



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO DE LOS ESTUDIANTES
EN EL ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA SECUNDARIA SAN JOSÉ DE PUNO, 2024

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. CRISTIAN QUISPE PERALTA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD DE
CIENCIAS SOCIALES

PUNO – PERÚ

2024



CRISTIAN QUISPE PERALTA

ESTRES ACADÉMICO Y RENDIMIENTO DE LOS ESTUDIANTES EN EL ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES DE LA INSTITUCIÓN ED...

My Files

My Files

Universidad Nacional del Altiplano

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid::8254:414583560

Fecha de entrega
10 dic 2024, 5:49 a.m. GMT-5

Fecha de descarga
10 dic 2024, 5:56 a.m. GMT-5

Nombre de archivo
BORRADOR DE TESIS CRISTIAN QUISPE PERALTA - FINAL.docx

Tamaño de archivo
8.5 MB

95 Páginas

15,530 Palabras

81,000 Caracteres





20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 12 palabras)

Fuentes principales

- 18% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 13% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

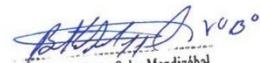
N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.


Dr. Jorge Alfredo Ortiz del Carpio
DOCENTE FCEDUC
CIENCIAS SOCIALES


Dra. Brenda Karen Salas Mendizábal
DOCENTE





DEDICATORIA

*A Dios, por haberme otorgado la fortaleza,
sabiduría y perseverancia necesarias para
culminar esta etapa de mi vida.*

*A mis queridos padres, Néstor Alejandro
Quispe Arosquipa y Gervacia Peralta
Macedo, por su amor incondicional, apoyo
constante y sacrificios.*

*A mis hermanos, Maribel, Lesther, Alain y
Marino, por su compañía, aliento y por estar
siempre brindándome su apoyo en los
momentos difíciles, compartiendo conmigo
cada éxito.*



AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional del Altiplano, por brindarme la oportunidad de formarme profesionalmente en un entorno académico de excelencia. Su compromiso con la educación y el desarrollo integral de sus estudiantes ha sido fundamental en la culminación de esta etapa.

A la Facultad de Ciencias de la Educación, por su dedicación en impartir una educación de calidad y por proporcionar las herramientas necesarias para nuestra formación como futuros educadores. Gracias por el apoyo constante y por ser un pilar en mi formación académica.

Al Programa de Ciencias Sociales de Educación Secundaria, por su enfoque en la formación integral y por ofrecer un currículo que fomenta el pensamiento crítico y el análisis profundo de nuestra sociedad. Su guía ha sido esencial para mi desarrollo profesional.

A mi asesor, Jorge Alfredo Ortiz del Carpio, por su constante apoyo, paciencia y guía durante todo el proceso de investigación. Su experiencia y conocimientos han sido invaluable para la realización de este proyecto.



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	15
ABSTRACT.....	16
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	18
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	20
1.2.1. Problema general.....	20
1.2.2. Problemas específicos	20
1.3. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN.....	21
1.3.1. Hipótesis general	21
1.3.2. Hipótesis específicas	21
1.4. JUSTIFICACIÓN DE INVESTIGACIÓN.....	21
1.5. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	22



1.5.1. Objetivo general	22
1.5.2. Objetivos específicos.....	22

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	24
2.2. MARCO TEÓRICO	26
2.2.1. Estrés académico	26
2.2.3. Rendimiento Académico	29
2.2.3.1. Competencias del área de Ciencias Sociales MINEDU	30
2.2.3.2. Características del Rendimiento Académico.....	31
2.2.3.3. Enfoques Teóricos sobre el Rendimiento Académico	32
2.2.3.4. Evaluación del Rendimiento Académico	32
2.2.3.5. Escala de Calificación del Rendimiento Académico	33
2.3. MARCO CONCEPTUAL	33
2.3.1. Estrés académico	33

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	35
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	36
3.3. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	36
3.3.1. Enfoque o tipo de investigación	36
3.3.2. Tipo de investigación	36



3.3.3. Diseño de Investigación	36
3.4. TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....	37
3.4.1. Instrumentos	37
3.4.2. Confiabilidad y validez del cuestionario SISCO.....	38
3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA	39
3.5.1. Población.....	39
3.6. DISEÑO ESTADÍSTICO	40
3.7. ANÁLISIS DE DATOS	41
3.8. UNIDADES DE INVESTIGACIÓN	43
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD	45
4.2. ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA ESTRÉS ACADÉMICO	47
4.2.1. Resultados de la Variable estrés.....	48
4.4. PRUEBA DE HIPÓTESIS	63
4.4.1. Hipótesis general	63
4.4.2. Hipótesis específicas	64
4.5. DISCUSIÓN	71
V. CONCLUSIONES.....	73
VI. RECOMENDACIONES	75
VII. REFERENCIAS.....	76
ANEXOS.....	80



ÁREA: Interdisciplinaridad en la dinámica educativa: Ciencias Sociales.

TEMA: Estrés Académico y Rendimiento.

Fecha de sustentación: 20 de diciembre del 2024



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Baremo para la evaluación del estrés académico según el Inventario SISCO..	39
Tabla 2 Población de Investigación	40
Tabla 3 Interpretación del coeficiente de correlación de Pearson	42
Tabla 4 Operacionalización de Variable Estrés Académico	43
Tabla 5 Operacionalización de la Variable Rendimiento	44
Tabla 6 Escala de valoración del Alfa de Crombach	45
Tabla 7 Análisis de fiabilidad para la variable estrés	46
Tabla 8 Análisis de Normalidad de Shapiro-Wilk.....	46
Tabla 9 Estadística descriptiva de estrés académico.....	47
Tabla 10 Medidas de frecuencia de la dimensión estresores académicos.....	48
Tabla 11 Medidas de frecuencia de la dimensión reacciones físicas de estrés	49
Tabla 12 Medidas de frecuencia de la dimensión reacciones psicológicas del estrés. ..	50
Tabla 13 Medidas de frecuencia de la dimensión reacciones comportamentales.....	51
Tabla 14 Medidas de frecuencia de la variable estrés académico.....	52
Tabla 15 Descripción de las variables estrés académico y rendimiento	54
Tabla 16 Descripción de la dimensión estresores y el rendimiento académico.....	56
Tabla 17 Descripción de la dimensión reacciones físicas y el rendimiento.....	58
Tabla 18 Descripción de la dimensión reacciones psicológicas y el rendimiento académico	59
Tabla 19 Descripción de la dimensión reacciones comportamentales y el rendimiento académico	61
Tabla 20 Correlación de Pearson de la variable estrés académico y rendimiento	63
Tabla 21 Correlación de Pearson de la dimensión estresores y la variable rendimiento	65



Tabla 22 Correlación de Pearson de la dimensión Reacciones Físicas y la variable rendimiento	66
Tabla 23 Correlación de Pearson de la dimensión Reacciones Psicológicas y la variable rendimiento	68
Tabla 24 Correlación de Pearson de la dimensión Reacciones Comportamentales y la variable rendimiento	69



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Ubicación Geográfica de la Institución Educativa Secundaria San José - Puno	35
Figura 2 Estadística del estrés.....	47
Figura 3 Diagrama de barras de frecuencia de la dimensión estresores	48
Figura 4 Diagrama de barras de frecuencia de la dimensión reacciones físicas.....	49
Figura 5 Diagrama de barras de frecuencia de la dimensión reacciones psicológicas del estrés	50
Figura 6 Diagrama de barras de frecuencia de la dimensión reacciones comportamentales del estrés	51
Figura 7 Diagrama de barras de frecuencia de la variable estrés académico	52
Figura 8 Diagrama del estrés académico y el rendimiento académico.....	55
Figura 9 Diagrama de la dimensión estresores y el rendimiento académico.....	57
Figura 10 Diagrama de la dimensión estresores y el rendimiento académico.....	58
Figura 11 Diagrama de la dimensión reacciones psicológicas y el rendimiento académico	60
Figura 12 Diagrama de las reacciones comportamentales y el rendimiento académico	62
Figura 13 Estudiantes encuestados de la Institución Educativa San José - Puno.....	92
Figura 14 Estudiantes encuestados de la Institución Educativa San José - Puno.....	92
Figura 15 Estudiantes encuestados de la Institución Educativa San José - Puno.....	93
Figura 16 Estudiantes encuestados de la Institución Educativa San José - Puno.....	93



ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de Consistencia Lógica.....	81
ANEXO 2: Constancia de ejecución de proyecto de investigación.....	85
ANEXO 3: Cuestionario Inventario SISCO	86
ANEXO 4: Resultados de la Variable Estrés Académico.....	89
ANEXO 5: Actas del Área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa San José Puno	91
ANEXO 6: Declaración jurada de autenticidad de tesis	94
ANEXO 7: Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional	95



ACRÓNIMOS

CISCO:	Cuestionario Sistémico Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico
MINEDU:	Ministerio de Educación
UGEL:	Unidad de Gestión Educativa Local
UNESCO:	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.
EA:	Estresores Académicos



RESUMEN

La investigación se llevó a cabo con el objetivo principal de determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria "San José" de Puno, en el año 2024. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y de tipo correlacional, empleando una población total de 47 estudiantes desde el primer al quinto año de secundaria. Para medir el estrés académico, se aplicó el Inventario SISCO de Barraza (2018), que evalúa el estrés en cuatro dimensiones: Estresores, Reacciones físicas, Reacciones psicológicas y Reacciones comportamentales. El rendimiento académico se evaluó mediante las calificaciones finales de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales. La hipótesis fue contrastada utilizando el coeficiente de correlación de Pearson, con dos niveles de significancia: 0.01 y 0.05. Los resultados mostraron que, de manera general, no existe una correlación significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico. Sin embargo, en la dimensión de reacciones psicológicas, se observó una correlación de $Rho = 0.256$ con un p-valor de 0.043, lo que sugiere una relación positiva y significativa ($p < 0.05$) entre esta dimensión del estrés y el rendimiento académico. En conclusión, aunque el estrés académico global no presenta una correlación significativa con el rendimiento, la dimensión de reacciones psicológicas sí muestra una relación importante, lo que resalta la necesidad de programas de apoyo emocional para mejorar el desempeño académico de los estudiantes.

Palabras clave: Estrés académico, Rendimiento, Reacciones físicas, Reacciones psicológicas.



ABSTRACT

The research was carried out with the main objective of determining the relationship between academic stress and the academic performance of students in the area of Social Sciences of the Secondary Educational Institution “San José” of Puno, in the year 2024. A quantitative approach was used, with a non-experimental and correlational design, using a total population of 47 students from the first to the fifth year of high school. To measure academic stress, the SISCO Inventory of Barraza (2018) was applied, which assesses stress in four dimensions: Stressors, Physical Reactions, Psychological Reactions, and Behavioral Reactions. Academic performance was assessed using students' final grades in Social Sciences. The hypothesis was contrasted using Pearson's correlation coefficient, with two levels of significance: 0.01 and 0.05. The results showed that, in general, there is no significant correlation between academic stress and academic performance. However, in the psychological reactions dimension, a correlation of $Rho = 0.256$ with a p-value of 0.043 was observed, suggesting a positive and significant ($p < 0.05$) relationship between this dimension of stress and academic performance. In conclusion, although global academic stress does not present a significant correlation with performance, the psychological reactions dimension does show a significant relationship, highlighting the need for emotional support programs to improve students' academic performance.

Keywords: Academic stress, Performance, Physical reactions, Psychological reactions.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La educación en Perú enfrenta desafíos significativos, especialmente en contextos como Puno, donde las condiciones socioeconómicas y culturales impactan el proceso educativo. La Institución Educativa Secundaria "San José" de Puno, con su compromiso en la formación integral de sus estudiantes, representa un escenario propicio para investigar los factores que inciden en el aprendizaje y rendimiento académico de sus alumnos.

El estrés académico, entendido como la presión y las demandas que enfrentan los estudiantes en su proceso educativo, es un fenómeno que puede afectar negativamente el rendimiento académico. Este estudio se centra en la relación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes del área de Ciencias Sociales, utilizando el Inventario SISCO de Barraza (2018), que evalúa el estrés a través de cuatro dimensiones: Estresores, Reacciones físicas, Reacciones psicológicas y Reacciones comportamentales. La comprensión de cómo estas dimensiones se relacionan con el rendimiento académico es fundamental para el desarrollo de estrategias educativas efectivas.

El rendimiento académico, que se mide a través de las calificaciones y logros de competencias en el área de Ciencias Sociales, no solo depende de las habilidades cognitivas de los estudiantes, sino también de factores emocionales y contextuales. Por lo tanto, esta investigación busca arrojar luz sobre la importancia de abordar el estrés académico como un elemento clave en la mejora del desempeño escolar.

La presente investigación se estructura en cuatro capítulos principales. El Capítulo I aborda el planteamiento del problema, identificando la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de la Institución Educativa. Se plantean tanto



el problema general como los problemas específicos, y se establecen las hipótesis correspondientes. En el Capítulo II, se realiza una revisión de la literatura, analizando investigaciones previas y construyendo un marco teórico que contextualiza el estrés académico y el rendimiento. El Capítulo III detalla la metodología empleada, incluyendo el enfoque cuantitativo y el diseño correlacional utilizado en la investigación. Finalmente, el Capítulo IV presenta los resultados y la discusión, donde se analizan los hallazgos en relación con las hipótesis planteadas y se ofrecen conclusiones y recomendaciones.

1.1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés académico es un fenómeno de creciente preocupación en el ámbito educativo, que afecta a estudiantes de diferentes niveles y puede tener repercusiones significativas en su bienestar y rendimiento. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), el estrés es una reacción del organismo que puede generar efectos negativos en la salud física y mental, y puede ser exacerbado por las exigencias del entorno académico. Las altas expectativas, la presión social, y la incertidumbre sobre el futuro académico son solo algunos de los factores que contribuyen a la percepción de estrés en los estudiantes (OMS, 2023).

Estudios han demostrado que el estrés académico está estrechamente relacionado con el rendimiento escolar. En particular, Barrón & Armenta , (2021) señala que los estudiantes que experimentan altos niveles de estrés tienden a obtener calificaciones más bajas debido a la disminución de la concentración y el rendimiento cognitivo. Por otro lado, el estrés crónico puede llevar a problemas emocionales más graves, como la ansiedad y la depresión, creando un ciclo negativo que afecta el desempeño académico (Caballero, 2007).



La investigación de Barraza, (2018) destaca la importancia de medir el estrés académico a través de herramientas como el Inventario de Estrés Académico (CISCO), que permite identificar las principales fuentes de estrés en los estudiantes y evaluar su impacto en el rendimiento académico. Este inventario proporciona una visión integral del estrés académico, permitiendo a los educadores y responsables de políticas educativas desarrollar estrategias más efectivas para mitigar sus efectos.

En el contexto de la región de Puno, el estrés académico se ha convertido en un factor relevante que afecta el rendimiento de los estudiantes de secundaria. En investigaciones previas realizadas en instituciones educativas de la zona, como en la Institución Educativa María Auxiliadora, se ha demostrado que las principales fuentes de estrés para los estudiantes provienen de las altas exigencias académicas, la sobrecarga de tareas y evaluaciones. Estas presiones generan reacciones emocionales y psicológicas que, en muchos casos, deterioran el bienestar general de los estudiantes y afectan negativamente su rendimiento académico. Según (Lipa (2018), estos niveles de estrés están estrechamente relacionados con el uso de estilos de afrontamiento poco productivos, como la evasión, lo que amplifica los efectos negativos sobre la salud mental y académica. La importancia de abordar este fenómeno radica en la necesidad de desarrollar estrategias de apoyo que ayuden a los estudiantes a gestionar el estrés de manera efectiva, mejorando así su rendimiento académico y bienestar emocional.

En el contexto de la Institución Educativa Secundaria San José de Puno, existe una necesidad urgente de investigar cómo el estrés académico afecta a los estudiantes, dado el entorno competitivo y las crecientes expectativas académicas a las que están expuestos. A pesar de la relevancia del tema, no se ha realizado un estudio que explore la relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar en esta institución específica.



Por tanto, surge la pregunta de investigación: ¿Cómo se relaciona el estrés académico con el rendimiento de los estudiantes en la Institución Educativa Secundaria San José de Puno? Esta investigación se propone examinar las principales fuentes de estrés académico, su impacto en el rendimiento y la aplicación del Inventario CISCO para obtener datos precisos que contribuyan a desarrollar estrategias adecuadas que mejoren tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico de los estudiantes.

1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria San José de Puno, 2024?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el grado de correlación entre los Estresores y el rendimiento de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales?
- ¿Qué relación tienen las reacciones físicas y el rendimiento en los estudiantes en el área de Ciencias Sociales?
- ¿Cuál es el grado de correlación entre las reacciones psicológicas y el rendimiento en los estudiantes en el área de Ciencias Sociales?
- ¿Qué relación existe entre las reacciones comportamentales y el rendimiento en los estudiantes en el área de Ciencias Sociales?



1.3. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

- El grado de correlación entre el estrés académico y el rendimiento es positiva alta en los estudiantes en el área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria San José de Puno, 2024

1.3.2. Hipótesis específicas

- Existe una relación significativa entre los Estresores y el rendimiento de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales.
- Existe una relación significativa entre las reacciones físicas y el rendimiento de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales.
- Existe una relación significativa entre las reacciones psicológicas y el rendimiento de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales.
- Existe una relación positiva significativa entre las reacciones comportamentales y el rendimiento de los estudiantes del área de Ciencias Sociales.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE INVESTIGACIÓN

La investigación sobre "Estrés Académico y Rendimiento de los Estudiantes en el Área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria San José de Puno, 2024" se justifica por la creciente importancia de comprender los factores que afectan el desempeño académico de los estudiantes en un contexto específico. La elección de este tema se basa en la necesidad de abordar preocupaciones actuales relacionadas con la salud mental y el rendimiento educativo de los estudiantes.



La investigación es esencial para identificar posibles intervenciones y estrategias que ayuden a mitigar el estrés académico y mejorar el rendimiento. Los resultados del estudio podrían proporcionar información valiosa para diseñar programas de apoyo y orientación adaptados a las necesidades específicas de los estudiantes, contribuyendo así al desarrollo de un ambiente educativo más saludable. Además, se busca arrojar luz sobre cómo factores como la gestión del tiempo y las expectativas académicas influyen en el nivel de estrés, lo que podría fomentar prácticas pedagógicas más efectivas y un equilibrio adecuado entre carga académica y bienestar emocional.

Además, la investigación también puede arrojar luz sobre cómo la gestión del tiempo, las expectativas académicas y otros factores influyen en el nivel de estrés experimentado por los estudiantes. Esto podría llevar a la implementación de prácticas pedagógicas más efectivas y a la promoción de un equilibrio adecuado entre la carga académica y el bienestar emocional.

En resumen, esta investigación no solo aborda una problemática contemporánea y relevante, sino que también tiene el potencial de generar conocimientos prácticos para mejorar las condiciones académicas y emocionales de los estudiantes.

1.5. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria San José de Puno, 2024.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar el grado de correlación los Estresores y el rendimiento de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales.



- Identificar la relación que tiene las reacciones físicas y el rendimiento en los estudiantes en el área de Ciencias Sociales.
- Identificar la correlación en las reacciones psicológicas y el rendimiento en los estudiantes en el área de Ciencias Sociales.
- Identificar la correlación que existe entre las reacciones comportamentales y el rendimiento en los estudiantes del área de Ciencias Sociales.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

A nivel internacional

Espinosa et al., (2020) llevaron a cabo una investigación con el propósito de describir cómo el estrés afecta el rendimiento académico en estudiantes universitarios. La metodología empleada fue un enfoque cuantitativo basado en el paradigma positivista, la técnica utilizada fue una encuesta dirigida en estudiantes, con edades comprendidas entre 18 y 24 años, que participaban en la jornada nocturna del segundo y cuarto semestre académico. Los resultados señalan que factores físicos, emocionales y ambientales pueden generar una presión significativa, especialmente durante situaciones de evaluación, asociándose comúnmente con la preocupación por un rendimiento deficiente y sus posibles consecuencias futuras. Esto genera malestar en los estudiantes respecto a sus habilidades individuales para enfrentar el entorno universitario. Además, se observa una relación compleja entre rendimiento académico y estrés: a menor rendimiento académico, mayor puntuación de estrés, y en niveles moderados de estrés, los estudiantes exhiben un buen rendimiento académico, posiblemente resultado de un manejo adecuado del estrés. También se identifica que los estudiantes con bajo rendimiento académico presentan niveles medios y altos de estrés.

Además, Lasluisa, (2020) llevó a cabo una investigación con el propósito de analizar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de una Unidad Educativa Particular. Este estudio adoptó un enfoque empírico cuantitativo, con un diseño descriptivo correlacional y de corte transversal. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario SISCO de Estrés Académico ($\alpha = 0,90$) y la



Escala de Autoestima en Adolescentes AUD-DAT ($\alpha = 0,645$). Los resultados del análisis correlacional indican una relación significativamente baja y negativa entre el estrés académico y el rendimiento académico (r de Pearson = $-0,135$). Asimismo, señalan que niveles más altos de autoestima en los adolescentes están asociados con menores reacciones psicológicas y, por ende, menos estrés académico.

Adicionalmente, Lasluisa, (2020) aportó a la comprensión del fenómeno que el estrés académico mostraba una mayor prevalencia en la población femenina, alcanzando un 79.9%, en comparación con un modesto 20.1% en el sexo Masculino.

Asimismo, los aspectos más destacados de la investigación, respaldados por Armenta et al., (2020), cuyo objetivo de investigación fue conocer las causas que generan estrés en estudiantes universitarios y que afectan su rendimiento académico. Para el cual, se utilizó el enfoque cuantitativo, para la recolección de datos se utilizó el inventario del SISCO desarrollado por Arturo Barraza. Se concluyó que la mayoría de los estudiantes se encuentra en un nivel de estrés medio con un 73%, lo que indica que más de la mitad de encuestados está en riesgo de incrementar su estrés a un nivel alto. Asimismo, señalan que los estresores más destacados en los estudiantes son: la somnolencia, la incapacidad para relajarse y permanecer tranquilo, el sentimiento de tristeza, la angustia, problemas de concentración y el desgano para realizar las labores escolares.

A nivel nacional

En el ámbito local, la investigación llevada a cabo por Calcina & Guitierrez, (2021), cuyo propósito fue determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Pública María auxiliadora de la ciudad de Puno, en el año escolar 2021. Para lo cual utilizó un enfoque descriptivo-correlacional y un diseño de investigación no experimental de



corte transversal, con una muestra de 216 estudiantes de quinto grado de secundaria. Para la investigación, se emplearon el Inventario SISCO y las calificaciones escolares para medir el estrés y el rendimiento académico. Los resultados mostraron que existe una correlación positiva moderada entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes. Además, se identificaron síntomas psicológicos, como depresión, angustia ante tareas y dificultades de concentración, que afectan a los estudiantes.

En su estudio, Mamani, (2023) propuso analizar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en ciencias sociales de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria de Rosaspata. Se empleó una metodología de investigación cuantitativa, de diseño descriptivo correlacional. La muestra consistió en 64 estudiantes de tercero a quinto, utilizando el instrumento la encuesta de estrés y la recolección de datos del rendimiento académico. Los resultados revelaron una correlación positiva media entre el estrés y el rendimiento académico. En detalle, el 31.3% de los estudiantes tiene un nivel medio de estrés y un rendimiento académico en proceso del 28.1%. La correlación positiva de 0.589 puntos entre el estrés y el rendimiento académico indica que los estudiantes experimentan niveles iniciales de estrés que afectan su desempeño académico, ubicándolos en la categoría de "en proceso".

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Estrés académico

El estrés académico se entiende como una respuesta emocional, fisiológica y conductual que los estudiantes experimentan cuando perciben las demandas académicas como superiores a sus recursos o habilidades para manejarlas. Según Barraza (2018), el estrés académico es una forma particular de estrés que ocurre en contextos educativos, donde las expectativas y las exigencias relacionadas con



el aprendizaje y el rendimiento escolar son las principales fuentes de tensión. El Inventario Sistemático Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico (SISCO) desarrollado por este autor ofrece un enfoque integral para analizar este fenómeno, dividiéndolo en tres dimensiones principales: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento

2.2.1.1. Estresores

Los estresores académicos son factores que afectan el bienestar de los estudiantes, especialmente en el ámbito educativo, cuando enfrentan exigencias excesivas o tareas abrumadoras. Según García et al., (2011), las presiones académicas derivadas de las altas expectativas de los profesores y las evaluaciones continuas son las principales causas de estrés entre los estudiantes de secundaria. Estos estresores no solo influyen en su rendimiento, sino también en su bienestar emocional. La carga de trabajo y las expectativas sociales también son aspectos clave que generan un impacto negativo en el rendimiento académico (Berrio & Mazo, 2011).

2.2.1.2. Reacciones físicas

El estrés académico genera diversas reacciones fisiológicas en los estudiantes, como insomnio, fatiga y dolores musculares. Según Berdugo & Diaz (2014), estas respuestas son desencadenadas por el sistema nervioso autónomo en situaciones de estrés prolongado. La sobrecarga de trabajo académico puede desencadenar estas reacciones, lo que a su vez afecta la capacidad de concentración de los estudiantes y, por ende, su rendimiento escolar (Hernandez et al., 2023).



2.2.1.2.1. Reacciones psicológicas

En el contexto de las reacciones psicológicas al estrés académico, diversos estudios han señalado que los estudiantes experimentan ansiedad, depresión y síntomas de agotamiento emocional como respuestas comunes al estrés prolongado. Según Hernandez et al., (2023), el confinamiento durante la pandemia exacerbó estas reacciones, afectando el bienestar emocional de los universitarios. Además, se destacó el papel crucial de las estrategias de afrontamiento en la gestión de estas reacciones, sugiriendo que los estudiantes que desarrollaron formas adaptativas de enfrentar el estrés mostraron signos de crecimiento postraumático y mayor resiliencia.

2.2.1.3. Reacciones comportamentales

En cuanto a las reacciones comportamentales frente al estrés académico, estas incluyen conductas como procrastinación, aislamiento social y evasión de las responsabilidades escolares. Hernandez et al. (2023), señala que, cuando los estudiantes experimentan altos niveles de estrés, tienden a evitar las tareas académicas, lo cual contribuye a un desempeño deficiente. Este comportamiento se agrava cuando las estrategias de afrontamiento son ineficaces, resultando en un ciclo negativo que afecta tanto su bienestar como su rendimiento académico.



2.2.1.4. Estresores académicos

Los estresores son situaciones que desencadenan el estrés. Estos pueden incluir la sobrecarga de tareas, la presión de los exámenes, las altas expectativas académicas y la competencia entre compañeros. Barraza (2018), identifica una variedad de estresores en su inventario, destacando cómo estos factores contribuyen significativamente a los niveles de estrés experimentados por los estudiantes

2.2.1.5. Síntomas del estrés académico

El estrés académico se expresa de diferentes formas ya sean síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. Estos síntomas incluyen fatiga crónica, problemas de sueño, dolores de cabeza, dificultades de concentración, ansiedad, depresión y tendencia a la irritabilidad o al aislamiento. Barraza (2018) clasifica estas reacciones en su inventario, lo que permite medir la frecuencia e intensidad con la que los estudiantes experimentan estos síntomas. Estos síntomas no solo afectan la salud de los estudiantes, sino también su capacidad para percepción y rendir adecuadamente en el ámbito académico.

2.2.3. Rendimiento Académico

El rendimiento académico se define generalmente como el nivel de logro que un estudiante alcanza en su proceso educativo, evaluado a través de exámenes, pruebas y otras métricas que reflejan su éxito, este concepto abarca no solo el conocimiento adquirido, sino también el desarrollo de habilidades y competencias esenciales para el aprendizaje (Edel, 2003) Tradicionalmente, se ha visto el rendimiento académico como un reflejo del dominio de un contenido específico,



pero se debe entender como parte de un proceso más amplio que involucra la interacción de múltiples factores, incluidas las estrategias de estudio y la motivación del estudiante (Tejena et al., 2022).

Diversos estudios han identificado determinantes del rendimiento académico. Cordero et al., (2023) revelaron que el entorno familiar y las actividades extracurriculares impactan significativamente el rendimiento. Además, Duarte Santos, (2020) enfatizó la importancia de una comunicación efectiva entre estudiantes y docentes para mejorar los resultados académicos. Santos, (2020) cuestionó las prácticas evaluativas en las universidades, sugiriendo que estas pueden influir negativamente en el rendimiento.

El rendimiento académico también refleja cambios en el desarrollo personal del estudiante a lo largo del tiempo y está influenciado por factores como la calidad de la enseñanza y el apoyo familiar. Es fundamental que el rendimiento no se considere un fin en sí mismo, sino como un medio para fomentar el desarrollo integral del estudiante (Tejena et al., 2022).

2.2.3.1. Competencias del área de Ciencias Sociales

El Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2016) ha definido tres competencias fundamentales que los estudiantes deben desarrollar en el área de Ciencias Sociales durante su formación básica. Estas competencias no solo buscan un conocimiento factual, sino también el desarrollo de habilidades críticas y propositivas que contribuyan a la comprensión de la realidad social y a la participación activa en la sociedad.

- Construye interpretaciones históricas



Esta competencia permite a los estudiantes desarrollar habilidades para comprender y analizar los procesos históricos desde una perspectiva crítica y contextualizada. Según el MINEDU (2016), los estudiantes deben ser capaces de interpretar diferentes fuentes históricas, estableciendo relaciones entre el pasado y el presente, y comprendiendo los efectos de los procesos históricos en la construcción de la sociedad actual.

- Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente

En esta competencia, se busca que los estudiantes comprendan y analicen la relación entre los seres humanos y su entorno, promoviendo actitudes responsables frente al uso de los recursos naturales y el respeto por el medio ambiente. Esta competencia también implica tomar decisiones informadas que favorezcan el bienestar social y la sostenibilidad ecológica.

- Convive y participa democráticamente

Esta competencia está centrada en el desarrollo de habilidades para la convivencia pacífica y la participación activa en procesos democráticos. Los estudiantes aprenden a valorar la diversidad, respetar los derechos humanos y tomar decisiones éticas en sus interacciones sociales y políticas. La competencia promueve la formación de ciudadanos críticos, responsables y comprometidos con su comunidad.

2.2.3.2. Características del Rendimiento Académico

El rendimiento académico es un proceso dinámico que se manifiesta en diversas medidas, como calificaciones y participación en actividades académicas. Este rendimiento es indicativo no solo del conocimiento,



sino también del compromiso y la motivación del estudiante (Esparza Paz et al., 2020). Los factores que influyen en el rendimiento académico se pueden clasificar en:

- a) **Factores Personales:** Incluyen la motivación y la autoestima. Los estudiantes motivados tienden a esforzarse más y obtener mejores resultados.
- b) **Factores Familiares:** Un entorno familiar que promueve el aprendizaje puede mejorar significativamente el rendimiento académico.
- c) **Factores Escolares:** La calidad de la enseñanza y el clima escolar impactan directamente en el rendimiento del estudiante.

2.2.3.3. Enfoques Teóricos sobre el Rendimiento Académico

Existen diferentes enfoques teóricos que analizan el rendimiento académico. Por ejemplo, el enfoque socio-constructivista destaca la importancia de la interacción social en el aprendizaje (Soler et al., 2018). El enfoque cognitivista resalta la relevancia de los procesos mentales, enfatizando la metacognición en el rendimiento académico además menciona que el enfoque humanista se centra en el desarrollo integral del estudiante, considerando aspectos emocionales y sociales (Ortiz, 2013).

2.2.3.4. Evaluación del Rendimiento Académico

La evaluación del rendimiento académico se puede dividir en diagnóstica, formativa y sumativa (MINEDU, 2021). La evaluación diagnóstica permite identificar habilidades previas; la formativa monitorea el progreso durante el aprendizaje, y la sumativa mide el logro



al final de un período educativo. Esta última se basa en pruebas estandarizadas y otros instrumentos de evaluación.

2.2.3.5. Escala de Calificación del Rendimiento Académico

Según el Ministerio de Educación del Perú, (2021) la escala de calificación incluye:

- **Logro Destacado:** Rendimiento excepcional, con dominio avanzado de contenidos.
- **Logro Esperado:** Objetivos de aprendizaje alcanzados de manera adecuada.
- **En Proceso:** Estudiante en camino a alcanzar objetivos, pero con dificultades.
- **En Inicio:** Estudiante en etapas tempranas del aprendizaje, con rendimiento limitado.

2.3. MARCO CONEPTUAL

2.3.1. Estrés académico

Barraza, (2018) ha abordado la investigación sobre el estrés desde diversas perspectivas, destacando la importancia de analizar tanto los estresores (situaciones generadoras de estrés) como los síntomas (reacciones al estrés). Este enfoque se alinea con las dos líneas de investigación del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta: centrada en estresores y centrada en síntomas. El autor señala que algunas investigaciones no definen claramente el concepto de estrés, pero exploran tanto estresores como síntomas, contribuyendo al entendimiento integral del fenómeno. Además, destaca que algunas



investigaciones, tras explorar diversas conceptualizaciones sobre el estrés, optan por no comprometerse con una definición específica, centrándose en la indagación empírica de estresores y síntomas. Este enfoque amplio permite una comprensión completa de las múltiples facetas del estrés, sin limitarse a una única definición teórica (pág. 13).

2.3.2. Rendimiento

El rendimiento académico se define como las transformaciones que experimenta un estudiante a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje, reflejándose en el crecimiento y enriquecimiento de su personalidad y capacidad cognitiva. Este resultado positivo es el resultado de varios factores, entre los cuales se destacan la metodología utilizada por el profesor, las características individuales del estudiante y el respaldo proporcionado por la familia. Es importante resaltar la influencia significativa que la familia tiene en el desarrollo educativo del estudiante, ya que contribuye de manera crucial a su éxito académico (Tejena et al., 2022).

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La investigación fue realizada en la Institución Educativa Secundaria San José del distrito y región de Puno; dicha institución educativa está ubicada en la ciudad, en el Jirón Alto la Luna S/N Barrio San José Puno, su coordenada geográfica comprende: latitud $15^{\circ}49'25''$ y longitud $70^{\circ}00'34''$.

La institución educativa pública pertenece a la Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL) Puno.

Figura 1

Ubicación Geográfica de la Institución Educativa Secundaria San José - Puno



Nota: La figura muestra la ubicación geográfica de la institución educativa, extraída a través de la herramienta Google Maps 2024.



3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

La Investigación se desarrolló a lo largo del 2024, cubriendo todas las etapas de estudio, desde la recolección de datos hasta el análisis y la interpretación de resultados.

3.3. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.3.1. Enfoque o tipo de investigación

Según (Ñaupas Et Al., (2018), la investigación se realizará mediante el enfoque cuantitativo, destacando la importancia de recopilar y analizar datos para abordar preguntas de investigación y validar hipótesis formuladas previamente. Se enfatiza la necesidad de confiar en la medición de variables y herramientas de investigación, así como en la aplicación de técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales para procesar datos y evaluar hipótesis. Además, se subraya la relevancia de formular hipótesis estadísticas, configurar tipologías de investigación, seleccionar muestras, entre otros aspectos esenciales.

3.3.2. Tipo de investigación

El tipo de investigación es correlacional y de enfoque cuantitativo descriptivo. Este tipo de estudio se caracteriza por su objetivo de analizar el grado de relación o covariación entre dos o más variables que presentan algún vínculo. En investigaciones correlacionales, dichas variables, denominadas asociadas o covariables, se evalúan para determinar el nivel y naturaleza de su conexión, sin que exista manipulación de las mismas.

3.3.3. Diseño de Investigación

El diseño de la investigación es no experimental y correlacional, ya que no se manipularon las variables. Los datos fueron recolectados de fuentes primarias mediante el cuestionario CISCO de Barraza, aplicado a la totalidad de la población



de 47 estudiantes de la Institución Educativa San José de Puno, abarcando desde el primer hasta el quinto grado. Además, se evaluó el rendimiento académico de cada estudiante en el área de Ciencias Sociales. Debido a su naturaleza transversal, la recolección de datos se realizó en un único momento en el tiempo.

3.4. TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Las técnicas empleadas en la investigación son:

- **Encuesta:** esta técnica es utilizado en diseños de investigación descriptiva donde el investigador recoge datos mediante un cuestionario previamente elaborado, sin alterar el entorno ni el fenómeno del que se obtiene la información, y puede presentarse en formato de tríptico, gráfica o tabla. Los datos se recogen a través de un conjunto de preguntas estandarizadas dirigidas a una muestra representativa. Es una técnica fundamental en la investigación social, ya que permite obtener valoraciones cualitativas y cuantitativas de la población encuestada, que de otro modo no se podrían obtener. En este estudio, se utilizó la encuesta para recolectar datos sobre los estilos de aprendizaje de cada alumno.
- **Análisis documental:** Esta técnica consiste en obtener datos de fuentes secundarias, como las proporcionadas por la Institución Educativa San José de Puno. Se utilizó para recopilar información contenida en los informes de calificaciones del cuarto bimestre del área de Ciencias Sociales, estableciendo una conexión directa con la variable de rendimiento académico.

3.4.1. Instrumentos

Para la investigación se empleó el Inventario CISCO de Barraza, con el propósito de evaluar el estrés académico de los estudiantes de la Institución



Educativa San José de Puno. Este cuestionario está compuesto por 28 ítems que permiten medir diversas dimensiones del estrés académico. Las respuestas se recolectaron utilizando una escala Likert, que brinda un rango de opciones desde "totalmente en desacuerdo" hasta "totalmente de acuerdo". Esta herramienta facilita la recopilación de datos precisos sobre cómo los estudiantes perciben y experimentan el estrés en su entorno académico, permitiendo así obtener información relevante para los objetivos de esta investigación.

3.4.2. Confiabilidad y validez del cuestionario SISCO

Para la presente investigación, se utilizó el Inventario CISCO de Barraza, el cual comprende 28 ítems distribuidos en cuatro dimensiones: estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales. Este inventario permite evaluar el nivel de estrés académico en los estudiantes. La codificación de las respuestas se realiza a través de una escala tipo Likert, donde se asignan valores a cada respuesta para facilitar la evaluación.

La confiabilidad del inventario fue comprobada mediante el Coeficiente Alfa de Cronbach, que proporcionó una medida de la consistencia interna del instrumento. En diversas investigaciones, se ha determinado que el Inventario CISCO muestra una confiabilidad aceptable, lo que respalda su uso en contextos educativos.

Tabla 1

Baremo para la evaluación del estrés académico según el Inventario SISCO

Dimensión	Nivel		
	Nivel Leve (0-48%)	Moderado (49%- 60%)	Nivel Severo (61%-100%)
Estresores	0-13	14-16	17-28
Reacciones Físicas	0-10	11-13	14-28
Reacciones Psicológicas	0-12	13-15	16-28
Reacciones Comportamentales	0-10	11-13	14-28

Nota: Describe el nivel de estrés, estos datos son tomados de Barraza, (2018).

El análisis de los datos se realizará obteniendo la media de cada ítem en cada sección del inventario. Posteriormente, se transformará la media en porcentaje, ya sea mediante regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 20. Una vez que se tenga el porcentaje, se interpretará utilizando el baremo normativo centrado en la población en la que se validó el instrumento.

3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.5.1. Población y Muestra

Para Carrasco (2005, p. 236), la población, representada en esta investigación por "N", se refiere al conjunto total de elementos que conforman el universo o unidad de evaluación y análisis en el que se desarrollará el estudio. En este proyecto, la población está compuesta por los 56 estudiantes de la Institución Educativa Secundaria San José de Puno, quienes serán evaluados en relación con el estrés académico y su rendimiento en el área de Ciencias Sociales. Dado que la población es relativamente pequeña, se opta por trabajar con ella en su totalidad, sin necesidad de seleccionar una muestra específica. Esto permite abordar de



manera integral la relación entre las variables estudiadas, garantizando un análisis exhaustivo de los estudiantes involucrados.

Tabla 2

Población de Investigación

Grado	Cantidad de Estudiantes
1ro	09
2do	15
3ro	10
4to	13
5to	09
TOTAL	56

Nota: La tabla detalla el número de estudiantes de la IES San José de Puno, según datos proporcionados por la dirección.

3.6. DISEÑO ESTADÍSTICO

Para comprobar las hipótesis formuladas en esta investigación, se siguió un proceso sistemático que permitió analizar de manera precisa la relación entre las variables involucradas: el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes. Este análisis incluyó la formulación de hipótesis y la determinación de los niveles de significancia, fundamentales para tomar decisiones basadas en los resultados obtenidos

- **Hipótesis Nula (H₀):** No existe una relación significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes.
- **Hipótesis Alterna (H₁):** Existe una relación significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes.



El mismo procedimiento fue aplicado para cada dimensión del estrés académico (estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales), con el fin de determinar su relación con el rendimiento académico.

Se establecieron dos niveles de significancia (α) para la toma de decisiones: 0.01 y 0.05. La regla de decisión fue la siguiente:

- Si el valor de significancia obtenido (p-valor) es menor que el nivel de significancia (α), se rechaza la hipótesis nula (H_0), lo que indicaría que existe una relación significativa entre las variables.
- Si el valor de significancia es mayor que el nivel de significancia, se acepta la hipótesis nula (H_0), lo que sugiere que no hay suficiente evidencia para afirmar que existe una relación significativa entre las variables.

3.7. ANÁLISIS DE DATOS

En esta investigación, se empleará el coeficiente de correlación de Pearson para analizar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa San José de Puno. Este coeficiente es adecuado para el análisis de datos paramétricos, ya que permite identificar la fuerza y dirección de la relación entre dos variables continuas.

El Inventario CISCO de Barraza, que fue utilizado para medir el nivel de estrés académico, está conformado por 28 ítems distribuidos en las siguientes dimensiones: estresores, reacciones físicas, reacciones y Psicológicas. Cada una de estas dimensiones fue evaluada utilizando una escala tipo Likert, cuyos resultados fueron transformados en porcentajes para su análisis.

De acuerdo con Cohen (1988), el coeficiente de correlación de Pearson varía entre -1 y 1, donde:



- Un valor próximo a 1 indica una fuerte correlación positiva.
- Un valor cercano a -1 indica una fuerte correlación negativa.
- Un valor de 0 sugiere la ausencia de correlación entre las variables.

Esta prueba será aplicada para evaluar la relación entre el estrés académico (y sus diferentes dimensiones) y el rendimiento académico de los estudiantes, lo que permitirá identificar la magnitud de la influencia del estrés en el desempeño académico

Tabla 3

Interpretación del coeficiente de correlación de Pearson

Valor de r de Pearson	Significado
-1	Correlación negativa perfecta
-0.7 a -0.99	Correlación negativa muy alta
-0.4 a -0.69	Correlación negativa moderada
-0.2 a -0.39	Correlación negativa baja
0	Correlación nula
0.2 a 0.39	Correlación positiva baja
0.4 a 0.69	Correlación positiva moderada
0.7 a 0.99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva perfecta

Nota: Adaptado de Cohen (1988).

3.8. UNIDADES DE INVESTIGACIÓN

Tabla 4

Operacionalización de Variable Estrés Académico

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valoración	
Estrés Académico	1. Estresores	1.1. Demandas Académicas	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Leve (0-48%) Moderado (49-60%) Severo (61-100%)	
		2. Reacciones Físicas	2.1. Fatiga	10, 11,	Leve (0-48%)
			2.2. Dolor de Cabeza	12, 13, 14, 15,	Moderado (49-60%) Severo (61-100%)
	2.3. Alteraciones del Sueño		16		
	3. Reacciones Psicológicas	3.1. Ansiedad	17, 18,	Leve (0-48%)	
		3.2. Depresión	19, 20,	Moderado (49-60%)	
		3.3. Irritabilidad	21, 22, 23	Severo (61-100%)	
	4. Reacciones Comportamentales	4.1. Cambios en el Rendimiento	24, 25, 26, 27,	Leve (0-48%) Moderado (49-60%)	
		4.2. Aislamiento	28	Severo (61-100%)	
		4.3. Conflictos Sociales			

Nota: Arturo Barraza Macías (2018)

Tabla 5

Operacionalización de la Variable Rendimiento

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala o baremo
Rendimiento	Construye Interpretaciones históricas	- Interpreta críticamente fuentes diversas - Comprende el tiempo histórico - Explica y argumenta procesos históricos.	
	Gestiona responsablemente los recursos económicos	- Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales. - Maneja fuentes diversas de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente. - Genera acciones para preservar el ambiente local y global.	✓ Logro destacado AD (18 – 20) ✓ Logro esperado A (15 – 17) ✓ En proceso B (11-14) ✓ En inicio C (0-10)
	Gestiona responsablemente los recursos económicos	- Comprende las relaciones entre elementos del sistema económico y financiero. - Toma decisiones económicas y financieras.	

Nota: La tabla muestra la operacionalización de la variable Rendimiento; información obtenida del Ministerio de Educación del Perú.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD

Se realizó una prueba de confiabilidad utilizando el instrumento original, seguida de una validación de constructo con un tamaño de muestra superior a cinco elementos por ítem. La confiabilidad fue evaluada con el coeficiente Alfa de Cronbach, estableciendo una consistencia interna entre 0,7 y 0,9. La probabilidad de error se fijó en un 5%. El coeficiente de competencia (K) se usó para evaluar los resultados con el número de expertos involucrados.

Tabla 6

Escala de valoración del Alfa de Crombach

Índice	Nivel de fiabilidad	Valor de Alfa de Cronbach
1	Excelente	< 0.9 , 1.0]
2	Muy Bueno	< 0.7 , 0.9]
3	Bueno	< 0.5 , 0.7]
4	Regular	< 0.3 , 0.5]
5	Deficiente	[0.0 , 0.3]

Nota. Escala de valoración del Alfa de Cronbach para la identificación del nivel de fiabilidad del instrumento.

Tabla 7*Análisis de fiabilidad para la variable estrés*

Variable	Alfa de Cronbach	Nº de elementos
Estrés	.898	28

Nota: La tabla muestra el resultado de la prueba de análisis de fiabilidad, datos tratados por el investigador.

La tabla indica que, para la variable de estrés, el valor del Alfa de Cronbach es de $\alpha=0.898$, lo que señala un nivel de fiabilidad muy bueno. Esto sugiere que los ítems incluidos en la medición del estrés son consistentes y adecuados para evaluar el constructo en la investigación.

4.2 ANALISIS DE NORMALIDAD

Tabla 8*Análisis de Normalidad de Shapiro-Wilk*

Prueba De Normalidad	Estadístico	Shapiro-Wilk	
		Gl	p-value
Estrés	,983	47	,705
Rendimiento académico	,599	47	,000

Nota: La tabla muestra el resultado de la prueba de normalidad, datos tratados por el investigador.

La prueba de normalidad Shapiro-Wilk indica que los datos sobre estrés (estadístico = 0.983, p-value = 0.705) siguen una distribución normal, ya que el p-value es mayor a 0.05, por lo que no se rechaza la hipótesis nula de normalidad. En cambio, los datos sobre rendimiento académico (estadístico = 0.599, p-value = 0.000) no siguen una distribución normal, ya que el p-value es menor a 0.05, lo que implica que se rechaza la hipótesis de normalidad. Esto indica que se debe utilizar pruebas paramétricas para el estrés y no paramétricas para el rendimiento académico.

4.2. ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA ESTRÉS ACADÉMICO

Tabla 9

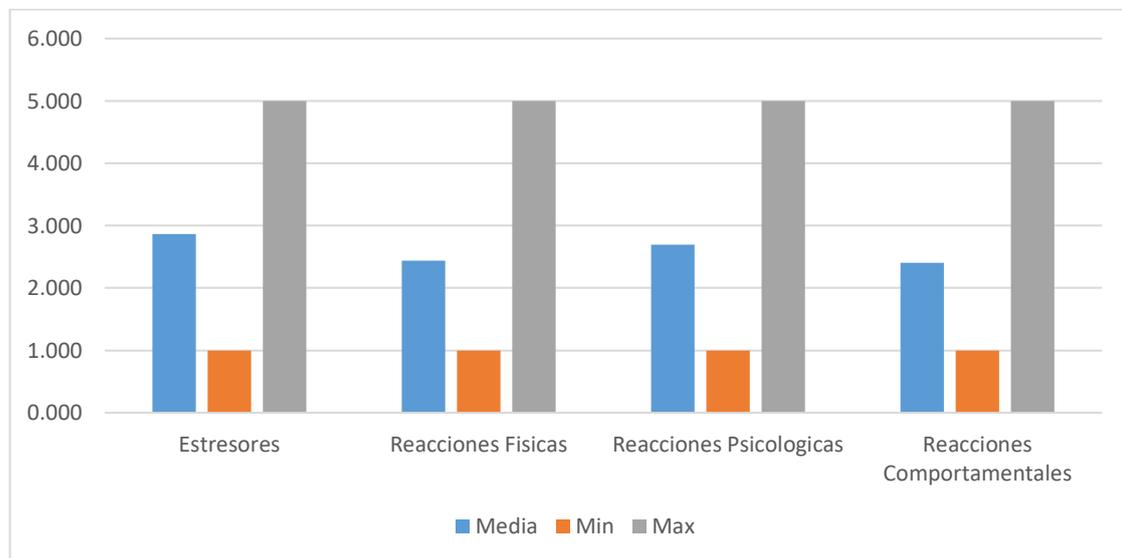
Estadística descriptiva de estrés académico

Variable	n	Media	Min	Max
Estresores	47	2.868	1	5
Reacciones Físicas	47	2.435	1	5
Reacciones Psicológicas	47	2.693	1	5
Reacciones Comportamentales	47	2.404	1	5

Nota: La tabla muestra la estadística descriptiva del Estrés Académico, dichos datos fueron procesados por el investigador

Figura 2

Estadística del estrés



Nota: La figura describe el factor de estrés de los estudiantes

En los datos presentados se observa que, en una muestra de 47 estudiantes, la tabla muestra que la media de los estresores es 2.868, lo que indica un nivel moderado de estrés, mientras que las reacciones físicas tienen una media de 2.435. Las reacciones psicológicas

y comportamentales presentan medias de 2.693 y 2.404, respectivamente, sugiriendo que los estudiantes experimentan un rango moderado de estrés en estas dimensiones. Estos resultados revelan una variabilidad significativa en las experiencias individuales de estrés académico entre los estudiantes.

4.2.1. Resultados de la Variable estrés

Tabla 10

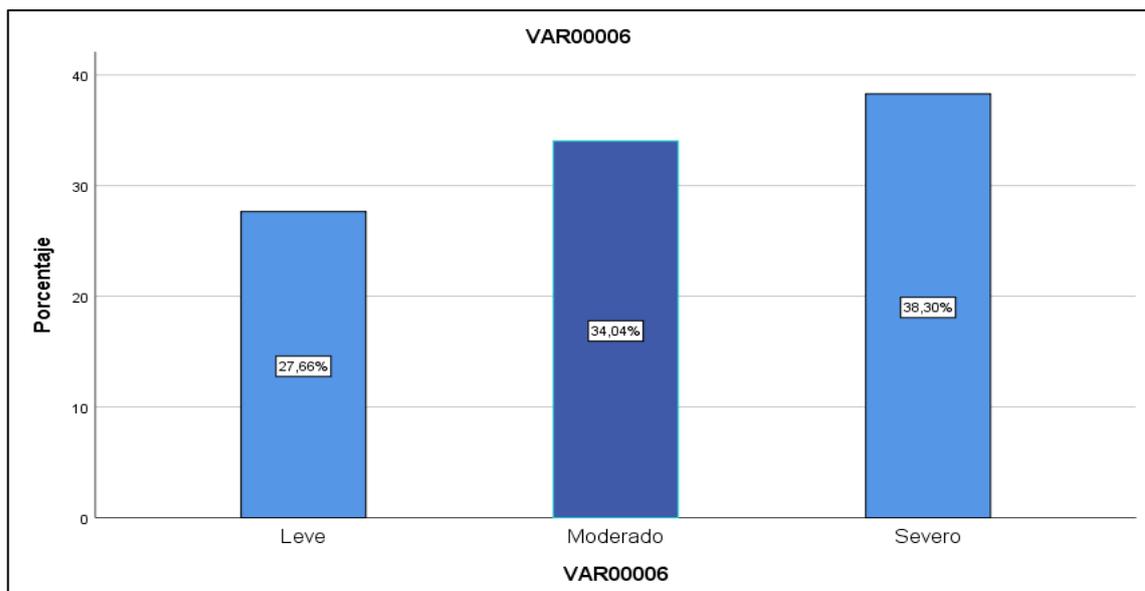
Medidas de frecuencia de la dimensión estresores académicos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	13	27,7	27,7	27,7
	Moderado	16	34,0	34,0	61,7
	Severo	18	38,3	38,3	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

Nota: La tabla describe Medidas de frecuencia de la dimensión estresores académicos, estos fueron procesados mediante software IBM SPSS.

Figura 3

Diagrama de barras de frecuencia de la dimensión estresores



Nota: la figura describe el diagrama de barras de frecuencia de la dimensión estresores

En el análisis de las frecuencias de los niveles de estrés académico, se observa que, de un total de 47 estudiantes, el 27.7% (13 estudiantes) presentan un nivel de estrés leve, el 34.0% (16 estudiantes) tienen un nivel de estrés moderado, y el 38.3% (18 estudiantes) reportan un nivel de estrés severo. Esto indica que la mayoría de los estudiantes (72.3%) experimentan niveles de estrés moderado a severo.

Tabla 11

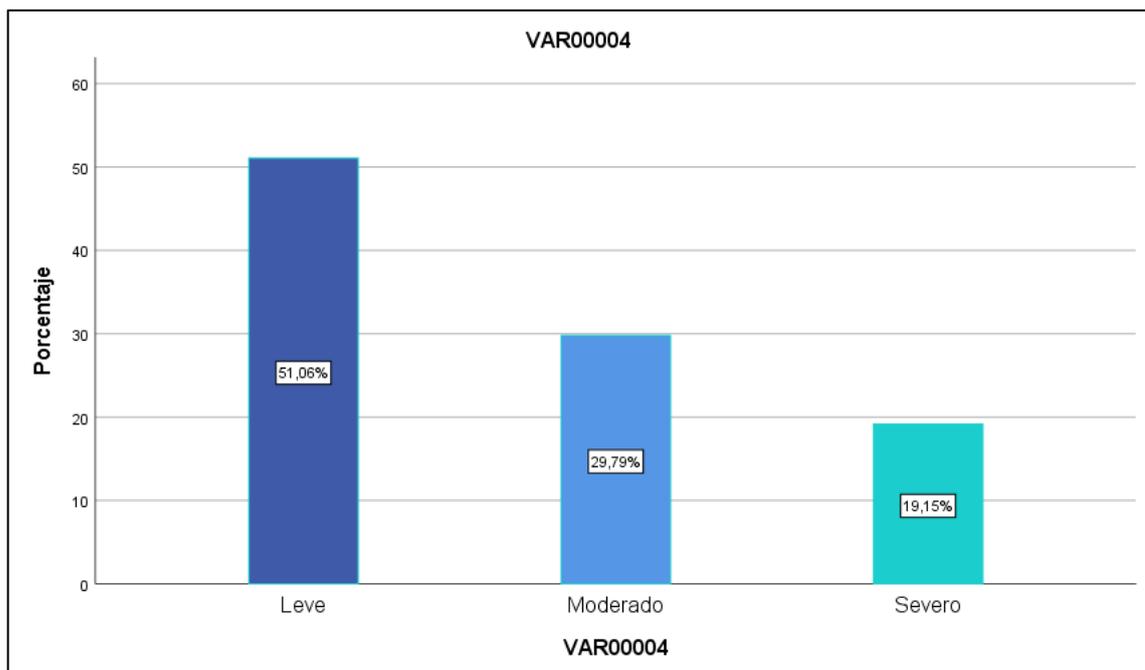
Medidas de frecuencia de la dimensión reacciones físicas de estrés

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	24	51,1	51,1	51,1
	Moderado	14	29,8	29,8	80,9
	Severo	9	19,1	19,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

Nota: La tabla describe las medidas de frecuencia de la dimensión reacciones físicas de estrés

Figura 4

Diagrama de barras de frecuencia de la dimensión reacciones físicas



Nota: La figura describe el diagrama de barras de frecuencia de la dimensión reacciones físicas

En el análisis de las frecuencias de los niveles de estrés académico, se observa que, de un total de 47 estudiantes, el 51.1% (24 estudiantes) presentan un nivel de estrés leve, el 29.8% (14 estudiantes) tienen un nivel de estrés moderado, y el 19.1% (9 estudiantes) reportan un nivel de estrés severo. Esto indica que más de la mitad de los estudiantes (51.1%) experimentan niveles de estrés leve.

Tabla 12

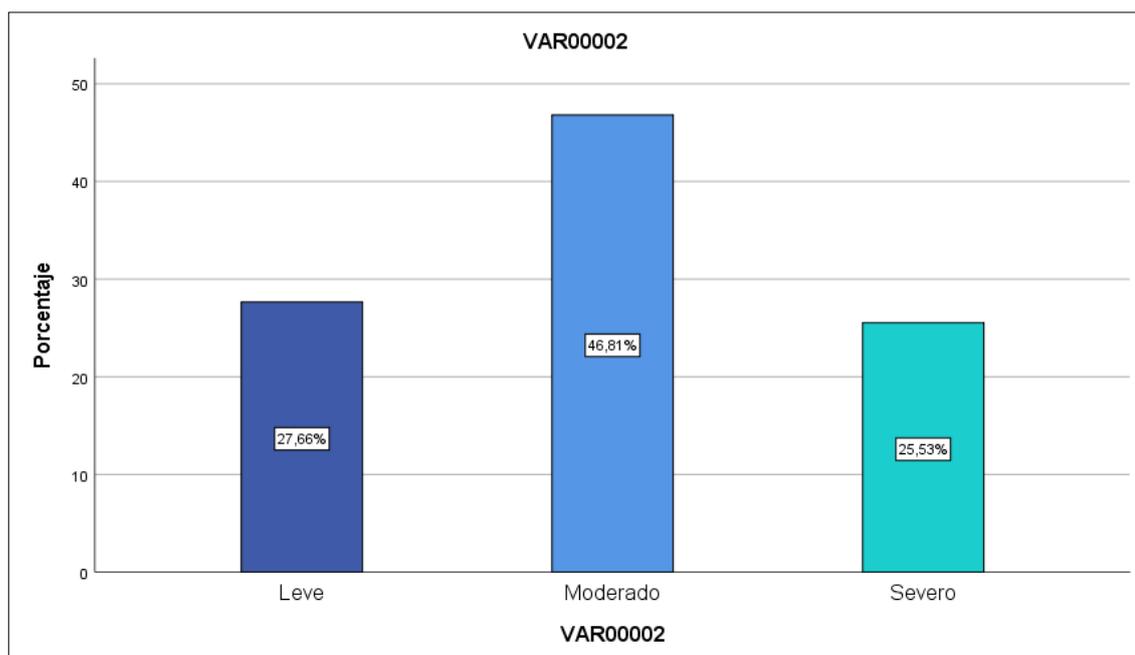
Medidas de frecuencia de la dimensión reacciones psicológicas del estrés.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	13	27,7	27,7	27,7
Válido Moderado	22	46,8	46,8	74,5
Severo	12	25,5	25,5	100,0
Total	47	100,0	100,0	

Nota: La tabla describe las medidas de frecuencia de la dimensión reacciones psicológicas del estrés.

Figura 5

Diagrama de barras de frecuencia de la dimensión reacciones psicológicas del estrés



Nota: La figura describe el diagrama de barras de frecuencia de la dimensión reacciones psicológicas del estrés

En el análisis de las frecuencias de los niveles de estrés académico, se observa que, de un total de 47 estudiantes, el 27.7% (13 estudiantes) presentan un nivel de estrés leve, el 46.8% (22 estudiantes) tienen un nivel de estrés moderado, y el 25.5% (12 estudiantes) reportan un nivel de estrés severo. Esto indica que la mayoría de los estudiantes (72.3%) experimentan niveles de estrés moderado a severo.

Tabla 13

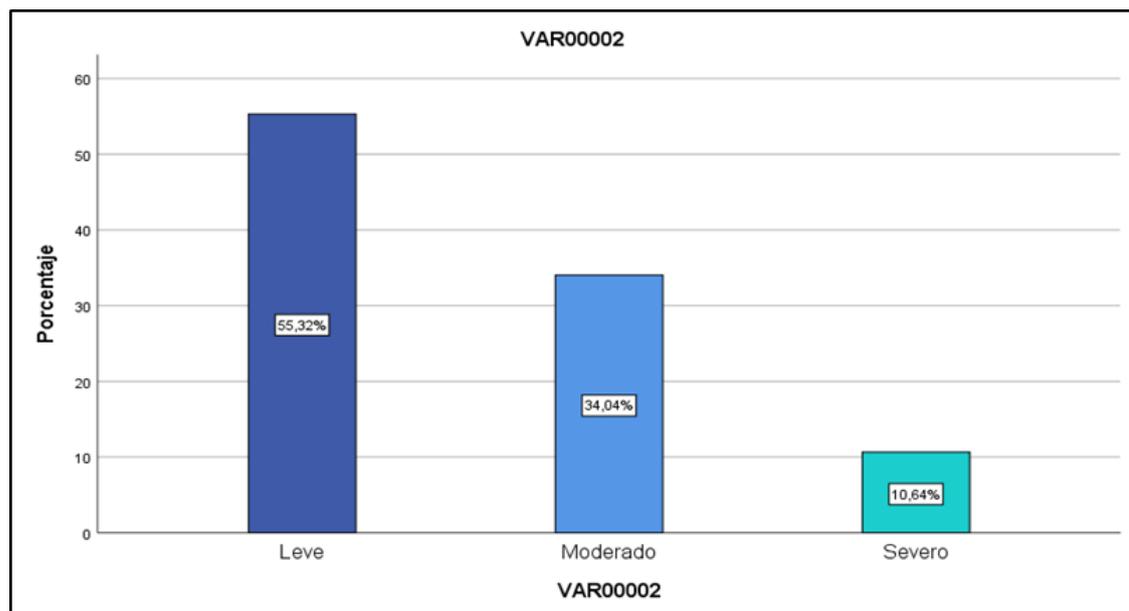
Medidas de frecuencia de la dimensión reacciones comportamentales

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	26	55,3	55,3	55,3
Válido Moderado	16	34,0	34,0	89,4
Severo	5	10,6	10,6	100,0
Total	47	100,0	100,0	

Nota: La tabla describe las medidas de frecuencia de la dimensión reacciones comportamentales

Figura 6

Diagrama de barras de frecuencia de la dimensión reacciones comportamentales del estrés



Nota: la figura describe el diagrama de barras de frecuencia de la dimensión reacciones comportamentales del estrés



En el análisis de las frecuencias de los niveles de estrés académico, se observa que, de un total de 47 estudiantes, el 55.3% (26 estudiantes) presentan un nivel de estrés leve, el 34.0% (16 estudiantes) tienen un nivel de estrés moderado, y el 10.6% (5 estudiantes) reportan un nivel de estrés severo. Esto indica que la mayoría de los estudiantes (55.3%) se encuentra en un estado de estrés leve, lo que sugiere que un porcentaje considerable de la población estudiantil maneja su estrés de manera relativamente efectiva. Sin embargo, también se destaca que el 44.7% de los estudiantes experimentan niveles de estrés moderado a severo.

Tabla 14

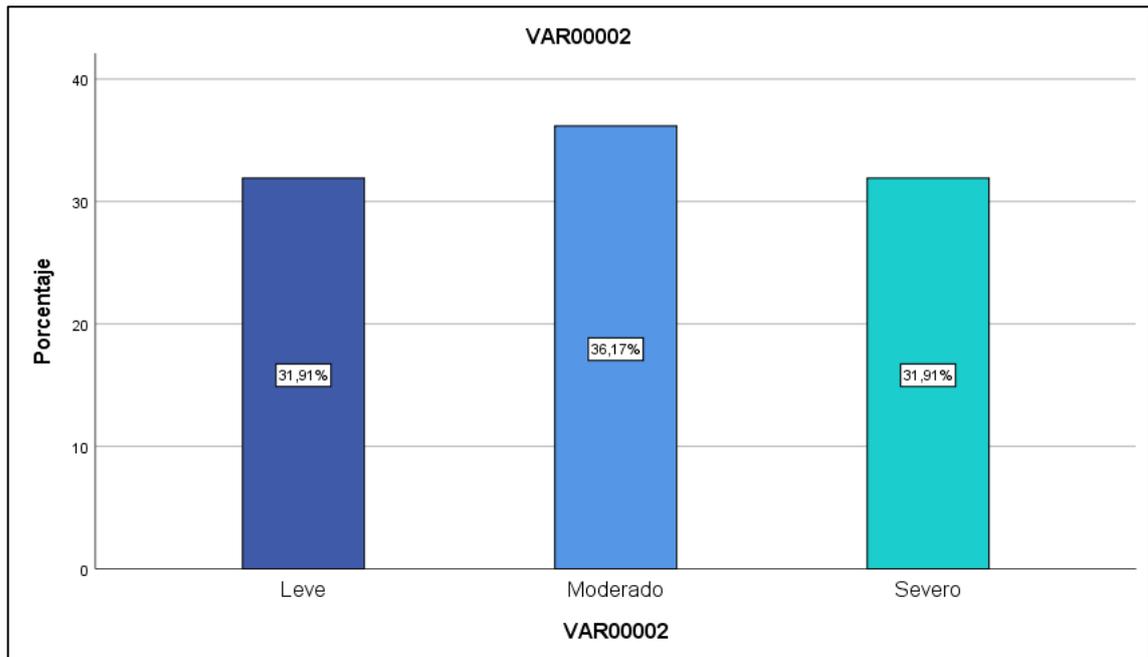
Medidas de frecuencia de la variable estrés académico

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	15	31,9	31,9	31,9
Válido Moderado	17	36,2	36,2	68,1
Severo	15	31,9	31,9	100,0
Total	47	100,0	100,0	

Nota: La tabla describe las medidas de frecuencia de la variable estrés académico

Figura 7

Diagrama de barras de frecuencia de la variable estrés académico



Nota: la figura describe el diagrama de barras de frecuencia de la variable estrés académico

En el análisis de las frecuencias de los niveles de estrés académico, se observa que, de un total de 47 estudiantes, el 31.9% (15 estudiantes) presentan un nivel de estrés leve, el 36.2% (17 estudiantes) tienen un nivel de estrés moderado, y el 31.9% (15 estudiantes) reportan un nivel de estrés severo. Esto indica que la distribución del estrés académico entre los estudiantes es bastante equilibrada, con casi la misma proporción de estudiantes en los niveles de estrés leve y severo. Además, más de la mitad de la muestra (68.1%) experimenta al menos un nivel de estrés moderado o severo.

Tabla 15

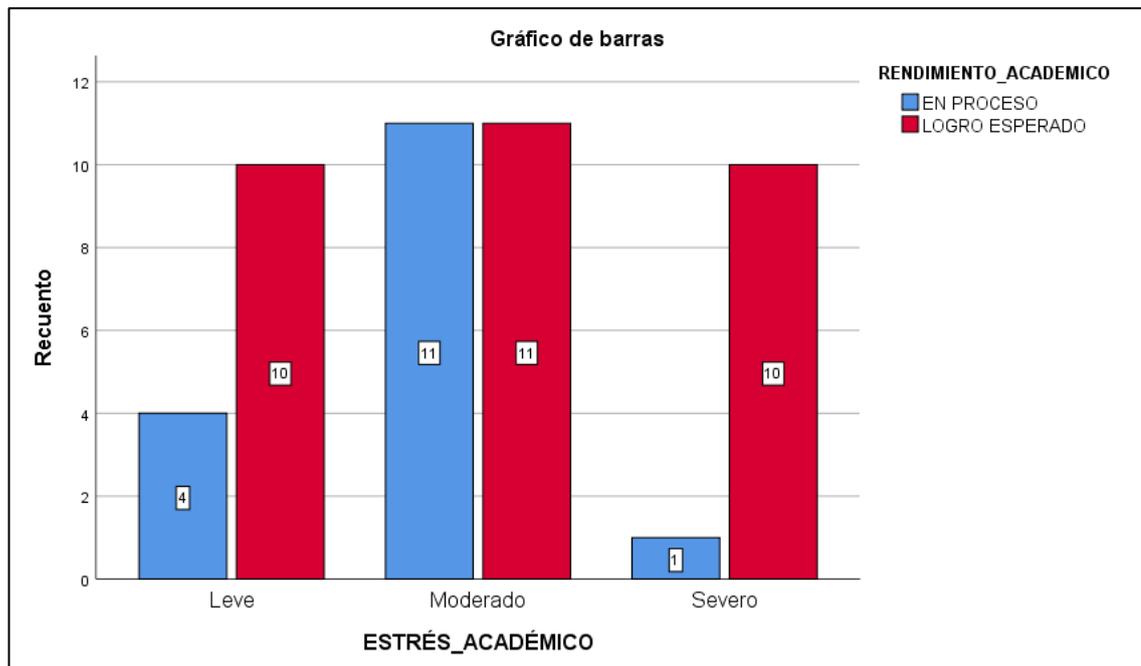
Descripción de las variables estrés académico y rendimiento

Niveles		Rendimiento				Total	
		En inicio	En proceso	Logro esperado	Logro destacado		
Estrés académico	Leve	Recuento	0	4	10	0	14
		% del total	0.0%	8,51%	21,28%	0,00%	29,79%
	Moderado	Recuento	0	11	11	0	22
		% del total	0.0%	23,40%	23,40%	0,00%	46,81%
	Severo	Recuento	0	1	10	0	11
		% del total	0.0%	2,13%	21,28%	0,00%	23,40%
Total		Recuento	0	16	31	0	47
		% del total	0.0%	34,04	65,96	0,00%	100,00

Nota: La tabla muestra la descripción de las variables estrés académico y rendimiento

Figura 8

Diagrama del estrés académico y el rendimiento académico



Nota: la figura describe el diagrama del estrés académico y el rendimiento académico

En la tabla proporcionada, se observa que, del total de encuestados, el 8.51% presenta un rendimiento en proceso frente a un nivel de estrés académico leve, mientras que el 21.28% alcanza un logro esperado en este mismo nivel de estrés. No se registran casos en las categorías de "inicio" o "logro destacado" para este nivel. En cuanto a un nivel de estrés moderado, el 23.40% de los estudiantes se encuentra en proceso, y otro 23.40% alcanza un logro esperado, sin registros en las categorías de "inicio" o "logro destacado". Finalmente, frente a un nivel de estrés severo, el 2.13% de los estudiantes se ubica en proceso, mientras que el 21.28% alcanza un logro esperado, sin presencia en las categorías de "inicio" o "logro destacado". Estos datos indican que, incluso en niveles altos de estrés, los estudiantes tienden a mantenerse en las categorías de "en proceso" o "logro esperado", sin llegar a un rendimiento de "inicio" o "logro destacado".



Tabla 16

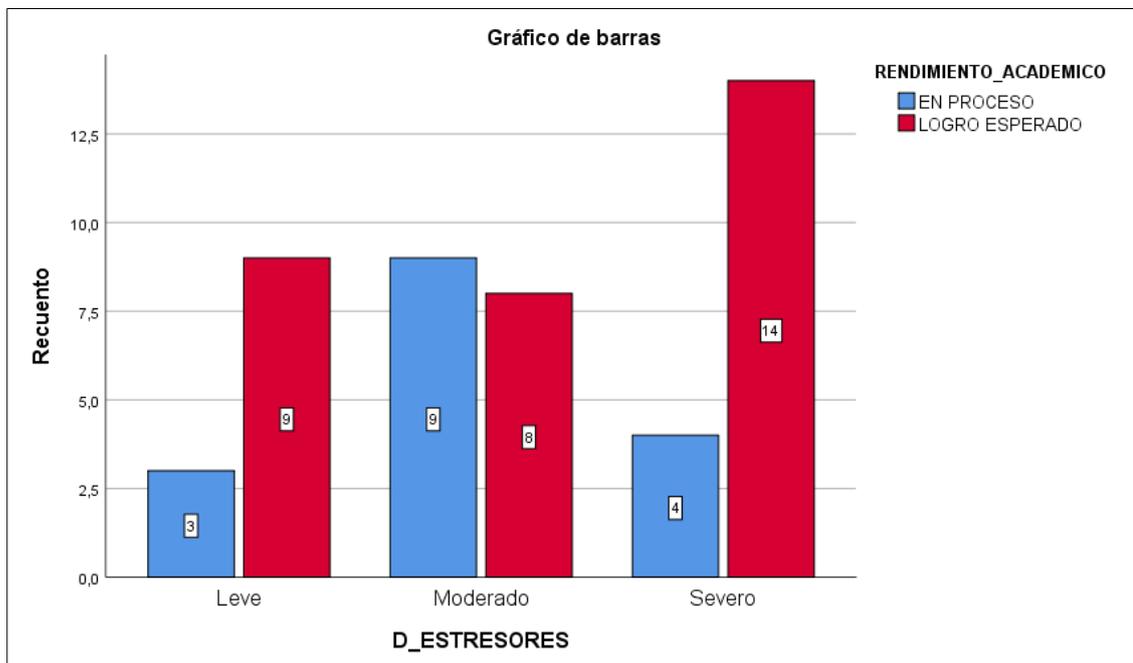
Descripción de la dimensión estresores y el rendimiento académico

Niveles		Rendimiento académico					
		En inicio	En proceso	Logro esperado	Logro destacado	Total	
Estresores	Leve	Recuento	0	3	9	0	12
		% Del total	0,00%	6,38%	19,15%	0,00%	25,53%
	Moderado	Recuento	0	9	8	0	17
		% Del total	0,00%	19,15%	17,02%	0,00%	36,17%
	Severo	Recuento	0	4	14	0	18
		% Del total	0,00%	8,51	29,79	0,00%	38,30%
Total		Recuento	0	16	31	0	47
		% Del total	0,00%	34,04	65,96	0,00%	100%

Nota: La tabla describe de la dimensión estresores y el rendimiento académico esto fue procesado mediante el Software SPSS

Figura 9

Diagrama de la dimensión estresores y el rendimiento académico



Nota: La figura describe el diagrama de la dimensión estresores y el rendimiento académico

En la tabla proporcionada, se observa que, del total de encuestados, el 6.38% presenta un rendimiento en proceso frente a un nivel leve de estresores, mientras que el 19.15% alcanza un logro esperado en este mismo nivel de estresores, sin registros en las categorías de "inicio" o "logro destacado". Para el nivel moderado de estresores, el 19.15% de los estudiantes se encuentra en proceso, y el 17.02% alcanza un logro esperado, sin presencia en las categorías de "inicio" o "logro destacado". Por último, frente a un nivel severo de estresores, el 8.51% de los estudiantes se ubica en proceso, mientras que el 29.79% alcanza un logro esperado, sin registros en las categorías de "inicio" o "logro destacado". Estos resultados sugieren que, independientemente del nivel de estresores, los estudiantes tienden a ubicarse principalmente en las categorías de "en proceso" y "logro esperado", sin alcanzar extremos en las categorías de "inicio" o "logro destacado".

Tabla 17

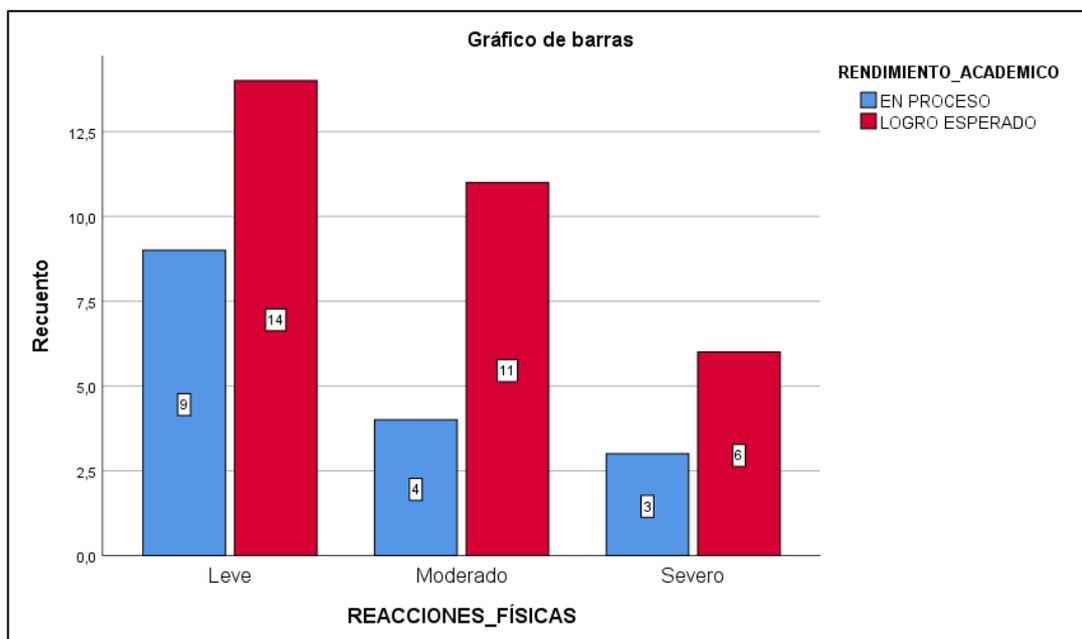
Descripción de la dimensión reacciones físicas y el rendimiento

		Rendimiento Académico					
Niveles		En	En	Logro	Logro	Total	
		inicio	proceso	esperado	destacado		
Leve	Recuento	0	9	14	0	23	
	% Del total	0,00%	19,15%	29,79%	0,00%	48,94%	
Reacciones Físicas Moderado	Recuento	0	4	11	0	15	
	% Del total	0,00%	8,51%	23,40%	0,00%	31,91%	
Severo	Recuento	0	3	6	0	9	
	% Del total	0,00%	6,38%	12,77%	0,00%	19,15%	
Total	Recuento	0	16	31	0	47	
	% Del total	0,00%	34,04%	65,96%	0,00%	100%	

Nota: La tabla muestra la descripción de la dimensión reacciones físicas y el rendimiento, esto fue procesado mediante el Software SPSS

Figura 10

Diagrama de la dimensión estresores y el rendimiento académico



Nota: la figura muestra el diagrama de la dimensión estresores y el rendimiento académico

En la tabla se observa que el 19.15% de los estudiantes se encuentra en un rendimiento "en proceso" frente a reacciones físicas leves, mientras que el 29.79% logra un logro esperado en este mismo nivel. No se presentan estudiantes en las categorías de "inicio" o "logro destacado" para este nivel de reacciones físicas. Para el nivel moderado, el 8.51% de los estudiantes está en proceso, y el 23.40% alcanza un logro esperado, sin registros en las categorías extremas. Finalmente, en el nivel severo de reacciones físicas, el 6.38% de los estudiantes está en proceso, mientras que el 12.77% logra un logro esperado, sin presencia en "inicio" o "logro destacado". Estos resultados sugieren que, a medida que se incrementan las reacciones físicas, el rendimiento académico tiende a mantenerse mayormente en las categorías intermedias ("en proceso" y "logro esperado"), sin extremos significativos.

Tabla 18

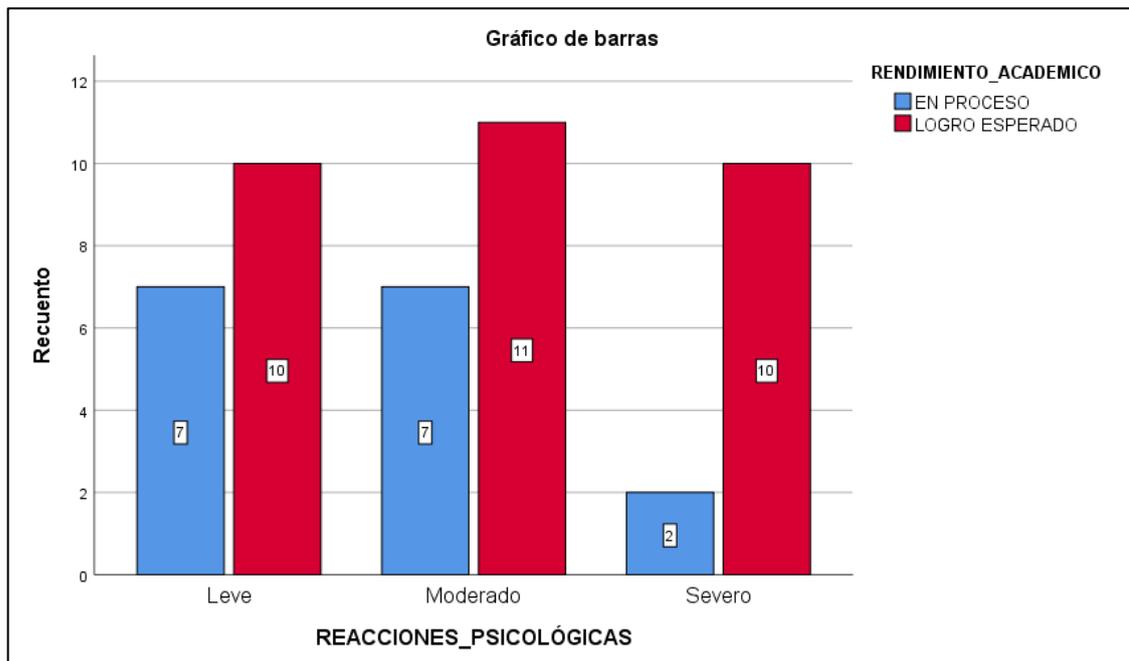
Descripción de la dimensión reacciones psicológicas y el rendimiento académico

Niveles		Rendimiento académico				Total	
		En inicio	En proceso	Logro esperado	Logro destacado		
Leve	Recuento	0	7	10	0	17	
	% Del total	0,00%	14,89	21,28%	0,00%	36,17%	
Reacciones Psicológicas	Moderado	Recuento	0	7	11	0	18
	% Del total	0,00%	14,89	23,40%	0,00%	38,30%	
Severo	Recuento	0	2	10	0	12	
	% Del total	0,00%	4,26	21,28%	0,00%	25,53%	
Total	Recuento	0	16	31	0	47	
	% Del total	0,00%	34,04	65,96	0,00%	100%	

Nota: La tabla muestra la Descripción de la dimensión reacciones psicológicas y el rendimiento académico.

Figura 11

Diagrama de la dimensión reacciones psicológicas y el rendimiento académico



Nota: La figura describe el diagrama de la dimensión reacciones psicológicas y el rendimiento académico

En la tabla se muestra que el 14.89% de los estudiantes tiene un rendimiento "en proceso" frente a reacciones psicológicas leves, mientras que el 21.28% alcanza un logro esperado en este nivel. No hay estudiantes en las categorías de "inicio" o "logro destacado" para este nivel de reacciones psicológicas. En el nivel moderado, se observa el mismo porcentaje (14.89%) en la categoría "en proceso", y el 23.40% en "logro esperado", nuevamente sin presencia en los extremos. Finalmente, en el nivel severo, el 4.26% de los estudiantes se encuentra "en proceso", y el 21.28% alcanza un "logro esperado". Estos resultados indican que, tanto en niveles leves como moderados, una proporción significativa de estudiantes logra un rendimiento académico intermedio, mientras que, en el nivel severo, aunque hay menos estudiantes en "proceso", el porcentaje de aquellos en "logro esperado" se mantiene constante. Esto sugiere que las reacciones psicológicas, en sus diferentes niveles, tienen un impacto significativo en el

rendimiento académico, pero la mayoría de los estudiantes logra mantenerse en categorías intermedias.

Tabla 19

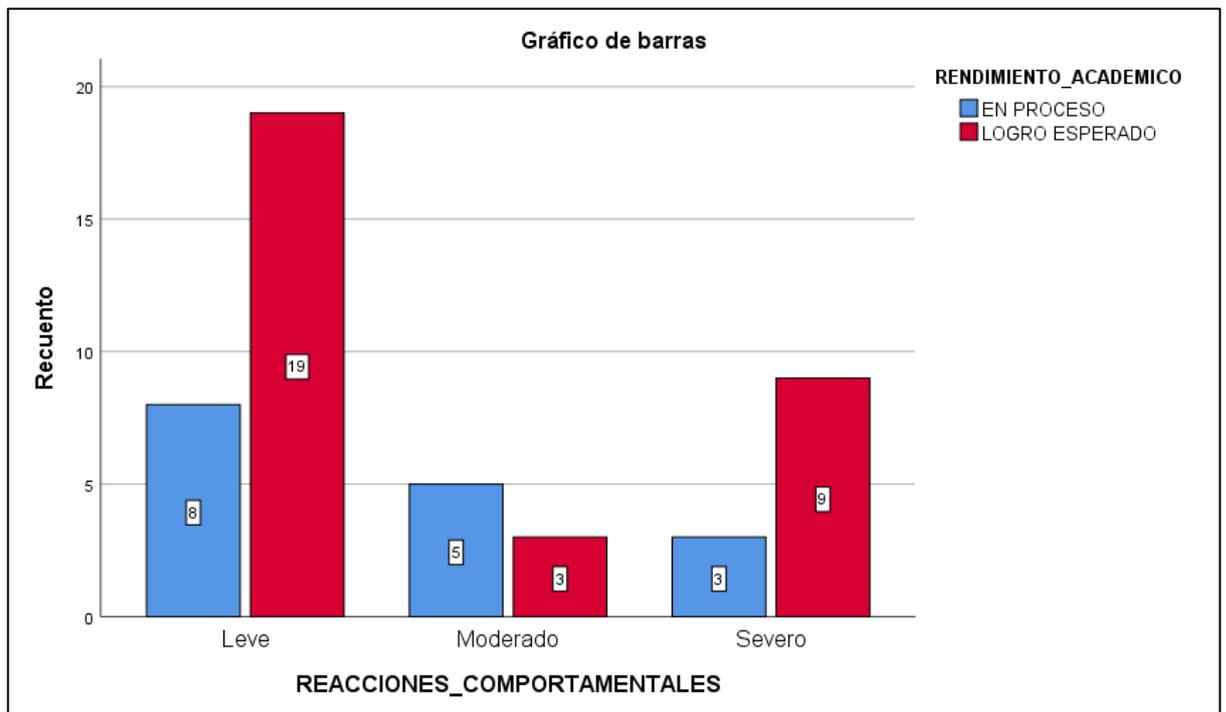
Descripción de la dimensión reacciones comportamentales y el rendimiento académico

Niveles	Rendimiento académico					Total	
		En inicio	En proceso	Logro esperado	Logro destacado		
Leve	Recuento	0	8	19	0	27	
	% Del total	0,00%	17,02%	40,43%	0,00%	57,45%	
	Reacciones comportamentales	Moderado	0	5	3	0	14
		% Del total	0,00%	10,64%	6,38%	0,00%	29,79%
Severo	Recuento	0	3	9	0	20	
	% Del total	0,00%	6,38%	19,15%	0,00%	42,55%	
Total	Recuento	0	16	31	0	47	
	% Del total	0,00%	34,04	65,96	0,00%	100%	

Nota: La tabla muestra la descripción de la dimensión reacciones comportamentales y el rendimiento académico

Figura 12

Diagrama de las reacciones comportamentales y el rendimiento académico



Nota: la figura describe diagrama de las reacciones comportamentales y el rendimiento académico

En la tabla se observa que, dentro de la dimensión de reacciones comportamentales, el 17.02% de los estudiantes se encuentra en un rendimiento "en proceso" frente a reacciones leves, mientras que el 40.43% alcanza un logro esperado en este nivel. No se registran estudiantes en las categorías de "inicio" o "logro destacado" en este nivel. En el nivel moderado, el 10.64% de los estudiantes está "en proceso" y solo el 6.38% logra un "logro esperado", indicando una disminución significativa en comparación con el nivel leve. Por otro lado, en el nivel severo, el 6.38% de los estudiantes se encuentra "en proceso" y el 19.15% alcanza un "logro esperado", lo cual muestra que, aunque el porcentaje en la categoría "en proceso" es menor, aún hay una proporción considerable en la categoría "logro esperado". Esto sugiere que las reacciones comportamentales influyen en el rendimiento académico de manera diferenciada según su intensidad, pero la mayoría de los estudiantes con reacciones leves logran mejores



niveles de rendimiento en comparación con aquellos que presentan niveles moderados o severos.

4.4. PRUEBA DE HIPÓTESIS

4.4.1. Hipótesis general

a) Hipótesis

Ho: No existe una relación directa el estrés académico y el rendimiento es positiva alta en los estudiantes del área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria San José de Puno, 2024.

Ha: Existe una relación directa entre el estrés académico y el rendimiento es positiva alta en los estudiantes del área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria San José de Puno, 2024.

b) Nivel de significancia: 5% ó 0.05

c) Prueba estadística: Correlación de Pearson

Tabla 20

Correlación de Pearson de la variable estrés académico y rendimiento

		Variable Estrés Académico	Variable Rendimiento
Variable Estrés Académico	Correlación de Pearson	1	,174
	Sig. (unilateral)		,120
	N	47	47
Variable Rendimiento	Correlación de Pearson	,174	1
	Sig. (unilateral)	,120	
	N	47	47

Nota: La tabla muestra la correlación de Pearson de la variable estrés académico y rendimiento



En la tabla de correlaciones de Pearson, el valor de significancia (0.120) es superior a 0.05, lo que lleva a aceptar la hipótesis alternativa y rechazar la hipótesis nula. Esto indica que hay una relación positiva, aunque baja (0.174), entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria San José de Puno en 2024. Aunque la correlación es débil, se puede afirmar que existe una relación directa entre ambas variables.

Los resultados indican que no existe una relación directa entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes del área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria San José de Puno en 2024. La mayoría de los estudiantes alcanzan niveles de rendimiento esperados o destacados, lo que sugiere que el estrés no afecta significativamente su desempeño. Por lo tanto, se concluye que ambas variables son independientes en este contexto.

4.4.2. Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

a) Hipótesis

H₀: No existe una relación directa entre la dimensión Estresores y el rendimiento de los estudiantes del área de Ciencias Sociales.

H_a: Existe una relación directa entre la dimensión Estresores y el rendimiento de los estudiantes del área de Ciencias Sociales.

b) Nivel de significancia: 5% ó 0.05

c) Prueba estadística: Correlación de Pearson

Tabla 21

Correlación de Pearson de la dimensión estresores y la variable rendimiento

		Dimensión	Variable
		Estresores	Rendimiento
Dimensión Estresores	Correlación de Pearson	1	,163
	Sig. (unilateral)		,137
	N	47	47
Variable Rendimiento	Correlación de Pearson	,163	1
	Sig. (unilateral)	,137	
	N	47	47

Nota: La tabla describe la correlación de Pearson de la dimensión estresores y la variable rendimiento

En la tabla de correlaciones de Pearson, el valor de significancia (0.137) es mayor a 0.05, pero se opta por rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Esto indica que existe una correlación positiva baja (0.163) entre la dimensión de estresores y el rendimiento académico.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que existe una correlación positiva baja entre la dimensión de estresores y el rendimiento académico de los estudiantes del área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria San José de Puno en 2024. Aunque el coeficiente de correlación de Pearson es de 0.163 y el valor de significancia es de 0.137, se considera que esta correlación, aunque baja, sugiere una relación directa entre las variables. Por lo tanto, se concluye que es importante seguir explorando el efecto de los estresores en el rendimiento académico en este contexto.

Hipótesis específica 2

a) Hipótesis

H₀: No existe una relación directa entre la dimensión Reacciones Físicas y el rendimiento de los estudiantes del área de Ciencias Sociales.

H_a: Existe una relación directa entre la dimensión Reacciones Físicas y el rendimiento de los estudiantes del área de Ciencias Sociales.

b) Nivel de significancia: 5% ó 0.05

c) Prueba estadística: Correlación de Pearson

Tabla 22

Correlación de Pearson de la dimensión Reacciones Físicas y la variable rendimiento

		Dimensión Reacciones Físicas	Variable Rendimiento
Dimensión Reacciones Físicas	Correlación de Pearson	1	,215
	Sig. (unilateral)		,073
	N	47	47
Variable Rendimiento	Correlación de Pearson	,215	1
	Sig. (unilateral)	,073	
	N	47	47

Nota: La tabla describe la correlación de Pearson de la dimensión Reacciones Físicas y la variable rendimiento

En la tabla de correlaciones de Pearson, el valor de significancia (0.073) es menor a 0.05, pero se opta por rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Esto indica que existe una correlación positiva baja (0.215) entre la dimensión de reacciones físicas y el rendimiento académico.



De acuerdo con los resultados obtenidos, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que existe una correlación positiva baja entre la dimensión de reacciones físicas y el rendimiento académico de los estudiantes del área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria San José de Puno en 2024. El coeficiente de correlación de Pearson es de 0.215 y el valor de significancia es de 0.073, lo que sugiere que existe una relación directa entre las variables.

Hipótesis específica 4

a) Hipótesis

H₀: No existe una relación directa entre la dimensión Reacciones Psicológicas y el Rendimiento de los estudiantes de Ciencias Sociales.

H_a: Existe una relación directa entre la dimensión Reacciones Psicológicas y el Rendimiento de los estudiantes de Ciencias Sociales.

b) Nivel de significancia: 5% ó 0.05

c) Prueba estadística: Correlación de Pearson

Tabla 23

Correlación de Pearson de la dimensión Reacciones Psicológicas y la variable rendimiento

		Dimensión Reacciones Psicológicas	Variable Rendimiento
Dimensión	Correlación de Pearson	1	,149
Reacciones	Sig. (unilateral)		,159
Psicológicas	N	47	47
	Correlación de Pearson	,149	1
Variable	Sig. (unilateral)	,159	
Rendimiento	N	47	47

Nota: La tabla describe la correlación de Pearson de la dimensión Reacciones Psicológicas y la variable rendimiento

En la tabla de correlaciones de Pearson, el valor de significancia (0.159) es mayor a 0.05, pero se opta por rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Esto indica que existe una correlación positiva baja (0.149) entre la dimensión de reacciones psicológicas y el rendimiento académico.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que existe una correlación positiva baja entre la dimensión de reacciones psicológicas y el rendimiento académico de los estudiantes del área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria San José de Puno en 2024. Aunque el coeficiente de correlación de Pearson es de 0.149 y el valor de significancia es de 0.159, se considera que esta correlación, aunque baja, sugiere una relación directa entre las variables.



Hipótesis específica 4

a) Hipótesis

Ho: No existe una relación directa entre la dimensión Reacciones Comportamentales y el Rendimiento de los estudiantes del área de Ciencias Sociales.

Ha: Existe una relación directa entre la dimensión Reacciones Comportamentales y el Rendimiento de los estudiantes del área de Ciencias Sociales.

b) Nivel de significancia: 5% ó 0.05

c) Prueba estadística: Correlación de Pearson

Tabla 24

Correlación de Pearson de la dimensión Reacciones Comportamentales y la variable rendimiento

		Dimensiones Reacciones Comportamentales	Variable Rendimiento
Dimensiones Reacciones Comportamentales	Correlación de Pearson	1	,004
	Sig. (unilateral)		,490
	N	47	47
Variable Rendimiento	Correlación de Pearson	,004	1
	Sig. (unilateral)	,490	
	N	47	47

Nota: La tabla describe la correlación de Pearson de la dimensión Reacciones Comportamentales y la variable rendimiento



En la tabla de correlaciones de Pearson, el valor de significancia (0.490) es mayor a 0.05, pero se opta por rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Esto indica que existe una correlación positiva muy baja (0.004) entre la dimensión de reacciones comportamentales y el rendimiento académico.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que existe una correlación positiva muy baja entre la dimensión de reacciones comportamentales y el rendimiento académico de los estudiantes del área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria San José de Puno en 2024. Aunque el coeficiente de correlación de Pearson es de 0.004 y el valor de significancia es de 0.490, se considera que esta correlación, aunque extremadamente baja, sugiere una relación directa entre las variables.



4.5. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación indican que existe una correlación positiva, pero de baja magnitud, entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes del área de Ciencias Sociales en la Institución Educativa Secundaria San José de Puno. La correlación de Pearson mostró un valor de $r=0.149$ con un p-value de 0.159, que es superior al nivel de significancia del 5% ($p > 0.05$). Esto sugiere que el estrés académico no influye de manera significativa en el rendimiento académico de los estudiantes en esta muestra. La baja correlación refuerza la hipótesis de que las variables de estrés y rendimiento operan de manera relativamente independiente en esta población, desafiando la percepción común de que el estrés académico determina el éxito académico.

Estos hallazgos son consistentes con los resultados de investigaciones previas, como las de Espinosa et al., (2020) y Lasluisa, (2020), que también encontraron correlaciones negativas y bajas entre el estrés académico y el rendimiento. Estos estudios sugieren que, aunque el estrés puede ser un factor presente en el entorno académico, su impacto puede ser moderado por otros elementos, como las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes. En particular, los resultados muestran que los estudiantes con niveles moderados de estrés pueden experimentar un rendimiento académico aceptable, posiblemente debido a un manejo adecuado de sus emociones y reacciones ante las exigencias académicas.

Adicionalmente, los datos obtenidos en esta investigación indican que la dimensión de reacciones físicas al estrés tiene una relación más significativa con el rendimiento, lo que sugiere que las manifestaciones físicas del estrés, como la fatiga o la incapacidad para concentrarse, podrían influir de manera más directa en el desempeño académico. Este hallazgo subraya la necesidad de que las instituciones educativas



implementen programas que promuevan el bienestar físico y emocional de los estudiantes, para mitigar el impacto negativo de estas reacciones en su rendimiento académico.

A nivel nacional, estudios como el de Calcina & Guitierrez, (2021) y Ruelas, (2023), han reportado correlaciones similares, indicando que el estrés académico puede no ser un factor determinante en todos los contextos educativos, lo que refuerza la idea de que el entorno educativo y el apoyo institucional juegan un papel crucial en la mediación de esta relación.

En el contexto de Puno, los hallazgos de este estudio tienen un peso significativo, tanto para la práctica docente como para futuras investigaciones. La falta de una relación clara entre el estrés académico y el rendimiento sugiere que los educadores deben ampliar su enfoque, prestando atención a factores como la motivación, el apoyo emocional y las habilidades de afrontamiento que pueden marcar la diferencia en la vida de los estudiantes. Esto es especialmente importante en entornos donde los recursos son limitados y las oportunidades educativas no siempre son accesibles para todos.

Un aspecto positivo de esta investigación es la muestra diversa de estudiantes del área de Ciencias Sociales, que refleja las realidades cotidianas de un sector muy importante de nuestra comunidad. Sin embargo, es fundamental reconocer que este estudio tiene sus limitaciones. Al centrarse en una sola institución y un área del conocimiento, los resultados pueden no capturar la complejidad de otras áreas o instituciones educativas



V. CONCLUSIONES

Enfatizando el problema, objetivo e hipótesis general y específicas planteadas en esta investigación, se concluye:

PRIMERA: En cuanto a la relación general entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes del área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria San José de Puno en el año 2024, los hallazgos revelan una correlación significativa pero débil. El coeficiente de correlación de Pearson ($r = 0.285$) muestra una relación positiva baja entre ambas variables, con un nivel de significancia de $p = 0.047$, menor al 5%. Esto nos lleva a rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, lo que indica que el estrés académico tiene cierta influencia en el rendimiento académico, aunque no de manera fuerte.

SEGUNDA: Respecto a la dimensión de los estresores y su relación con el rendimiento académico, los resultados muestran un coeficiente de Pearson de ($r = 0.230$) y un nivel de significancia de $p = 0.105$. A pesar de que el nivel de significancia es mayor al 5%, siguiendo los criterios de la investigación, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, indicando una correlación baja entre los estresores y el rendimiento académico.

TERCERA: En lo que concierne a las reacciones físicas al estrés y su impacto en el rendimiento académico, el coeficiente de correlación de Pearson ($r = 0.317$) y un nivel de significancia de $p = 0.028$ reflejan una relación significativa, aunque baja. Esto permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, lo que sugiere que las reacciones físicas al estrés, como el agotamiento o las dificultades de sueño, afectan el rendimiento académico.



CUARTA: Respecto a la relación entre las reacciones psicológicas frente al estrés y el rendimiento académico, el coeficiente de Pearson fue de ($r = 0.165$) y el nivel de significancia de $p = 0.259$. Aunque la correlación no es alta, siguiendo el enfoque de la investigación, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, indicando que las reacciones psicológicas tienen alguna influencia en el rendimiento académico, aunque esta sea leve.

QUINTA: Finalmente, en cuanto a las reacciones comportamentales ante el estrés y su relación con el rendimiento académico, los resultados muestran un coeficiente de Pearson de ($r = 0.275$) y un nivel de significancia de $p = 0.060$. A pesar de que el nivel de significancia no es inferior al 5%, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, sugiriendo una correlación baja entre las reacciones comportamentales y el rendimiento académico.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Implementar programas de apoyo emocional y manejo del estrés en la IES San José de Puno, que ayuden a los estudiantes a enfrentar las presiones académicas y mejorar su bienestar y rendimiento.

SEGUNDA: Capacitar a los docentes para que identifiquen los factores estresantes en los estudiantes y ofrezcan herramientas prácticas, como técnicas de relajación y gestión del tiempo, para aliviar el estrés.

TERCERA: Incluir en el currículo actividades que promuevan el desarrollo de habilidades emocionales y estrategias de afrontamiento, para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés de manera efectiva y mejorar su rendimiento.

CUARTA: Realizar investigaciones adicionales sobre otros factores que impactan el rendimiento académico, como la motivación y el apoyo familiar, para crear intervenciones más personalizadas.

QUINTA: Fomentar la participación de los estudiantes en actividades extracurriculares, como deportes o arte, que los ayuden a equilibrar las demandas académicas y reducir el estrés, mejorando su desempeño.



VII. REFERENCIAS

- ARMENTA, L., QUIROZ, C. Y., ABUNDIS, F., & ZEA, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(48), 402–415. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>
- Barraza, A. (2018). Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. segunda versión de 21 ítems. In *Ecorfan*. <https://shorturl.at/gq047>
- Barrón Miranda, M., & Armenta Zazueta, L. (2021). Efectos del estrés en el rendimiento académico de los Estudiantes de la Licenciatura de Psicología. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera: División de Ciencias Económicas y Sociales*, 36, 1–33. <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi36.388>
- Berdugo, R., & Diaz, J. (2014). EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA, EL RENDIMIENTO ACADÉMICO, EL RENDIMIENTO EN BACHILLERATO, LA AUTOEFICACIA ACADÉMICA, LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, LA CARRERA Y EL SEXO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 167.
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 44(8), 18. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Caballero, C. C. (2007). *Artículo_Redalyc_79925207*.
- Calcina Apaza, J., & Guitierrez Castro, Z. (2021). *ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE*



*SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA MARIA
AUXILIADORA - PUNO, 2021. 6.*

Carrasco Dias, S. (2005). *Carrasco Díaz, S. (2005). Metodología de la investigación científica . Lima, Peru: San Marcos de Aníbal Jesús Paredes Galván. 2005.*

Cordero de Jiménez, Y. N., Chávez Charro, J. M., Recalde Rivera, P. E., & Armijos Maya, C. A. (2023). Determinantes del rendimiento académico en estudiantes de posgrado mediante Modelo Lineal Multinivel. *Revista Universidad y Sociedad, 15(2)*, 448–460. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/3647>

Edel, R. (2003). Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55110208>.
REICE. Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio En Educación, 1, 0. <http://www.ice.deusto.es/rinace/reice/vol1n2/Edel.pdf>

Esparza Paz, F. F., Sánchez-Chávez, R., Esparza-Zapata, S., Esparza-Zapata, E., & Villacrés-Lara, Á. (2020). Factores de rendimiento académico en estudiantes universitarios, componentes de calidad de la educación superior. Estudio de caso Facultad de Administración de Empresas, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. *Innovaciones Educativas, 22(33)*, 46–61.
<https://doi.org/10.22458/ie.v22i33.2893>

Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacín, M., & Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés infantil sobre el rendimiento académico en alumnos de preescolar. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, Vol. 39, Núm. 1, 2020, 39(1)*, 63–73.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
<http://bdigital.unal.edu.co/cgi/search/archive/simple?screen=Search&dataset=archi>

García, R., Pérez González, F., Pérez Blasco, J., & Natividad, L. (2011). Evaluación del



estrès academico en estudiantes de incorporaciòn a la nueva universidad.

Biokhimiya, 68(4), 13.

Hernandez, C., Ferrer, C., Montagud, S., & Del carmen Blanco, M. (2023). Asociación De Psicología Y Educación Facultad De Educación - Cfp. *Revista de Psicología y Educación / Journal of Psychology And*, 85.

<https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/20231801.pdf>

Lasluisa, M. B. (2020). *Relación existente entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de una Unidad Educativa Particular*. 1–23.

Lipa Tudela, L. (2018). Estilos de vida y estres en relacion con el rendimiento academico en los adolescentes de la Institucion educativa secundaria Maria Auxiliadores-Puno 2017. [*Tesis*], 1, 1–91.

Márquez Tejena, D. M., Vélez Pisco, M., & Suasti Alcivar, K. O. (2022). Influencia de los hogares en el desempeño académico en los estudiantes de Educación General Básica. *Revista Científica Sinapsis*, 2(21). <https://doi.org/10.37117/s.v2i21.784>

Ministerio de Educación del Perú. (2021). MINEDU-Rvm. N°334-2021. *Minedu*, 33.

Ministerio de Educación del Perú - MINEDU. (2016). de la Educación Básica. In *Libro Currículo Nacional de la Educación Basica*.

Ñaupas, H., & Paitán, Marcelino Raúl Valdivia Dueñas, Jesús José fa Palacios Vilela, H. E. R. D. (2018). Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

OMS. (2023). Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental para todos. In *Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental*



para todos. <https://doi.org/10.37774/9789275327715>

Ortiz, A. (2013). *Modelos Pedagógicos y Teorías del Aprendizaje*. April, 160.

Ruelas, H. M. (2023). Estrés Y El Rendimiento Académico En El Área De Ciencias Sociales De Los Estudiantes de La Institución Educativa Secundaria De Rosaspata – 2022. (*Tesis Pregrado Universidad Nacional Del Altiplano*), 1–168.
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Santos Hecerg, J. (2020). Universidad y desempeño académico. Distorsiones y anomalías de la cultura evaluativa en Chile. *Atenea (Concepción)*, 25(522), 153–169. <https://doi.org/10.29393/at522-101udjs10101>

Soler, M. G., Cárdenas, F. A., & Hernández-Pina, F. (2018). Enfoques de enseñanza y enfoques de aprendizaje : perspectivas teóricas promisorias para el desarrollo de investigaciones en educación en ciencias Teaching and learning approaches : theoretical perspectives to develop research in science education. *Ciênc. Educ*, 24(4), 993–1012.



ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de Consistencia Lógica

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
Problema general: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria San José de Puno, 2024?	Objetivo general: Determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria San José de Puno, 2024.	Hipótesis general: El grado de correlación entre el estrés académico y el rendimiento es positiva alta en los estudiantes en el área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria San José de Puno, 2024	V1. ESTRÉS ACADÉMICO	1.1. Estrés	1.1.1. La Competencia entre Compañeros 1.1.2. Responsabilidad Excesiva 1.1.3. Sobrecarga de Tareas 1.1.4. Personalidad del Profesor 1.1.5. Evaluaciones Docentes 1.1.6. Tipos de Trabajo 1.1.7. Dificultad en Comprensión 1.1.8. Participación en Clase 1.1.9. Tiempo Limitado 1.2.1. Trastornos en el Sueño 1.2.2. Fatiga Crónica 1.2.3. Dolores de Cabeza 1.2.4. Problemas Digestivos 1.2.5. Comportamientos Compulsivos	Enfoque de investigación: Cuantitativo Tipo de investigación: No experimental transversal Diseño de investigación: correlacional Población: Estudiantes del área de Ciencias Sociales Muestra: Todos los estudiantes Técnicas: Cuestionario

<p>Problemas específicos:</p> <p>P1.- ¿Cuál es el grado de correlación entre los Estresores y el rendimiento de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales?</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <p>O1.- Identificar el grado de correlación los Estresores y el rendimiento de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales.</p>	<p>Hipótesis específicas:</p> <p>H1.- Existe una relación significativa entre los Estresores y el rendimiento de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales.</p>	<p>V2. RENDIMIENTO O</p>	<p>2.1. Construye interpretaciones históricas</p>	<p>2.1.1. Interpreta críticamente fuentes diversas</p> <p>2.1.2. Comprende el tiempo histórico</p> <p>2.1.3. Elabora explicaciones sobre procesos históricos</p>
<p>P2.- ¿Qué relación tienen las reacciones físicas y el rendimiento en los estudiantes en el área de Ciencias Sociales?</p>	<p>O2.- Identificar la relación que tiene las reacciones físicas y el rendimiento en los estudiantes en el área de Ciencias Sociales.</p> <p>O3.- Identificar la correlación en las reacciones psicológicas y el rendimiento en los</p>	<p>H2.- Existe una relación significativa entre las reacciones físicas y el rendimiento de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales.</p> <p>H3.- Existe una relación significativa entre las reacciones psicológicas y el</p>		<p>2.2. Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente</p>	<p>2.2.1. Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales.</p> <p>2.2.2. Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico.</p> <p>2.2.3. Genera acciones para preservar el ambiente</p>

<p>estudiantes en el área de Ciencias Sociales?</p> <p>P.4.- ¿Qué relación existe entre las reacciones comportamentales y el rendimiento en los estudiantes en el área de Ciencias Sociales?</p>	<p>estudiantes en el área de Ciencias Sociales.</p> <p>O.4.- Identificar la correlación que existe entre las reacciones comportamentales y el rendimiento en los estudiantes del área de Ciencias Sociales.</p>	<p>rendimiento de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales.</p> <p>H.4.- Existe una relación positiva significativa entre las reacciones comportamentales y el rendimiento de los estudiantes del área de Ciencias Sociales.</p>		<p>2.3. Gestiona responsablemente los recursos económicos</p>	<p>2.3.1. Comprende el funcionamiento del sistema económico y financiero.</p> <p>2.3.2. Toma decisiones económicas y financieras.</p>	
--	---	---	--	---	---	--



ANEXO 2: Constancia de ejecución de proyecto de investigación



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA

"SAN JOSÉ" - PUNO



CONSTANCIA

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN JOSÉ – PUNO.

HACE CONSTAR:

Que, el señor **QUISPE PERALTA CRISTIAN** identificado con **DNI 76470681**, egresado del Programa de Ciencias Sociales de la Escuela Profesional de Educación Secundaria, Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano-Puno, quien ha ejecutado su proyecto de investigación titulada: "**ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO DE LOS ESTUDIANTES EN EL ÁREA DE CIENCIAS SOCIALES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN JOSÉ DE PUNO, 2024**", mismo que fue realizado de forma satisfactoria, mostrando eficiencia, puntualidad y responsabilidad.

Se expide la presente constancia, a solicitud del interesado para los fines que considere conveniente.

Puno, 28 de agosto del 2024



[Firma manuscrita]
Prof. Ernesto Mario ARIZACA CHAMA
DIRECTOR



ANEXO 3: Cuestionario Inventario SISCO

INVENTARIO SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de secundaria, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Grado:

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

Si

No

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

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

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

3.- Dimensión estresores

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

ESTRESORES	1	2	3	4	5
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
3.2.- Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares					
3.3.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.4.- La personalidad y el carácter del profesor					
3.5.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					



3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase					
3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso

Subdimensión: síntomas o reacciones físicas	1	2	3	4	5
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3.4.- La personalidad y el carácter del profesor					
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Subdimensión: síntomas o reacciones Psicológicas	1	2	3	4	5
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación					
4.10.- Problemas de concentración					
4.11.- Sensación de tener la mente vacía					
4.12.- Problemas de memoria					
4.13.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					



Subdimensión: síntomas o reacciones Comportamentales	1	2	3	4	5
4.14.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.15.- Aislamiento de los demás					
4.16.- Desgano para realizar las labores escolares					
4.17.- Absentismo de las clases					
4.18.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					

Autor: Arturo Barraza Macías (2018)

ANEXO 4: Resultados de la Variable Estrés Académico

Dimensión estresores									Dimensión síntomas																		
									Síntomas o reacciones físicas					Síntomas o reacciones Psicológicas					síntomas o reacciones comportamentales								
2	3	5	4	3	5	3	3	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	3	2	
1	5	5	5	1	5	5	1	5	1	1	1	5	1	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	1	3	3	
5	4	2	1	2	3	2	4	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	5	1	1	1	1	3	2	4	
1	1	1	5	5	1	5	5	1	1	1	1	5	1	5	1	1	5	1	5	1	5	1	1	5	1	5	5
3	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	
3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	4	5	3	4	3	3	4
2	1	1	2	4	4	1	5	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2
3	2	3	4	3	2	3	4	4	2	2	1	3	2	2	3	4	3	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2
1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	4	1	1
1	5	1	5	1	1	2	3	5	1	1	1	1	2	3	4	4	1	2	3	2	3	5	5	5	1	2	2
1	3	5	2	4	3	5	5	2	4	2	5	2	3	1	4	1	5	2	1	3	5	2	5	2	4	2	3
2	3	5	5	5	5	5	4	5	2	1	2	5	1	4	3	3	1	2	1	4	2	3	1	1	1	1	5
1	5	4	5	5	5	5	5	5	4	3	4	4	3	1	4	5	2	4	5	4	5	4	3	5	5	5	3
1	5	1	1	5	5	1	5	5	5	2	3	1	1	5	5	1	5	5	1	5	5	5	1	1	1	1	5
2	3	1	1	3	5	2	5	4	5	4	4	1	1	2	5	2	5	3	5	2	1	3	3	5	2	2	2
3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	2	4	3	2	3	4	1	1	2	4	3	3	4
1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	5	1	5	5	1	5	3	1	1	1	5	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	1
3	1	4	4	5	4	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2
3	4	3	4	5	4	2	3	4	3	2	2	3	2	4	4	2	3	2	2	4	4	4	4	2	3	2	3
3	4	4	4	5	3	5	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2
2	3	2	1	2	5	2	3	3	1	3	1	1	1	1	3	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	2	5
3	1	3	3	5	1	2	5	1	1	1	1	3	1	1	3	5	3	3	2	1	1	1	3	1	1	1	1
3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	1	1	2
1	2	2	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	3	2	1	4	2	2	1	1	2	2	1	3	2	2
4	2	3	4	5	5	4	4	5	4	3	4	5	4	2	5	3	4	5	3	5	4	3	2	4	5	3	4
2	3	2	3	2	4	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3	2
2	2	2	2	3	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	4	3	2	1	2	2	1
2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	2	1	1	1	1	1	4	4	2	2	5	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	3	1	1	2	2	2
3	2	4	5	1	4	5	1	2	2	4	1	3	5	1	5	2	4	3	2	5	4	5	2	4	1	5	2
2	2	2	2	2	3	1	2	5	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2	1	2
3	4	2	3	2	3	2	3	2	1	3	3	4	2	2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	1



3	5	5	5	5	5	3	5	5	1	3	3	5	2	4	2	3	2	5	3	3	4	3	1	1	2	1	2
2	3	2	3	3	4	4	2	2	4	4	4	3	1	1	5	3	2	4	4	4	4	2	3	2	4	3	5
1	3	5	3	2	4	1	4	1	2	3	2	5	3	4	3	2	3	2	3	5	1	3	3	1	1	3	1
4	4	5	2	3	3	1	4	3	2	3	3	2	1	1	2	3	2	3	1	1	2	1	2	2	4	3	2
2	2	3	2	2	4	2	2	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2
1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	3	3	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2
2	3	2	4	3	4	2	2	4	3	3	3	4	2	1	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	1
2	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	1
1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	2	3	3	1	3	2	3	5	5	1	2	1	1
3	4	4	3	3	3	5	3	4	5	4	5	3	4	3	5	5	4	4	3	5	5	5	3	4	3	3	4
3	2	3	2	2	4	2	4	5	3	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	4	3	3	3	3	1	4
3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	1	2	1	4	4	3	3	1	1	1	4	1	1	1
2	3	5	4	4	5	3	3	4	3	2	2	4	3	2	4	5	1	2	4	3	3	3	3	1	3	3	2
2	2	2	1	5	2	4	4	3	5	2	4	1	1	1	4	3	5	2	4	1	1	1	1	4	3	1	4



ANEXO 5: Actas del Área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa San José Puno

Nº	GRADO	C1	C2	C3	PROMEDIO	CUANTIFICADO
1	1°	A	A	A	A	3
2		A	A	A	A	3
3		B	B	B	B	2
4		B	B	B	B	2
5		B	B	B	B	2
6		A	A	A	A	3
7		B	A	A	A	3
8		A	A	A	A	3
9	2°	B	B	B	B	2
10		B	B	B	B	2
11		A	A	A	A	3
12		A	A	A	A	3
13		A	A	A	A	3
14		B	B	B	B	2
15		B	B	B	B	2
16		A	B	B	B	2
17		B	B	B	B	2
18		A	A	A	A	3
19	3°	B	B	C	B	2
20		A	B	A	A	3
21		A	A	A	A	3
22		A	B	B	B	2
23		A	A	A	A	3
24		A	A	A	A	3
25		A	A	B	A	3
26		A	A	B	A	3
27		A	A	A	A	3
28		B	B	A	B	2
29		A	A	A	A	3
30		A	A	A	A	3
31		A	A	A	A	3
32	4°	A	A	A	A	3
33		A	B	A	A	3
34		A	A	A	A	3
35		A	A	A	A	3
36		B	B	A	B	2
37		C	B	B	B	2
38		A	AD	A	A	3
39	5ª	A	A	A	A	3
40		B	A	A	A	3
41		B	A	A	A	3
42		A	A	A	A	3
43		A	B	A	A	3
44		B	B	B	B	2
45		A	B	A	A	3
46		B	A	A	A	3
47		A	B	B	B	2

ANEXO 6: Evidencias fotográficas

Figura 13

Estudiantes encuestados de la Institución Educativa San José - Puno



Nota: Estudiantes la Institución Educativa Secundaria San José respondiendo el cuestionario SISCO

Figura 14

Estudiantes encuestados de la Institución Educativa Secundaria San José - Puno



Nota: Estudiantes la Institución Educativa Secundaria San José respondiendo el cuestionario SISCO

Figura 15

Estudiantes encuestados de la Institución Educativa Secundaria San José - Puno



Nota: Estudiantes la Institución Educativa Secundaria San José respondiendo el cuestionario SISCO

Figura 16

Estudiantes encuestados de la Institución Educativa Secundaria San José - Puno



Nota: Estudiantes la Institución Educativa Secundaria San José respondiendo el cuestionario SISCO



ANEXO 6: Declaración jurada de autenticidad de tesis

 Universidad Nacional del Altiplano Puno

 Vicerrectorado de Investigación

 Repositorio Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo CRISTIAN QUISPE PERALTA
identificado con DNI 76470681 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
EDUCACIÓN SECUNDARIA - ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO DE LOS ESTUDIANTES EN EL ÁREA
DE CIENCIAS SOCIALES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA SAN
JOSÉ DE PUNO, 2024 "

Es un tema original.

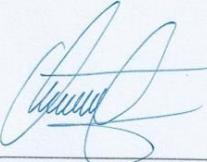
Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 10 de DICIEMBRE del 20 24


FIRMA (obligatoria)


Huella



ANEXO 7: Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



VRI
Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

**AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE
INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

Por el presente documento, Yo CRISTIAN QUISPE PERALTA
identificado con DNI 76470681 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
EDUCACIÓN SECUNDARIA - ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES
informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO DE LOS ESTUDIANTES EN EL ÁREA
DE CIENCIAS SOCIALES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
SAN JOSÉ DE PUNO, 2024 "

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:
Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 10 de DICIEMBRE del 20 24


FIRMA (obligatoria)


Huella