4	3	2	3	4	4	4	
M24	4	5	3	4	4	4	4	3	5	4	5	4	5	4	5	5	5	3	4	5	5	5	3	3	4	3	4	4	3	3	5	5	4	3	3	3	4	
M25	1	1	3	1	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	1	3	1	3	2	2	2	2	3	3	1	3	1	3	3	1	2	1	3	3	2	2	3	
M26	4	2	3	3	1	1	2	3	2	1	3	4	4	2	1	2	4	1	3	3	3	1	1	4	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	
M27	3	3	4	4	4	3	2	5	4	4	4	5	2	4	4	5	5	2	5	3	4	5	5	4	4	2	3	5	5	2	2	2	4	5	4	5	2	
M28	2	3	1	1	3	2	2	1	2	1	1	3	3	1	2	2	3	1	2	1	3	2	1	2	3	1	3	1	1	3	2	1	2	3	2	2	3	
M29	3	4	1	4	1	3	2	1	2	3	1	1	4	1	1	1	4	4	1	1	4	3	1	1	3	3	1	3	3	1	2	3	1	3	3	3	2	
M30	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	2	3	4	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	4	3	2	4	2	2	3	3	2	4	3	
M31	3	2	2	2	3	1	3	4	4	4	4	2	3	3	4	2	3	2	4	1	2	3	4	3	1	4	1	3	4	4	1	1	4	3	3	2	2	
M32	5	5	4	3	5	3	3	4	5	2	2	5	3	3	5	4	4	2	4	5	2	3	5	4	5	5	3	5	3	4	5	2	5	5	5	4	5	
M33	2	2	1	1	3	1	3	1	1	3	3	2	1	3	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	1	1	2	2	3	1	3	3	2	
M34	3	5	5	2	2	5	2	4	4	4	3	3	3	5	4	5	2	2	5	5	3	3	2	4	3	5	3	4	5	3	5	3	2	4	3	3	5	
M35	2	2	1	2	1	1	3	3	1	2	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	1	2	3	1	2	3	3	1	3	2	
M36	4	1	2	4	2	1	1	3	4	2	1	2	4	2	4	1	1	2	4	4	4	4	4	2	1	1	2	1	2	4	2	2	2	4	2	1	4	
M37	4	4	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	4	4	3	2	4	3	
M38	3	3	3	2	3	4	3	4	3	2	2	2	3	2	4	4	3	3	2	3	4	2	3	2	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	3	2	3	
M39	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	1	3	4	2	3	2	2	3	2	1	2	3	4	1	3	1	3	3	4	2	4	2	3	3	1	4	3	
M40	5	4	3	5	5	4	5	2	3	3	2	4	4	5	3	3	5	4	5	5	4	2	5	5	5	3	2	4	4	5	3	3	5	4	4	4	2	

M41	3	2	3	2	1	3	3	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	1	2	2	2	3	1	2	1	1	2	3	3	2	2	1	1	1	2	
M42	2	1	2	1	2	3	3	1	3	2	3	4	1	2	3	2	2	2	3	1	1	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	1	4	1	3	3	3	
M43	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	2	2	4	2	4	3	4	3	2	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	
M44	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	
M45	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	
M46	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4
M47	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	
M48	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	
M49	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	
M50	2	4	3	4	2	4	3	5	5	3	3	3	4	4	5	5	3	3	2	4	4	4	2	4	5	2	5	5	5	5	5	4	3	5	4	5	3	
M51	3	1	3	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	1	3	2	3	2	2	2	1	1	2	1	3	3	3	2	1	3	1	1	3	2	2	1	3	
M52	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	
M53	5	5	2	3	4	4	2	5	2	3	3	5	5	3	4	5	5	5	5	3	4	5	3	5	4	3	4	2	3	3	2	2	5	5	3	5	3	
M54	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
M55	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	
M56	4	2	3	2	2	2	4	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	2	2	3	4	4	2	2	4	2	3	2	2	4	3	3	4	3	4	3	
M57	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	4	3	2	3	4	2	4	3	2	2	4	3	4	2	3	4	3	4	2	3
M58	1	1	3	3	3	4	3	2	2	4	2	1	4	1	2	2	1	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	3	4	3	1	4	3	2	2	3	3	
M59	4	3	3	5	5	4	4	5	4	2	2	5	4	4	5	3	5	3	4	4	5	5	3	5	4	5	3	4	2	5	4	3	5	5	3	4	5	
M60	1	2	1	2	1	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	3	2	1	3	1	3	1	2	2	3	3	2	1	1	1	3	2	3	3	
M61	3	4	1	1	1	4	3	4	2	3	3	4	4	3	1	3	3	2	3	1	1	4	3	4	3	1	2	1	4	2	2	1	4	3	3	4	2	
M62	2	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	2	3	4	3	3	2	3	2	
M63	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
M64	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	
M65	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	2	3	4	2	4	3	4	3	2	3	3	4	2	2	4	4	4	3	2	4	3	
M66	3	2	2	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3	2	2	4	2	2	3	4	4	2	4	
M67	3	3	2	3	1	3	1	1	1	1	4	1	2	4	2	3	1	2	2	4	4	4	4	2	3	2	4	4	1	4	3	3	4	4	3	3	4	
M68	2	4	3	5	5	2	5	2	5	2	2	2	5	5	3	5	5	5	4	5	2	2	5	5	5	3	5	3	4	2	2	2	2	4	5	5	4	
M69	2	2	3	3	3	3	1	2	1	3	1	3	2	2	3	3	3	1	2	3	1	2	1	3	2	1	3	3	2	1	3	2	3	2	2	3	1	
M70	3	1	4	4	1	2	4	2	1	4	2	1	4	4	3	3	2	1	1	1	1	2	4	3	1	1	3	1	4	2	3	3	1	4	2	1	3	
M71	2	2	4	4	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	2	4	4	
M72	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	
M73	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	
M74	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	
M75	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3
M76	5	5	4	2	5	4	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	4	5	4	5	3	3	5	5	5	3	4	4	4	5	4	3	4	5	4	5	3	
M77	4	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	2	4

ANEXO 6. CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Alfa de Cronbach de la variable estrés

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.926	17

P	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P01	48.95	167.681	.641	.922
P02	49.00	166.579	.629	.922
P03	49.01	167.908	.607	.923
P04	48.94	171.825	.503	.925
P05	49.10	164.647	.664	.921
P06	48.97	165.473	.654	.921
P07	49.03	173.999	.470	.926
P08	48.94	165.035	.660	.921
P09	49.00	163.474	.694	.920
P10	49.05	170.760	.530	.924
P11	49.03	170.710	.544	.924
P12	48.84	163.896	.722	.920
P13	48.78	168.280	.608	.923
P14	48.97	163.605	.710	.920
P15	48.90	162.884	.691	.920
P16	48.90	165.331	.662	.921
P17	48.81	167.027	.628	.922

Alfa de Cronbach de la variable rendimiento académico

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.936	20

P	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P01	59.84	220.239	0.588	0.933
P02	59.71	218.049	0.645	0.932
P03	59.73	213.833	0.718	0.931
P04	59.79	217.430	0.621	0.933
P05	59.62	220.922	0.583	0.934
P06	59.81	219.343	0.593	0.933
P07	59.58	223.141	0.556	0.934
P08	59.65	215.731	0.676	0.932
P09	59.83	219.116	0.612	0.933
P10	59.74	219.853	0.631	0.933
P11	59.64	218.129	0.664	0.932
P12	59.68	220.591	0.575	0.934
P13	59.64	220.366	0.575	0.934
P14	59.82	218.888	0.622	0.933
P15	59.92	217.125	0.670	0.932
P16	59.49	218.280	0.680	0.932
P17	59.52	219.384	0.632	0.933
P18	59.83	218.721	0.645	0.932
P19	59.53	218.252	0.677	0.932
P20	59.66	221.674	0.586	0.933

ANEXO 7. AUTORIZACIÓN DEL DIRECTOR

SOLICITUD DE PERMISO

“Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo”

SOLICITO: Permiso para realizar Trabajo de proyecto de Tesis

SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR SOLLERTIA
MG. WERNER MACAHUACHI HUAYABAN

Nosotras, HERRERA CHÁVEZ MARLLORY LISBET, identificada con DNI N 72923266, con código de estudiante 00080827 con domicilio Jirón Bolívar N 420 y ARQUINIGO YUPANQUI VALERY CRISTINA, identificada con DNI N 77488151, con código de estudiante 0002180801 con domicilio Av. Tupac Amaru Mz h Lt16. Ante usted. Respetuosamente nos presentamos y exponemos.

Con respecto a realizar la tesis de la carrera profesional de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, solicitamos a usted permiso para el ingreso a la I.E.P SOLLERTIA, para realizar una investigación sobre “Estrés y Rendimiento Académico en estudiantes de educación secundaria en la I.E.P Sollertia, Pucallpa- 2023” esto con el fin de optar el grado el título profesional en psicología, este estudio consiste en la aplicación y evaluación de test psicológicos a los alumnos y alumnas de la institución educativa, asimismo es importante recalcar que estos datos recogidos son de carácter confidencial.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a usted acceder a nuestra solicitud.
Pucallpa, 22 de julio del 2023


Est. Psi. HERRERA CHAVEZ MARL
DNI 72923266




Mg. Werner Macahuachi Huayaban
DIRECTOR
I.E.P. SOLLERTIA E.I.R.L.


Est. Psi. ARQUINIGO YUPANQUI VALERY
DNI 77488151