



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

UNIVERSITARIA



TESIS

**NIVELES DE ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS
ESTUDIANTES DEL IX SEMESTRE DEL ÁREA DE LA SALUD,
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO, 2022**

PRESENTADA POR:

YÉSSICA KELLY CUMPA ITO

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAESTRO EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA

PUNO, PERÚ

2024



YÉSSICA KELLY CUMPA ITO

NIVELES DE ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL IX SEMESTRE DEL ÁREA DE LA SALUD, U...

My Files

My Files

Universidad Nacional del Altiplano

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::8254:399557708

86 Páginas

Fecha de entrega

28 oct 2024, 10:20 p.m. GMT-5

19,773 Palabras

Fecha de descarga

8 dic 2024, 7:14 p.m. GMT-5

114,717 Caracteres

Nombre de archivo

NIVELES DE ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL IX SEMESTRE DEL A....docx

Tamaño de archivo

1.3 MB





13% 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 10 palabras)

Fuentes principales

- 11% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 9% 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.



Firmado digitalmente por PUMA
LLANQUI Javier Santos FAU
20145496170 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 08.12.2024 19:17:47 -05:00

Dr. Javier S. Puma Llanqui
DOCENTE-UNA-PUNO





UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

UNIVERSITARIA

TESIS

NIVELES DE ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS
ESTUDIANTES DEL IX SEMESTRE DEL ÁREA DE LA ALTO, PUNO,
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO



PRESENTADA POR:

YÉSSICA KELLY CUMPA ITO

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAESTRO EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA

APROBADA POR EL JURADO SIGUIENTE:

PRESIDENTE


.....
Dr. JOSE DANTE GUTIERREZ ALBERONI

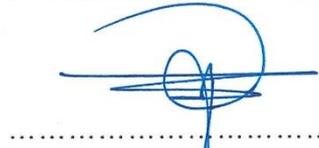
PRIMER MIEMBRO


.....
Dr. JUAN ISIDORO GOMEZ PALOMINO

SEGUNDO MIEMBRO


.....
Dr. FELIX HUANCA ROJAS

ASESOR DE TESIS


.....
Dr. JAVIER SANTOS PUMA LLANQUI

Puno, 17 de noviembre del 2023.

ÁREA: Docencia Universitaria.

TEMA: Niveles de estrés y rendimiento académico.

LÍNEA: Sistema de evaluación de aprendizajes.



DEDICATORIA

El presente trabajo, va dedicado a Dios, quien ha sido mi mayor fortaleza en días sombríos.

A mis padres, María y Claudio que con su amor, paciencia y esfuerzo me han encaminado en este nuevo proceso académico y me alientan a seguir mis objetivos con ímpetu.

A mi querido Abuelo Miguel Ito, que con sus sabios consejos no habría llegado a perseguir mis metas, con su bendición desde el cielo sigue cuidando mis pasos.

Yéssica Kely Cumpa Ito



AGRADECIMIENTOS

Expreso toda mi gratitud a Dios, por brindarme siempre toda su bendición en mi día a día y a mi apreciada familia.

Mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Altiplano por acogerme en esta nueva etapa de estudios, a mi asesor por orientarme ya que con cada enseñanza hacen que crezca como profesional. A los alumnos que decidieron participar en esta investigación.

Yéssica Kely Cumpa Ito



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
ÍNDICE GENERAL	iii
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE ANEXOS	vi
RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	3

CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1	Marco teórico	4
	1.1.1 Estrés	4
	1.1.2 Rendimiento académico	23
	1.1.3 Factores que explican el rendimiento académico	24
1.2	Antecedentes	30
	1.2.1 Internacionales	30
	1.2.2 Nacionales	32
	1.2.3 Locales	33

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1	Identificación del problema	35
2.2	Enunciados del problema	37
2.3	Justificación	37
2.4	Objetivos	39
	2.4.1 Objetivo general	39
	2.4.2 Objetivos específicos	39
2.5	Hipótesis	39
	2.5.1 Hipótesis general	39
	2.5.2 Hipótesis específicas	39

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1	Lugar de estudio	40
3.2	Población	40



3.3	Muestra	40
3.4	Método de investigación	41
3.5	Descripción detallada de métodos por objetivos específicos	41
3.5.1	Descripción de variables analizadas en los objetivos específicos	41
CAPÍTULO IV		
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		
4.1	Resultados	45
4.1.1	Análisis descriptivo	45
4.1.2	Análisis inferencial	53
4.2	Discusión	54
CONCLUSIONES		57
RECOMENDACIONES		58
BIBLIOGRAFÍA		60
ANEXOS		71



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
1. Muestra	40
2. Descripción de los objetivos específicos	43
3. Niveles de la variable “estrés”	45
4. Niveles de la dimensión “estresores”	46
5. Niveles de la dimensión “síntomas”	48
6. Niveles de la dimensión “estrategias de afrontamiento”	50
7. Niveles de la variable “rendimiento académico”	52
8. Prueba de normalidad de los datos	53
9. Coeficiente de correlación	54



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
1. Matriz de consistencia	71
2. Ficha técnica del inventario sisco sv-21	75
3. Instrumento: inventario sisco sv-21	76



RESUMEN

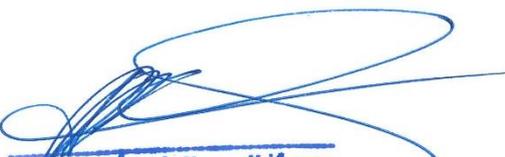
El estrés en estudiantes universitarios se encuentra como respuesta a los estímulos psicológicos, físicos cognitivos que surgen como parte del estudio. La mayoría no cuentan con las herramientas para hacer frente a las situaciones adversas que se les presenten para poder gestionar las obligaciones académicas. Esta investigación tuvo por objetivo establecer la relación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. La investigación es de enfoque cuantitativo, de tipo no experimental y diseño descriptivo correlacional. La muestra fue de tipo no probabilística por conveniencia, conformada por 100 estudiantes, a quienes, se les aplicó un cuestionario a través de la técnica encuesta y análisis documental. El procesamiento de datos se realizó a través del software SPSS versión 25. Para establecer la correlación entre las variables, se utilizó el coeficiente Rho Spearman, para establecer la relación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico se calculó el estadístico Chi-cuadrado. En los resultados se halló el 66% de los estudiantes, su nivel de estrés en nivel moderado, el 24% en severo y solo el 10% en un nivel leve; en cuando al rendimiento académico, el 80% se ubica en un nivel bueno y el 20% en uno regular. Concluyendo que, existe una relación significativa e inversa entre los niveles de estrés y el rendimiento académico.

Palabras clave: Estrés, estrategias, estresores, rendimiento académico, síntomas.

ABSTRACT

Stress in university students is found as a response to the psychological, physical, and cognitive stimuli that arise as part of the study. Most don't have the tools to face the adverse situations that arise in order to manage academic obligations. This research aimed to establish the relationship between stress levels and academic performance of students at the National University of the Altiplano in Puno. The research has a quantitative approach, non-experimental type and correlational descriptive design. The sample was non-probabilistic for convenience, made up of 100 students, to whom a questionnaire was applied through the survey technique and documentary analysis. Data processing was carried out using SPSS version 25 software. To establish the correlation between the variables, the Rho Spearman coefficient was used; to establish the relationship between stress levels and academic performance, the Chi-square statistic was calculated. In the results, 66% of the students found their stress level at a moderate level, 24% at a severe level and only 10% at a mild level; Regarding academic performance, 80% are at a good level and 20% at a regular level. Concluding that, there is a significant and inverse relationship between stress levels and academic performance.

Keywords: Academic performance, strategies, stress, stressors, symptoms.



Dr. Diana Aguado Vargas Velásquez
CPPe. 2242990438

INTRODUCCIÓN

En el desarrollo académico de los estudiantes, desde la educación básica a la superior, el estrés se encuentra presente como respuesta a los estímulos psicológicos, físicos cognitivos y emocionales que surgen como parte de dicha transición. Dado que en la mayoría de casos no cuentan con las herramientas necesarias para poder hacer frente a las situaciones adversas que se les presenten o, en su defecto, cuentan con un entorno poco favorable para poder gestionar las obligaciones académicas en conjunto con el estrés. Sumado a ello, Ningsih et al. (2020) refieren que la propagación de la pandemia de COVID-19 generó inquietud, ansiedad, estrés e incluso depresión tanto en estudiantes como en el resto de grupos sociales. Es así que, la importancia de la presente investigación radica en conocer los niveles de estrés y rendimiento académico en un grupo de educación superior para así establecer si existe o no una relación negativa.

Entonces, el objetivo general de la presente investigación es establecer la relación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del IX semestre del área de la Salud de la Universidad Nacional de Puno. Para dar cumplimiento a ello, metodológicamente la presente investigación sigue un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, nivel descriptivo correlación y de corte transversal.

Por último, la estructuración del presente estudio es como sigue:

CAPÍTULO I: En la presente sección se expone tanto el marco teórico como los antecedentes (internacionales, nacionales y locales) con respecto a las variables de estudio.

CAPÍTULO II: En este apartado se presenta la identificación, enunciado y justificación del problema de investigación, también los objetivos e hipótesis.

CAPÍTULO III: El siguiente capítulo corresponde al marco metodológico que seguirá la investigación, es decir, expone el lugar de estudio, población, muestra y el método investigativo.

CAPÍTULO IV: En esta sección se presentan los resultados a nivel descriptivo e inferencial y, posteriormente, la discusión de estos.

Finalmente, se brindan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos de la investigación.

CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1 Marco teórico

1.1.1 Estrés

A. Definición

La palabra estrés se emplea de manera imprecisa y las acepciones que se le otorga son diversos. Suele denominarse como un factor o estímulo que provoca estrés (Orlandini, 2008). En otros contextos se constituye como una respuesta fisiológica inducida por factores externos, cuya respuesta se manifiesta con diferentes reacciones de defensa. En la mayoría de las ocasiones en donde se presentan cuadros de estrés, los mecanismos de defensa entran en constante reacción y respuesta, se desestabiliza y obliga al cuerpo responder al máximo, lo que, a la larga se traduce en alguna enfermedad que pueda dañar el normal funcionamiento de los organismos (Ávila, 2014a).

El estrés se genera cuando el individuo experimenta presiones inapropiadas proveniente de factores externos, los mismos inducen a respuestas para mantener en estado de equilibrio interno y externo (Barradas et al., 2018). Surge ante una situación en la que hay un desequilibrio o una discrepancia significativa entre las demandas externas e internas sobre una persona y los recursos adaptativos de sí misma (Marín, 2015). El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y sus funciones del cuerpo, incluidos el cerebro, los nervios, y la función muscular. Lo que hace reconocer al estrés como respuesta fisiológica, psicológica y comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto interna como externas (Barradas et al., 2018).

Orlandini (2012) considera que a menudo se emplea el estrés de forma imprecisa, pues este posee muchas acepciones. Por lo cual, se suele

conceptualizar el estrés desde cinco sentidos. Una de sus denominaciones está referida al rol que cumple como un agente o estímulo de la afección que es en sí misma. Otro sentido está relacionado al contexto psicológico, esta definición es una de las más recurrentes y aceptadas. También, se le conceptualiza como una enfermedad tanto de la psique como del cuerpo que es consecuencia de un agente estresor. Por último, a grandes rasgos, admite la inclusión de una serie de asuntos o factores que guardan relación e intervienen en el estrés. Dicho de otra manera, el término estrés es polisémico, no existe un consenso sobre su definición. No obstante, el autor explora de manera general algunos significados que se le otorgan en la mayoría de las revisiones literarias. En el último caso, es pertinente admitir otras consideraciones o asuntos para que sea definida como una enfermedad psíquica.

Por otro lado, Silva-Ramos et al. (2020) afirman que el estrés es una forma de manifestación, cuyo uso se ha diversificado en la actualidad, a su vez se refiere a un término complejo de definir pues se rige en base al contexto del ser humano. Además, se entiende como una respuesta negativa al desequilibrio de las personas refieren que el estrés es una manifestación recurrente en la actualidad, a la vez es un término sumamente complejo, interesante y está muy enmarcado con el contexto actual. Además, está entendida como una respuesta negativa generada por el desequilibrio en las personas. Causada de manera conjunta por presiones excesivas y por la capacidad de afrontamiento de los individuos. De esta manera, el estrés se presenta como una de las experiencias más importantes y frecuentes en las personas.

B. Enfoques teóricos del estrés

Olivas et al. (2021) mencionan diversas teorías, las cuales centraron su atención en alcanzar una mayor comprensión acerca del estrés. En primer lugar, hace referencia a la teoría de valoraciones cognitivas del estrés, formulada por Lazarus en 1966, la cual se basa en los aspectos cognoscitivos. Por lo que, forma parte de modelos transaccionales de estrés pues considera que la persona se relaciona en

situaciones concretas tomando en cuenta la influencia de sus evaluaciones y cogniciones. Dicha teoría destaca la influencia de dos variables, la primera es cuando la persona evalúa el agente estresor y la segunda es cuando los recursos personales, culturales y sociales orientan al enfrentamiento del individuo y el agente estresor.

En segundo lugar, hace referencia a la teoría general de sistemas de Bertalanfy, elaborada en 1976. La cual se basa mediante interacciones, sucesos y condiciones que influyen sobre el comportamiento de la persona a través de un proceso sistémico. La persona toma desde su perspectiva un sistema abierto, esto quiero decir que siempre recibirá información del entorno en un circuito continuo de entrada conocido como input (estímulos externos) y salida u output (respuestas del sujeto) de información con el fin de alcanzar un equilibrio sistémico. Esto es un proceso de estímulos y respuesta entre sistemas interactivos.

Finalmente, hace mención de la teoría del estrés académico desarrollada por Barraza en el 2007. Esta, presenta al concepto de estrés académico, como el desarrollo psicológico y adaptativo: cuando un estudiante se encuentra sujeto a cargas identificadas como estresores genera un desequilibrio sistémico, presentándose como un conjunto de síntomas, optando por medidas de afrontamiento para regresar a un equilibrio sistémico. El estrés académico, posee como componentes dimensiones estresores, síntomas-reacciones y por ultimo las estrategias de afrontamiento.

C. Síndrome del estrés

Síndrome de estrés se refiere a las perturbaciones de la conducta y los cambios fisiológicos acompañantes que pueden atribuirse a los desafíos ambientales de intensidad y duración suficientes para abrumar la capacidad de adaptación del individuo (Taylor, 2021).

El síndrome de estrés se puede manifestar en diversos ámbitos del desarrollo de la vida humana. En ese sentido, en el contexto laboral aparece el *síndrome de Burnout* el cual es ocasionado por el desgaste

profesional que padecen los trabajadores al estar expuestos a demandas que sobrepasan sus capacidades de afrontamiento constituyéndose en la actualidad como un factor de riesgo psicosocial que afecta a diversas sociedades (Espinosa et al., 2021). Por otro lado, otra manifestación de este síndrome, es el trastorno por estrés post traumático, este es el único trastorno de ansiedad que posee una variable etiológica demostrada, es decir, que el trastorno se define a partir de la respuesta de una persona ante un acontecimiento específico, su aparición surge de la exposición a un factor estresante (Rodríguez et al., 2022).

D. Fases del estrés

Zúñiga (2019) indica que durante el estadio de estrés por el que transita un individuo se pueden identificar diversas fases. Estas, fueron identificadas anteriormente por Hans Seyle en 1926 y son las siguientes:

Fase de alarma: Ante la percepción de una posible situación de estrés, el organismo empieza a desarrollar una serie de alteraciones de orden fisiológico y psicológico (ansiedad, inquietud, etc.) que lo predisponen para enfrentarse a la situación estresante. Es decir, el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para hacerle frente o alejarse de él, es allí cuando el cerebro envía señales a las glándulas adrenales para que liberen cortisol debido a la aparición de los síntomas de estrés. Por lo que, el cuerpo empieza a experimentar un aumento de la frecuencia cardiaca, dilatación de las pupilas, sudoración y el ritmo respiratorio.

Fase de resistencia: Supone la fase de adaptación a la situación estresante. En ella se desarrollan un conjunto de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales destinados a “negociar” la situación de estrés de la manera menos lesiva para la persona. En ese sentido, el cuerpo se resiste a adaptarse a algo prolongado sobre situaciones que han generado estrés, en esta fase es cuando nuestro cuerpo empieza a bombear glucocorticoides, aumentando el nivel de glucosa en la sangre. La fase de adaptación no puede sostenerse por mucho tiempo ya sea por la merma de reservas de energía o por complicaciones que causan los cambios en los niveles hormonales.

Fase de agotamiento: Si la fase de resistencia fracasa, es decir, si los mecanismos de adaptación ambiental no resultan eficientes se entra en la fase de agotamiento donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles. Por ejemplo, pueden manifestarse malestares, como: las alteraciones del sistema cardiovascular, dolores de espalda y cabeza, problemas del estómago, gastritis, alteraciones dermatológicas, alteraciones etc.

E. El estrés desde la mirada de la antropología médica y sociología

E.1 Antropología medica

Fassin (2021) señala que la antropología médica, es la subdisciplina que entiende la salud en el ámbito de la cultura, comprende el trinomio salud-enfermedad-atención, como universal, frente al cual cada comunidad humana ha debido desarrollar una respuesta específica, lo que le otorga suficiente variabilidad. Estudia las dimensiones biológicas, psicológicas, culturales y sociales, que determinan el modo en que las personas entienden y viven la salud y sus problemas de salud. Tiene como objeto de estudio y análisis, los distintos sistemas, creencias y prácticas respecto a la salud y al proceso salud-enfermedad- atención en cualquier tipo de sociedad.

Considerando lo mencionado anteriormente, Ramírez(2019) indica que desde el ámbito antropológico se busca recuperar la voz de los actores, lo cual implica una propuesta teórica, epistemológica y metodológica orientada a demostrar el proceso de elaboración social del estrés que ilustra el tejido de significados que une la experiencia de enfermedad de los actores con su vida, porque el padecimiento o la enfermedad tienen un desarrollo que involucra no solo al cuerpo o a un segmento de este sino a todo el ser, lo que sitúa su existencia en el orden del significado y la comprensión humana. A fin de subrayar lo propiamente antropológico del trabajo, esas categorías fueron tratadas como experiencias de vida estresantes, dado que lo que me interesaba era justamente mostrar el estrés como proceso y no como fenómeno estático,

cuestión que logré visibilizar gracias a la narrativa vigorosa de cada una de las participantes, pudiendo develar así la fuerza cultural de las emociones a partir de lo local.

E.2 Sociología

Según, Vieira y Araujo(2019)desde la sociología, algunos autores han estudiado el surgimiento de la noción de estrés como forma privilegiada de discurso sobre la fatiga/malestar, identificando en este fenómeno la importancia de la individualización y la psicologización como tema sobre el individuo. En ese sentido, el sociólogo Marc Loriot, ve *el burnout*, junto con el síndrome de fatiga crónica, como dos formas contemporáneas de discurso sobre la fatiga. Su enfoque entiende la individualización en una dimensión histórica, es decir, como un proceso social. Basado en la teoría del proceso civilizatorio. Del mismo modo, identifica la aparición de una distinción progresiva entre fatiga “buena” y “mala”.

El autor señala una transición histórica de la noción de desgaste a la de mala fatiga. Así, en la antigüedad, el desgaste derivado del trabajo se consideraba natural: el ser humano, desde que nace, se desgasta hasta morir. Es con la aparición de las figuras de acedia (siglo VI), melancolía (siglo XVI), neurastenia (siglo XIX) y, a partir de la década de 1970, dos nuevas entidades clínicas - burnout y el síndrome de fatiga crónica - que desarrolla paulatinamente la noción de fatiga mala: subjetiva, dañina, producida por el esfuerzo intelectual y/o por la vida urbana. A diferencia del cansancio “bueno”, que surge de actividades libremente elegidas, en armonía con la naturaleza humana, el cansancio “malo” no desaparece con el descanso, es crónico, es el resultado de actividades o formas de vida contrarias a la naturaleza humana y sólo se suprime volviendo a una vida más sana o apelando a un profesional de la salud(Coombs, 2020).

F. Estímulos de estrés

Conchado et al. (2019) indican que uno de los múltiples factores generadores de estrés es la actividad académica, desde primaria hasta la

universidad, muchos de estos cambios no son recibidos de formas adecuadas o simplemente la adaptación a ellos es muy compleja y no poseen las herramientas necesarias o suficientes para su adecuado vencimiento, generando dificultades en los estudiantes, que se ven reflejadas en su desempeño académico. En ese contexto, se identificaron diversos generadores de estrés, como, por ejemplo: realización de un examen, exposición de un trabajo en clase, intervenciones en aula, sobrecarga académica, masificación de las aulas, falta de tiempo para cumplir las actividades académicas, realización de otras actividades, competitividad entre compañeros, realización de trabajos obligatorios, tareas de estudio, trabajar en grupo, etc.

G. Estrés Positivo

Hoy en día, se sabe que para las personas es necesario adaptarse a una cierta cantidad de estrés, esto les permite responder de manera adecuada a los entornos o situaciones que se presentan. A esto se le conoce como estrés positivo. En ciertas ocasiones las actividades requieren emplear capacidades complejas, dada por su naturaleza misma. Es así que, cuando se llega desarrollar de manera óptima, el resultado es satisfactorio, en consecuencia, se experimenta una sensación de haber realizado de correcta una tarea asignada (Ávila, 2014).

Barradas et al. (2018) asocian el estrés positivo con el término eustrés, cuyas acepciones se refieren a la situación o la salud en su estado pleno que experimentan las personas, posibilitan el desarrollo del organismo en su potencial máximo, dicho de otra manera, el individuo se encuentra en condiciones óptimas a nivel cognitivo y físico, lo cual se le es favorable, puesto que moviliza todas sus capacidades, y de esa manera desarrolla su máximo potencial.

En ese estado, el individuo experimenta situaciones agradables, satisfactorias, sensaciones de placer, bienestar y equilibrio. De ahí que la persona con estrés positivo se caracteriza por su actitud optimista y creativa, pues, esto le permite vivenciar de manera positiva y desarrollar sus capacidades en su plenitud. El individuo expresa sus emociones,

habilidades, su imaginación, creatividad para hacer frente o resolver problemas de manera óptima. A todo eso, el estrés positivo es vital para el bienestar social, emocional, cognitivo y físico del ser humano, dado que le posibilita mejorar sus capacidades, conocimientos, sus ejecuciones cognitivas y conductuales en un nivel superior (Barradas et al., 2018).

Por otro lado, para Oralandini (2012) el estrés positivo está asociada a las tareas asignadas de fácil desarrollo, estos producen un estrés saludable. No obstante, precisa que esto obedece a ciertos criterios o factores condicionantes, como lo es, la interpretación del individuo. No obstante, el buen estrés es necesario para la salud y crecimiento personal. Cada persona requiere un cierto nivel de estrés, los cuales provoquen una sensación de satisfacción y bienestar.

H. Estrés Negativo

De manera contraria, si bien el estrés en un primer momento como respuesta o reacción es necesaria y adaptativa, a larga se intensifica de manera negativa en la salud, y las actividades que requieren movilizar capacidades cognitivas, sociales y emocionales, pueden verse afectadas. Asimismo, provoca y exige un sobreesfuerzo del organismo. A esto se le denomina estrés negativo (Ávila, 2014).

El estrés negativo constituye una experiencia desagradable. Ocasiona un sobreesfuerzo en relación con la presión. Este viene acompañado de un caos a nivel físico, social, emocional y cognitivo. Las hormonas como epinefrina, noradrenalina y dopamina generan aceleración, y despliegan funciones distantes al punto de equilibrio, y generan hiperactividad, acortamiento muscular, en suma, afectan la salud en general y el desempeño del individuo (Barradas et al., 2018).

Ahora bien, tanto las situaciones agradables y desagradables se presentan indistintamente como generadoras de estrés, y las respuestas del organismo se presentarán en la mayoría de los casos de manera armónica sin producir consecuencias negativas, pues, se adaptarán a las reglas fisiológicas, esta situación es entendida como el estrés positivo o bueno.

En otras circunstancias, las respuestas frente el estímulo externo e interno obedecen a un requerimiento desproporcionado, intenso, y continuo. Estos llegan a superar las capacidades de resistencia y adaptación del organismo (Barradas et al., 2018).

Según Orlandini (2008) las demandas no deseadas o actividades difíciles de realizar y prolongadas constituyen estrés negativo o no saludable. Ahora bien, inclusive algunas situaciones positivas pueden no resultar como un buen estrés para el individuo. Esto apela a la particularidad y una serie de factores que intervienen en la asimilación e interpretación individual. En suma, las presiones excesivas ocasionan el estrés negativo.

Al respecto, Orlandini (2012) añade que la reducción de estresores físicos, biológicos y psicológicos generan un ocio poco significativo que causa fatiga e irritabilidad. La mente en condiciones de privación o inactividad, por la falta de tareas o trabajos se trastorna al estado de aburrimiento, mal humor y fatiga, de ahí que es esencial mantener la mente ocupada con actividades proporcionadas, sin ir al exceso de los estímulos o presiones.

I. Estrés académico

El estrés académico es un proceso sistemático de naturaleza adaptativa, psicológica, emocional, fisiológica y conductual frente a entornos educativos, y consta de tres componentes procedimentales. Estresores, es la evaluación de requerimientos específicos, puesto que los estresores están al inicio del proceso. Síntomas, son experiencias subjetivas de estrés y señales de desequilibrio sistémico. Estrategias de afrontamiento, estos se realizan con la finalidad de restablecer el equilibrio sistémico (Barraza, 2019). En esa misma línea, Toribio-Ferrera y Franco-Bárcenas (2016) refieren que el estrés académico puede afectar el aprendizaje y bienestar de los estudiantes.

Para Restrepo et al. (2020) afirman que el estrés académico puede definirse como un estado producto de la percepción negativa que los

estudiantes de las demandas de su entorno. Esta modalidad de estrés se da particularmente en estudiantes y se refiere a aquellas situaciones que les producen angustia y frente a las cuales sus estrategias de afrontamiento no son efectivas, es decir, las exigencias del medio educativo que producen efectos negativos en los ámbitos académicos y sociales. Además, el estrés académico en la universidad, depende de la disposición del estudiante frente a los retos que se le proponen y que tiene por efecto situaciones de ausentismo, ansiedad, insomnio, agotamiento mental, ausentismo, agotamiento físico, etc.

Macías et al. (2019) afirman que el estrés académico es un proceso sistémico, diferente en cada persona, por las situaciones particulares que detonan esta respuesta. Además, este se adapta y configura a partir de tres componentes:

- Los estresores, que son las valoraciones negativas que se tienen de ciertas situaciones, también son considerados los iniciadores.
- Los síntomas: son las respuestas subjetivas producto del estrés.
- Las estrategias de afrontamiento: son medidas utilizadas para restaurar el equilibrio.

J. Síntomas del estrés

Las manifestaciones del estrés en las personas se presentan a través de cambios conductuales, aspecto físico, estado emocional (Naranjo, 2009). Sin embargo, para los aquellos que padecen el estrés es difícil identificar por ellos mismos, en consecuencia, no se le da demasiada importancia (Barradas et al., 2018). Para Macías et al. (2019) existen ciertos síntomas recurrentes para el estrés como: desesperación, inquietud, fatiga, angustia, trastorno del sueño. En relación a lo antes mencionado, Aranda et al. (2016) mencionan que los síntomas más comunes son los trastornos del sueño, acidez, problemas de conducta, cefaleas, irritabilidad, molestia, problemas musculares, dolor estomacal, dolores de cabeza, depresión, etc.

Por su parte, Pozos-Radillo et al. (2016) sostienen que los síntomas son los signos que evidencian la presencia de situaciones estresantes, además es un tema muy estudiado por la repercusión que tienen estos en la vida cotidiana de las personas, especialmente en los contextos educativos. Dentro de los principales síntomas encontramos: fuertes latidos del corazón, mareos, dolores constantes de cabeza, problemas estomacales, temblores corporales, hipertensión, etc.

K. Respuestas fisiológicas

En las reacciones físicas se manifiestan los siguientes: dificultad para conciliar el sueño, cansancio, dolores de cabeza, problemas estomacales, somnolencia, fatiga, morderse las uñas, manos húmedas y temblorosas (Barradas et al., 2018). Por su parte Pozos-Radillo et al. (2016) describen los síntomas físicos como aquellos que se pueden identificar con un mayor grado de facilidad, por manifestarse a través de dolencias o malestares corporales. Entre los más recurrentes podemos encontrar:

- Resequedad de la boca
- Dolores de cabeza
- Dolor de cuello y espalda
- Malestares digestivos
- Taquicardia
- Insomnio
- Manos y pies fríos
- Tartamudeo

L. Respuestas psicológicas

Las reacciones psicológicas se presentan generalmente son: sensación de tristeza, ansiedad, problemas de concentración, cansancio, dificultad en la atención, problemas en la reacción espontánea, pérdida de atención, dificultad de retención memorística, y sentimiento de exigencia excesiva (Barradas et al., 2018). En general, cualquier actividad que

requiera actividad mental en la solución mental, suele dar respuestas con elevados errores (Naranjo, 2009).

Por su parte Zárate-Depraect et al. (2018) considera que las principales reacciones psicológicas son:

L.1 Depresión

Es una modificación del estado de ánimo que tiene un efecto negativo en la funcionalidad de la vida diaria. Además, se le considera una enfermedad que se caracteriza por el descenso en el humor y se configura como uno de los principales problemas de salud a nivel mundial y está muy relacionada con el sueño y el estado de consciencia (Obregón-Morales et al., 2020). Para la depresión es un síndrome que puede ser diagnosticado, dentro de sus principales rasgos están el decaimiento, malestar subjetivo, tristeza psicológica, etc., y se puede producir por acontecimientos de la vida cotidiana, cambios en la composición química del cerebro, efectos secundarios a medicamentos, trastornos físicos, etc.(Bartra et al., 2016).

L.2 Angustia

Son el resultado de experiencias sobre las cuales las personas tiene poco control y donde las habilidades propias parecen insuficientes (Reyes y Trujillo, 2020).

L.3 Falta de concentración

Esta afección está relacionada con los problemas de atención por tiempos. Las personas presentan dificultad para terminar sus tareas, comúnmente asociado a la falta de memoria y a la hiperactividad de las personas(Bartra et al., 2016).

L.4 Irritabilidad

Este es un síntoma frecuente dentro de los adultos y es definido como la respuesta emocional producto de los estímulos particulares que producen ira, frustración, bloqueo de metas, etc. Además, se asocia

comúnmente a la depresión, intentos suicidas y baja calidad de vida (Salazar-Saavedra y Saavedra-Castillo, 2019).

M. Respuestas conductuales

A nivel conductual, se identifican en la mayoría de los casos los siguientes: irritabilidad, mal humor, actitud agresiva, desgano para atender las clases y realizar los trabajos (Barradas et al., 2018).

N. Tipos de estrés

N.1 Estrés agudo

El estrés agudo se presenta en la vida de cualquier persona, por su naturaleza común y manejable, su tratamiento es sencillo (American Psychological Association, 2010). El estrés resulta ser más emocionante y fascinante, esto en niveles bajos, no obstante, cuando se presenta de manera prolongada tiende a ser más agotadora y desgastante (Barradas et al. 2018). Por su parte Montes et al. (2019) definen el estrés agudo como un predecesor de los trastornos de estrés postraumático e incluye síntomas como:

- Disociación de ideas.
- Reacciones emocionales extremas.
- Amnesia.
- Despersonalización.
- Desrealización.
- Reducción de la conciencia del entorno.
- Insensibilidad.

N.2 Estrés agudo episódico

Se refiere a sucesos reiterativos de estrés en el tiempo, los cuales son causadas por llevar una vida desordenada y agitada (Heckmann et al., 2021). Las manifestaciones principales son el mal carácter, irritabilidad, nerviosismo. Para que los que poseen este cuadro de estrés, el trabajo o el centro académico se convierten en un lugares hostiles y muy estresantes.

El tratamiento se lleva a cabo a través de programas de recuperación (Barradas et al., 2018).

Para, Baltazar y Lalupu(2021) el estrés agudo episódico se caracteriza por las muestras apuradas y la poca capacidad para organizar tareas. Además, incluyen síntomas como:

- Facilidad para enfadarse.
- Problemas para mantener el equilibrio.
- Agresión extrema.
- Sentimiento de infravaloración.

N.3 Estrés crónico

Este tipo de estrés se caracteriza por el enorme desgaste físico, psicológico, cognitivo, emocional y conductual en las personas que presentan estas reacciones (American Psychological Association, 2010). El estrés crónico puede desencadenar en suicidios, actos de violencia y problemas en la salud en general. Se trata a través de procedimientos médicos, dado que es más complejo manejar (Barradas et al., 2018).

El estrés crónico se puede definir como un mal proceso de adaptación que produce desequilibrios en los niveles glucocorticoides, alteraciones a nivel estructural y problemas en los circuitos neuronales. Además, presenta síntomas como:

- Dolor de hombro.
- Dolor de cuello.
- Trastornos del dolor.
- Insomnio.
- Problemas estomacales.

O. Causas del Estrés académico

Para Maceo et al. (2013) las principales causas del estrés académico son:

- Aprobación de exámenes.

- Sobrecarga de tareas.
- Exceso de responsabilidad.
- Ambiente físico desagradable.
- Exposiciones.
- Problemas o conflictos con sus compañeros.
- Poco tiempo para la elaboración de trabajos.
- El tipo y complejidad de trabajos que piden.
- Trabajos obligatorios.

P. Factores estresores en el entorno académico

P.1 Entorno académico

Son el conjunto de acontecimientos que suceden en el entorno académico, los cuales generan estrés si se efectúa de manera desproporcionada y una respuesta inadecuada de los estudiantes frente a este tipo de eventos (Vizoso y Gundín, 2016). De acuerdo (Cabanach et al., 2016) los principales estresores académicos son: la sobrecarga de trabajos, evaluaciones, mala práctica pedagógica de los docentes, ruidos durante el desarrollo de las clases, actitud del docente, dificultad para entender temas tratados en clase, poca claridad del docente al explicar su asignatura y las actividades a desarrollar, participación en clase, competencia entre compañeros e inadecuado gestión y organización de tiempo.

P.2 Conflictos de adaptación al entorno académico

La transición implica un proceso de cambio, reestructuración, y posibilidad de vulnerabilidad. Como es la formación de redes de relaciones interpersonales, adoptar nuevos modelos de identidad, capacidad académica (Jetten et al., 2008). En general, el proceso de adaptación o integración a la etapa universitaria abarca tres consideraciones: emocional, social y académico. La emocional acentúa los sentimientos ligados al estrés, como es el apetito, control y manejo emocional, irritación y calidad de sueño. El aspecto social enfatiza las necesidades personales y sociales; como es la integración y relación con

los nuevos grupos y el aislamiento social, y lo académico es la capacidad de responder a los requerimientos académicos como son las evaluaciones, estilos y hábitos de estudio, asistencia y gestión de entornos organizacionales (Duche et al., 2020).

P.3 Sobrecarga de tareas

El contexto de la educación superior demanda mayores responsabilidades, exigencias y obligaciones académicas, en ocasiones los estudiantes experimentan sobrecarga de tareas o actividades académicas que generan preocupaciones y expectativas en el entorno educativo, laboral, familiar y relaciones interpersonales en el escenario académico (Berrio y Mazo, 2011). En consecuencia, estos representan a potenciales agentes estresores académicos para los estudiantes Silva-Sánchez (2015).

P.4 Mal manejo y uso de su entorno organizacional

La falta de manejo del nuevo ambiente es un potencial generador de estrés (Martín, 2012). En la gestión y manejo del entorno organizacional, se cometen errores muy comunes como es el entendimiento de la organización y planificación de los horarios, los cuales se efectúan de manera errónea con asignar ciertos tiempos y la construcción de un horario. La planificación conlleva un proceso más complejo es la elaboración de los objetivos y metas considerando el tiempo y los recursos con los que se dispone (Pérez et al., 2011). En esa misma línea, Marcén y Martínez-Caraballo (2012) refieren que la relación del tiempo empleado y el aprendizaje alcanzado difiere ampliamente entre los discentes, dependiendo de su grado de aprovechamiento y de sus aspiraciones. El esfuerzo del estudiante va a ir enfocado a superar las asignaturas, y dependerá, a su vez, de sus aspiraciones. Si su calificación esperada es un aprobado, su distribución del tiempo y el grado de aprovechamiento del mismo va a ir dirigido a aprobar; de manera contraria, si su calificación esperada es un sobresaliente, se espera de él una distribución eficiente de su tiempo y un grado de aprovechamiento óptimo.

P.5 Dificultades financieras

Las preocupaciones financieras representan a potenciales agentes estresores que, consecuentemente inciden de manera negativa la salud emocional de la persona (Escobar et al., 2018). Tal como refiere, la Organización Mundial de la Salud (2021), los factores económicos con presiones persistentes representan un potencial factor estresor, los cuales se reflejan directamente con los indicadores de bajo rendimiento académico.

P.6 El trabajo y el estudio

En definitiva, la etapa universitaria es trascendental de cara a la calidad de vida de los estudiantes, en tal sentido los estudiantes realizan enormes esfuerzos para solventar sus gastos (Escobar et al., 2018). No obstante, la carga excesiva del trabajo y las actividades académicas se convierten en las principales fuentes de estrés, para dichas actividades se destinan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos, que a posteriori el estudiante experimenta agotamiento, y poco interés frente a los estudios (Jiménez, 2010).

P.7 Importancia de la prevención del estrés en niveles elevados

El estrés en niveles elevados altera el bienestar emocional, conductual, fisiológica, psíquico, los cuales en el ámbito educativo pueden derivar problemas de salud y bajo rendimiento académico de los estudiantes y problemas en las relaciones sociales en el entorno educativo y fuera de ellas (Gismero-González et al., 2012). De ahí la necesidad de implementar estrategias y planes de intervención para prevenir o reducir el nivel de estrés en los entornos de educación superior (Teque-Julcarima et al., 2020).

P.8 Dimensiones: Estresores

Abordar el estrés académico va más allá de dotar a los estudiantes de los medios para hacerle frente; hay que emplear estrategias globales para identificar y modificar los componentes estresantes de las estructuras

educativas y los enfoques didácticos actuales; para ello, hay que localizar las fuentes de tensión, que pueden ser cualquier estímulo que requiera una respuesta del individuo; se reconoce comúnmente que hay determinadas circunstancias que se consideran universalmente estresantes, sin tener en cuenta las variaciones individuales en cómo se perciben (Chávez et al., 2019).

Las presiones de la vida académica pueden hacer que los estudiantes se agoten, se desinteresen por sus estudios, sufran un colapso mental o incluso pierdan el control, por lo que es necesario que el profesorado los identifique y los ayude. La combinación de los efectos anteriores puede repercutir negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes, pudiendo llevarlos al consumo de drogas, a trastornos del sueño, a eludir sus obligaciones y a otros cambios que pueden perjudicar su rendimiento laboral como futuros profesionales, así como obstaculizar sus ambiciones personales (Romero, 2020).

La presente dimensión posee los siguientes indicadores: La sobrecarga de tareas y trabajos, la personalidad y el carácter de los/as profesores/as, la forma de evaluación, el nivel de exigencia de mis profesores, el tipo de trabajo que me piden los profesores, tener tiempo limitado para hacer los trabajos y la poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.

P.9 Síntomas

Los estudiantes que pasan por largos periodos de tensión pueden repercutir en su rendimiento académico y provocar un trastorno general. En este sentido, se han distinguido ciertas manifestaciones que pueden interferir en la vida escolar, como dolores de cabeza y migrañas (físicas), problemas de concentración, sentimientos de depresión e inquietud (psicológicas), así como reticencia a realizar las tareas escolares y cambios en los hábitos alimentarios (conductuales) (Silva et al., 2020).

Cassaretto et al. (2021) descubrieron que las respuestas psicológicas eran las que se daban con más frecuencia en términos de

reacciones o síntomas de estrés, siendo los más experimentados la ansiedad, la preocupación constante y la agitación.

Resulta importante mencionar que la dimensión anteriormente mencionada, cuenta con los siguientes indicadores: Fatiga crónica (cansancio permanente), sentimientos de depresión y tristeza (decaído), ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración, sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, conflictos o tendencia a polemizar o discutir y desgano para realizar las labores escolares.

P.10 Estrategias de afrontamiento

Las estrategias para afrontar el estrés pueden ayudar a reducirlo y permitir una mejor regulación emocional ante circunstancias difíciles. Identificar métodos adecuados para afrontar el estrés puede ayudar a disminuir sus riesgos y aliviar la angustia que sienten los estudiantes. Es esencial reconocer las estrategias más eficaces para aliviar el estrés y sus síntomas asociados (Rodríguez et al., 2020).

Cada estudiante puede manejar los posibles estresores académicos de acuerdo con sus propias ideas, y puede optar por cualquiera de sus mecanismos de afrontamiento. Sin embargo, no hay acuerdo sobre qué tácticas se utilizan mejor individual o colectivamente en respuesta a un acontecimiento estresante (Valdivieso et al., 2020).

Finalmente, esta última dimensión, cuenta con los siguientes indicadores: concentrarse en resolver la situación que me preocupa, establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa, analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa, mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa, recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo la solución, elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas y fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.

1.1.2 Rendimiento académico

Existe una gran variedad de conceptos que pueden definir el desempeño de un estudiante. En la mayoría de tales conceptualizaciones predomina la aptitud. Si bien es cierto, se ha determinado que en universitarios aquella aptitud o predisposición debe llamarse rendimiento académico y en escolares, rendimiento escolar, todas las definiciones apuntan al proceso enseñanza-aprendizaje (Lamas, 2015).

Chilca (2017) define al rendimiento académico como el nivel de conocimiento acerca de un área o materia. Dicho conocimiento es evaluado y medido por un promedio o se expresa como una calificación cuantitativa y cualitativa, que si es aceptable o si cumple con el promedio requerido será el reflejo de un adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje.

En la educación superior, el rendimiento académico es un elemento indispensable en el tratamiento del tema de calidad educación, dado que constituye un indicador que posibilita un acercamiento a la situación educativa. Para ello, se considera una serie de factores intervinientes: la calidad de enseñanza, planes de estudio, relación entre docentes y estudiantes, capacidades académicas del alumnado, relaciones familiares, etc. (Soza, 2021).

Todas esas valoraciones se obtienen a partir de los resultados obtenidos de un ciclo académico, los cuales son valorados de manera cuantitativa y cualitativa para poner de manifiesto los aprendizajes propuestos en cada nivel o determinado periodo (Estrada, 2018).

En ese sentido, el rendimiento académico se verá influido por factores intelectuales, personales, motivacionales, aptitudes, intereses, hábitos y relaciones interpersonales. Tales factores pueden producir diferencias entre el rendimiento académico que se espera que los alumnos alcancen y el desempeño que el alumno obtiene; dicha situación se conoce como rendimiento discrepante o insatisfactorio, el cual se sitúa por debajo del rendimiento esperado. Por otro lado, Manassero y Vazquez (1995) señalan que la medición del rendimiento académico ha sido muy criticada, puesto que las pruebas estándares de calificación no pueden demostrar de forma verdadera la medida de los aprendizajes obtenidos por los estudiantes.

Asimismo, el rendimiento académico de los estudiantes universitarios constituye un factor imprescindible en el abordaje del tema de calidad en la educación superior debido a que es un indicador que permite la aproximación a la realidad educativa. De tal forma, el conocimiento de los resultados académicos de los estudiantes implica una herramienta sólida para construir indicadores que orienten la toma de decisiones en educación superior (Garbanzo, 2007).

1.1.3 Factores que explican el rendimiento académico

A. Dimensión económica

Los niveles de ingresos económicos explican de una parte el rendimiento académico, dado que posibilita condiciones favorables como vivienda, transporte, salud y acceso a materiales académicos y de escritorio (Chong, 2017). No obstante, de acuerdo a Vera-Romero y Vera-Romero (2013), las características socioeconómicas con altos niveles de ingresos no siempre garantizan y aseguran en su totalidad la eficacia y el rendimiento, no obstante, en aquellos que lo poseen, no representa una preocupación incesante, lo cual está directamente relacionado con el estrés. Tal como refieren Coschiza et al. (2016), no son homogéneas en todos los casos, empero son factores que explican el rendimiento y el estrés de manera significativa.

Asimismo, el estatus o nivel socioeconómico resulta de una combinación de información construida a nivel individual. En ese sentido, se considera la combinación de dimensiones sociales como el estatus ocupacional, estatus económico, cultural o en algunos casos a nivel contextual.

B. Dimensión familiar

La educación se ve afectada por diversos factores y actuaciones procedentes del núcleo familiar (Romagnoli y Cortese, 2016). La familia configura las características personales y predisposición a las actividades académicas de los estudiantes. Los patrones adquiridos durante esta etapa son factores que condicionan su formación educativa, dado que los

aprendidos en gran medida representan a la cultura académica, valores y actitudes del estudiante (Lastre et al., 2017).

Las instituciones educativas y la familia son organismos vitales para la educación, por ello es que se debe establecer nexos entre los dos para la formación integral de las nuevas generaciones, ello implica que los padres deben asumir en mayor medida la responsabilidad de sus hijos durante su educación (Herrera y Espinoza , 2020). Actualmente, la relación familia-escuela se ve contaminada por la dinámica de la sociedad, los nuevos tipos estructurales de familia y las crisis sociales y económicas, lo cual implica un desafío para padres y educadores. Un ejemplo claro de repercusión es la situación económica, la cual se encuentra muy ligada al rol familiar, ya que cuando no son cubiertas las necesidades primarias, la prioridad de los deberes académicos se sustituye por la necesidad del trabajo remunerado, el cual obliga al estudiante a ayudar económicamente para resolver dichas necesidades. Por otro lado, hay estudiantes que, aunque no trabajen, se encargan de las labores domésticas y/o crianza de sus hermanos menores para que los padres puedan trabajar. Otro aspecto importante a considerar son las llamadas familias disfuncionales y las malas relaciones que se generan dentro de estas, las cuales producen inseguridad e inestabilidad en sus miembros. Es muy común que los estudiantes que provienen de estas familias afronten problemas de rendimiento académico; razones que sumadas a muchos otros motivos pueden orientar al estudiante a abandonar sus estudios. Por el contrario, si en el núcleo familiar existe un clima de apoyo en el que se resuelven todas las necesidades afectivas y económicas, los estudiantes serán mucho más proclives a mantener un adecuado rendimiento académico. Por ende, será necesario que las instituciones educativas generen diversas acciones que contribuyan a optimizar el rendimiento y evitar la deserción de los estudiantes con problemas en su hogar (Herrera y Espinoza, 2020).

C. Estilos de aprendizaje

Los estilos de aprendizaje corresponden a las características cognitivas, emocionales, y físicas que explican la manera que interactúan,

interpretan y al contexto de aprendizaje los estudiantes (Porrás-Mucha y Carhuas-Arzapalo, 2021). En sentido, garantizan en gran medida un buen desempeño del estudiante. Debido a su particularidad, ya que suponen esfuerzos del estudiante en su proceso de aprendizaje de manera autónoma como son los mecanismos, estrategias y ritmos de estudios (Chambi-Choque et al., 2020).

Los términos “estilos de aprendizaje” se encuentran estrechamente vinculados con la definición del aprendizaje a manera de proceso activo. En ese sentido, si se considera al aprendizaje como una manera de recibir información de forma pasiva, este proceso implicará que el estudiante no asumirá ni dinámica ni de manera individualista su proceso de aprendizaje. No obstante, si se entiende el aprendizaje como una construcción personal por parte del alumno, es posible que relacione los datos recibidos de manera eficiente y en función a sus características personales.

Por otro lado, existen diversos modelos y teorías que varían de acuerdo a lo que se requiere enseñar; por tanto, algunos métodos deberán ajustarse a lo que se requiere enseñar, por lo que la manera en que se elabore e imparta la información variará en función al contexto y al público al que el docente se dirigirá.

Asimismo, los estilos de aprendizaje se enmarcan como herramientas de aprendizaje que los estudiantes emplean para adquirir información de manera más eficiente. Por lo tanto, es importante no emplear los mismos como herramientas que clasifiquen a los alumnos en categorías cerradas, puesto que los estilos de aprendizaje no son excluyentes, ya que un alumno puede poseer varios estilos de aprendizaje (Cárdenas-Palomino et al., 2017).

D. Gestión de organización de tiempo.

La gestión y organización adecuada de tiempo permite establecer metas y objetivos claros, de acuerdo a los tiempos que dispone y verifica la distribución de estos para el cumplimiento de los objetivos trazados. Asimismo, esto se refiere a la administración eficaz del tiempo personal

que se dispone y destina a los estudios (Martín, 2012). Un entorno planificado posibilita al estudiante a desarrollar más actividades de índole académico, inclusive momentos de entretenimiento, deporte y lectura por placer (García y Pérez, 2009).

La gestión del tiempo académico es un componente importante para los jóvenes que autorregulan su aprendizaje. La regulación del tiempo permitirá a los estudiantes alcanzar exitosamente objetivos educativos. La gestión del tiempo tiene un fuerte componente motivacional, de autocontrol y metacognitivo, ya que el estudiante es quien toma decisiones respecto del tiempo que dedicará a cada tema de estudio. Es común que los estudiantes presten mayor atención y tiempo a temas que les cuesta mayor esfuerzo comprender o practicar.

Asimismo, el tiempo del que dispone un estudiante universitario es un recurso limitado, cuyo empleo conlleva a abarcar diferentes tareas académicas en plazos establecidos. Cabe suponer que una adecuada gestión de este recurso podría conducir a alcanzar el éxito durante la etapa académica. Por ello, es que diversas investigaciones han hecho énfasis en la cantidad de tiempo empleado y su gestión e incidencia sobre el rendimiento académico. Todas ellas han señalado que la clave del éxito para lograr un mejor desempeño durante clases no es la cantidad de horas que se le dedica al estudio de una materia, sino la gestión adecuada que se hace del tiempo del que se dispone para estudiar. De hecho, la gestión del tiempo implica un predictor esencial para el rendimiento académico.

De acuerdo a Durán y Pujol (2013) existen 4 factores que abarcan el estudio del manejo del tiempo. La primera de ellas es el establecimiento de objetivos y prioridades, puesto que jerarquizar las tareas de la más importante a la menos necesaria será indispensable para lograr los resultados académicos que se espera lograr. Por otro lado, las herramientas empleadas para la gestión del tiempo implican el empleo que el estudiante hará de las conductas asociadas usualmente con la gestión eficaz del tiempo, por ejemplo, la planificación de un horario de estudio, un listado para descartar tareas, uso de una libreta para anotar datos importantes, etc.

Asimismo, la percepción de control sobre el tiempo se refiere al grado en que el estudiante percibe que posee control de sus actividades.

E. Evaluación del rendimiento académico

El concepto del rendimiento académico posee un concepto polisémico y complejo, asociado a los resultados del aprendizaje habitualmente. Las valoraciones se obtienen a través de instrumentos objetivos. De ahí que el rendimiento académico depende del evaluador y el instrumento (Mora, 2015).

Evaluar es un elemento indispensable que forma parte natural de cualquier actividad humana que implique un proceso. La evaluación indicará si llevamos la dirección y velocidad adecuadas hacia el objetivo principal del proceso enseñanza-aprendizaje.

Asimismo, evaluar implica corregir también los errores durante la academización, además de ayudar a orientar el proceso a la dirección correcta.

Es de esta manera que se debe entender la aplicación de la evaluación, la cual es un mecanismo imprescindible de conocimiento y mejora del grupo y de la actividad que desarrolla.

De ahí que la evaluación en el ámbito académico cumple dos funciones: la mejora continua y la rendición de cuentas a la sociedad. Por ello, será totalmente necesario hallar el contraste entre el proceso de enseñanza y la recepción de la información. En el ámbito universitario, ello servirá para certificar lo que los alumnos saben y para avanzar en los procedimientos de acreditación y homologación de los estudios a nivel internacional.

F. Funciones de la evaluación

En el ámbito educativo, la evaluación tiene la función de valorar el rendimiento académico de los estudiantes, de modo que el objeto a ser juzgado es el aprendizaje del estudiante (Ranzuglia y Luque, 2020). De ahí que la evaluación es un recurso que se emplea en el proceso de la

enseñanza y aprendizaje, asimismo, se constituye como un elemento que proporciona información de la práctica docente, nivel de los aprendizajes alcanzados. En definitiva, conlleva a una reflexión de la práctica pedagógica y mejora de la enseñanza, de acuerdo al grado de desarrollo de las demandas y necesidades de los estudiantes (Ruz, 2018).

Por otro lado, la evaluación de un área académica se debe hacer en función a objetivos o metas planificadas con antelación. La evaluación de un programa, una institución ha de hacerse siempre en función de unos objetivos previamente determinados, estos objetivos serán el referente de todo el proceso de evaluación. Así pues, por ejemplo, un club de atletismo de alto rendimiento cumplirá fielmente sus objetivos y será un club de calidad si logra que varios de sus atletas consigan una marca olímpica, aunque otros muchos queden frustrados en el camino; por el contrario, esos mismos resultados constituirían un fracaso para un club cuyo objetivo fuera el fomento de la actividad deportiva y el deporte de base entre la población escolar.

F.1 Evaluación formativa

La evaluación formativa sucede dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje, escenario recoge información relevante para analizar y emitir juicios de valoración, para la toma de decisiones pertinente y adecuadas orientadas a mejorar lo evaluado. De ahí que la evaluación formativa adquiere un rol decisivo en el proceso mismo de la enseñanza y aprendizaje. Es decir, en todo el momento el docente acompaña, orienta y monitorea el desarrollo progresivo de los aprendizajes (Hidalgo, 2021). Asimismo, contribuye en la generación climas y relaciones saludables entre los protagonistas del proceso de enseñanza y aprendizaje (Asiu et al., 2021).

F.2 Evaluación sumativa

La evaluación sumativa se realiza al culminar un determinado ciclo o semestre académico. Su principal objetivo es cuantificar a través de las calificaciones el grado de desempeño alcanzado por el estudiante durante

este periodo. Asimismo, genera reporte de los logros finales alcanzados, en la educación superior, generalmente se evalúa a través de calificaciones numéricas, con fines de promoción, certificación y aprobación de los cursos (Ruz, 2018).

F.3 Nivel de logro de competencia

La evaluación formativa tiene por finalidad determinar el nivel de desarrollo de las competencias en los estudiantes y se evaluación a través de actividades que evidencian los aprendizajes alcanzados, los cuales son: Evidencias de conocimiento, Evidencias de desempeño y la Evidencias de producto, estos se evalúan a través la escala vigesimal de 0 a 20 puntos (Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2018).

- Excelente (17 a 20): Logró eficazmente la competencia.
- Bueno (14 a 16): Logró la competencia en forma aceptable.
- Regular (11 a 13): Logró la competencia en proceso.
- Deficiente (00 a 10): No logró la competencia.

1.2 Antecedentes

1.2.1 Internacionales

En Ecuador, Rueda et al. (2021) desarrollaron un estudio con el fin de establecer el vínculo entre los niveles de estrés y rendimiento académico de los alumnos. Para tales propósitos, emplearon el diseño no experimental, transversal y descriptivo correlacional como metodología. Asimismo, la muestra estuvo conformada por 735 colaboradores, de los cuales se recogió información con los métodos de la encuesta y la observación (registro de notas). En los resultados, se evidenció que las variables presentan correlación inversa.

Restrepo et al. (2020) llevaron a cabo un estudio, con la finalidad de estudiar el estrés en el contexto educativo en discentes universitarios. Para lo cual, abordaron una metodología de enfoque cuantitativo, corte transeccional y nivel descriptivo, en el que la población representativa lo conformaron 450 estudiantes, de los cuales recogieron información mediante la técnica de la encuesta. Por último, halló que, los factores estresores más frecuentes son: sobrecarga de

trabajos, inquietud, somnolencia, reducción del consumo de alimentos. Asimismo, los estudiantes presentan manejan escasa información de afrontamiento del estrés académico.

Buttazzoni y Casadey (2018) desarrollaron un estudio con la finalidad de identificar los niveles de estrés en alumnos de educación superior. Se empleó el diseño no experimental, tipo básico y nivel descriptivo correlacional como metodología y participaron 235 alumnos. El instrumento que empleó fue la técnica de la encuesta. En los resultados, se constató que, más del 86.35% de los alumnos presentaban un nivel moderado de estrés. Asimismo, se determinó que las variables poseen relación significativa.

Silva-Ramos et al. (2020) desarrollaron un estudio con la finalidad de identificar los niveles de estrés en alumnos de educación superior. Se empleó el diseño no experimental, tipo básico y nivel descriptivo correlacional como metodología y participaron 235 alumnos. El instrumento que empleó fue la técnica de la encuesta. En los resultados, se constató que, más del 86.35% de los alumnos presentaban un nivel moderado de estrés. Asimismo, se determinó que las variables poseen relación significativa.

Oketch-Oboto y Odiemo (2018) llevaron a cabo una investigación con el fin de determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los alumnos de pregrado patrocinados por el gobierno de la Universidad de Nairobi en Kenia. Para ello, abordaron un estudio de tipo básico, diseño no experimental, corte transeccional y nivel descriptivo correlacional. Asimismo, la muestra estuvo conformada 265 alumnos, de quienes recogieron información con cuestionarios. En los resultados, hallaron que, la mayoría de los discentes experimentaron niveles moderados de estrés y altos de estrés, y poco más 35.6% bajos niveles de estrés. Finalmente, se concluyó que, existe relación entre el estrés y el desempeño académico.

Cruz (2018) realizó una investigación con la finalidad de establecer la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los alumnos. Se empleó el diseño no experimental, transeccional, y nivel descriptivo causal como metodología, y la muestra estuvo conformada por 143 alumnos, por sus características y naturaleza del estudio, asimismo, empleó la técnica de la encuesta

y la observación. Finalmente, se determinó que el estrés explicaba la variabilidad en 76% sobre el rendimiento académico. De esta manera se demostró que el estrés tiene incidencia según el grado, los altos niveles de estrés inciden de manera negativa, y los niveles bajos positivamente.

Trunce et al. (2020) desarrollaron un trabajo de investigación con la finalidad de determinar la relación de los niveles de estrés, depresión y ansiedad con el rendimiento académico de los estudiantes de una universidad pública. Para lo cual se empleó metodología cuantitativa, no experimental, transversal y descriptiva. Asimismo, la muestra lo conformaron 186 alumnos, a quienes aplicaron la técnica de la encuesta. Por último, se concluyó que, el estrés y rendimiento académico guardan relación.

1.2.2 Nacionales

Cornelio (2020) desarrolló un escudriñamiento con la finalidad de establecer la relación entre el estrés y el rendimiento académico. Se trabajó bajo el enfoque cuantitativo, diseño no experimental-transeccional y alcance correlacional. Asimismo, la muestra lo conformaron 39 alumnos, de quienes se recogió la información mediante una encuesta. Finalmente, se determinó que las variables presentan una relación inversa.

Maza y Sanjinez (2018) realizó una investigación con la finalidad de establecer la relación entre el estrés y el rendimiento académico. Para ello se empleó un estudio cuantitativo, transversal y descriptivo correlacional, con una muestra de 125 alumnos, los mismos que respondieron el Inventario SISCO. Finalmente, se concluyó que no existe relación y no se determinó la dependencia de la segunda variable.

Martínez (2019) efectuó un estudio con la finalidad de establecer la relación entre el estrés y el rendimiento académico. Se empleó el diseño no experimental, corte transeccional y nivel descriptivo correlacional como metodología, y la muestra lo conformaron 76 discentes, de quienes se recabó la información a través de la encuesta. Finalmente, se halló que, los estudiantes que presentan nivel de estrés moderado tuvieron rendimiento académico medianamente alto, asimismo, se concluyó que existe relación entre los niveles de estrés y rendimiento académico.

Zúñiga (2021) elaboró un estudio con la finalidad de establecer la relación entre el estrés y el rendimiento académico. Se empleó el diseño no experimental, y nivel relacional como metodología. Asimismo, su muestra estuvo conformada por 77 estudiantes, de quienes recogió información mediante la encuesta. Finalmente, se determinó, que el estrés y rendimiento académico presentan relación significativa.

González et al. (2019) realizaron un estudio con la finalidad de establecer la relación entre el estrés y el rendimiento académico. Para ello, abordaron una metodología de enfoque cuantitativo, tipo aplicado, transversal y descriptivo correlacional, y la muestra lo conformaron 176 estudiantes, los mismos que respondieron a las encuestas, por otro lado, emplearon el análisis documental. Tras el análisis estadístico descriptivo e inferencial de los resultados, se concluyó que, las variables de estudio presentan correlación.

Rivera (2021) ejecutó una investigación con la finalidad de establecer la relación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico. Se empleó el diseño no experimental, tipo básico y nivel descriptivo correlacional como metodología. Por otro lado, la muestra lo conformaron 532 alumnos, de quienes se recogió información mediante la encuesta, asimismo, se empleó la técnica de la observación. Por último, se concluyó que, las variables del estudio no presentan relación significativa.

Molina (2018) efectuó un estudio con la finalidad de estudiar la influencia del estrés sobre el rendimiento académico. Se abordó un diseño no experimental y nivel descriptivo correlacional como metodología, y la muestra estuvo constituida por 48 alumnos, en quienes empleó la técnica de la encuesta para el recabo y registro de datos de ambas variables. Por último, se halló correlación entre el estrés y rendimiento académico.

1.2.3 Locales

Apaza R. (2018) procedió a realizar un estudio con la finalidad de estudiar el impacto del estrés sobre el rendimiento académico de los alumnos. De acuerdo a la naturaleza y característica del estudio consideró una muestra 169 alumnos, quienes respondieron las encuestas aplicadas por el investigador. Finalmente, se

concluyó que, los niveles de estrés impactan sobre el rendimiento académico de los estudiantes.

Dueñas (2017) elaboró un trabajo de investigación con la finalidad de establecer la relación entre el estrés académico y afrontamiento. Para ello, abordó una metodología de enfoque cuantitativo, tipo básico, diseño no experimental transversal y alcance correlacional. Asimismo, la población estuvo representada por 377 alumnos, de quienes se recogió información mediante la técnica de la encuesta. Finalmente, se halló que el 75.3% de alumnos poseen un alto nivel de estrés, y las estrategias de afrontamiento en un nivel regular, se concluyó que, las variables niveles de estrés y estrategias de afrontamiento presentan relación.

Roque (2018) llevó a cabo una investigación con la finalidad de identificar el nivel de estrés en los alumnos. Empleó el diseño no experimental, corte transeccional y nivel descriptivo como metodología. Asimismo, la unidad estudio estuvo constituida por 350 alumnos, en los cuales empleó el cuestionario SISCO. Tras el análisis de la información, se halló que, el 89.3% de estudiantes presentaban nivel de medio de estrés, el 5.7% nivel alto y el 5.0% nivel bajo de estrés. Por último, se concluyó que, el estresor más frecuente son las reacciones comportamentales de los estudiantes en la mayoría de los estudiantes.

Maquera (2020) efectuó una investigación con la finalidad de establecer la relación entre la depresión y el estrés académico. Se empleó el diseño no experimental, corte transeccional y nivel descriptivo correlacional como metodología. Para lo cual, consideró una muestra conformada por 54 estudiantes, de quienes recogió información mediante la encuesta. Finalmente, tras el análisis de los resultados se halló que el 81.5% de estudiantes presentaban nivel moderado de estrés, se concluyó que las variables presentan relación.

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Identificación del problema

La transición de la educación básica a la educación superior representa un reto académico y un nuevo escenario para los estudiantes, frente a estos cambios, el individuo procura adaptarse, para así lograr un equilibrio con su entorno, durante este proceso el estrés se presenta como una respuesta a los estímulos psicológicos, físicos cognitivos y emocionales, de ahí para el estudiante es complicado lidiar con el estrés y las actividades académicas de manera óptima. Aunado a todo ello, Ningsih et al. (2020) refieren que la propagación de la pandemia de COVID-19 ha generado inquietud, ansiedad, estrés e incluso depresión en la sociedad. En palabras de Barradas (2018) el estrés se genera cuando el individuo experimenta presiones inapropiadas provenientes de factores externos, estos generan en el organismo respuestas para mantener un estado de equilibrio interno y externo. De acuerdo a Organización Mundial de la Salud (2021) los factores económicos con presiones persistentes representan un potencial factor estresor, los cuales se reflejan directamente con los indicadores de bajo rendimiento académico.

En el contexto educativo, el estrés está ligado de manera directa con el acontecer académico, de ahí los principales factores estresores o causantes son: trabajos excesivos, exámenes, exposiciones, conflictos de adaptación al entorno educativo y laboral, mal manejo de su entorno organizacional y la metodología de enseñanza de los docentes (Murillo, 2021). Ahora bien, la Organización Mundial de la Salud (2021) precisa que, un buen estado de salud mental permite al individuo identificar sus propias capacidades para hacer frente a las presiones normales y desenvolverse de manera óptima, en esa misma línea Gao et al. (2020) asevera que el estrés en un nivel moderado permite responder de manera adecuada a otros factores estresores y permite en el estudiante mejor rendimiento académico, de manera contraria el estrés en niveles elevados desequilibraría las respuestas en el organismo, ya sea a nivel cognitivo y fisiológico. De esta manera, la influencia en el desempeño académico se daría de manera negativa.

En un estudio longitudinal realizado en la Universidad de Tennessee, en estudiantes de primer año hasta los últimos años de estudio, los niveles de estrés percibidos aumentaron durante el trascurso académico, en comparación a los ciclos

previos, el mayor nivel de estrés se asoció con un rendimiento académico más bajo (Spivey et al., 2020).

En un estudio realizado por Gao et al. (2020) en estudiantes de pregrado durante cuatro años, en 15 universidades en China. La ansiedad y el estrés resultaron ser el problema más frecuente y grave para los estudiantes universitarios. En los tres primeros años de estudio percibieron estrés leve, asimismo, los estudiantes que percibían el nivel alto de estrés, tuvieron un rendimiento académico bajo.

Por otro lado, en India el estrés académico sigue siendo un problema devastador que afecta la salud mental y el bienestar de los estudiantes (Reddy et al., 2018). De manera contraria, en la Universidad Privada del Valle, Bolivia, se obtuvo que los estudiantes que presentaban un nivel bajo y leve de estrés, tuvieron un rendimiento académico bueno. Lo cual sugiere que a niveles medios de estrés mejor es el rendimiento (Murillo, 2021).

En el contexto nacional, En la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, los estudiantes del VIII al X ciclo que presentaron un nivel de estrés moderado, tuvieron un rendimiento académico regular (Zúñiga, 2022). En Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, se reportó que los estudiantes de VII a X semestre, presentaron mayores niveles de estrés, en consecuencia, tuvieron un nivel de rendimiento académico menor, y los estudiantes con menores niveles de estrés un mejor rendimiento (Paz, 2019).

En el plano local, en la Universidad Nacional del Altiplano Puno, en la Facultad de Ciencias de la Salud, en los estudiantes del IX semestre se acentúa esta problemática, dado que los últimos ciclos académicos demandan mayores compromisos y exigencias respecto a los niveles previos, lo que supone, un enorme desgaste físico y mental, y menor tiempo libre para relajarse y recuperarse a lo largo de cada semestre académico. Tal como refiere Apaza (2018), en estudio realizado en la misma facultad, los estudiantes percibían como principales factores estresores, la sobrecarga de trabajos académicos, evaluaciones y los tipos de trabajos que solicitan los docentes. Las manifestaciones con mayor frecuencia fueron: dificultades para conciliar el sueño, agotamiento y dolores de cabeza.

Es de considerar que, los estudiantes universitarios cotidianamente se enfrentan a diversas situaciones, como, por ejemplo, realizar tareas y exposiciones, presentar exámenes, entre otras asignaciones. Todo ello, con el propósito de obtener un adecuado

rendimiento académico. En ese sentido, Armenta et al. (2020), indica que, este es el resultado de diversos factores, como el esfuerzo, la capacidad de trabajo, la intensidad de estudio, las competencias, la aptitud, la personalidad, la atención, la motivación, la memoria y el entorno social.

A partir de estas consideraciones, el estrés se constituye como una afección recurrente en la salud de los estudiantes que afecta de manera negativa el rendimiento académico de los estudiantes cuando se presenta en niveles elevados, no obstante, a pesar de sus incidencias negativas, no se han planteado políticas de salud mental para contrarrestar y afrontar el estrés en el entorno de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. Por ello, en el presente estudio se propuso identificar los principales factores estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento, rendimiento académico y el grado de correlación de ambas variables.

2.2 Enunciados del problema

El enunciado está relacionado con el vínculo entre las variables que se formulan de la siguiente forma:

- ¿Cuál es la relación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del IX semestre de la Escuela profesional de Odontología y Medicina Humana del área de la Salud de la Universidad Nacional del Altiplano?
- ¿Qué nivel de estrés presentan los estudiantes del IX semestre de la Escuela profesional de Odontología y Medicina Humana del área de la Salud de la Universidad Nacional del Altiplano?
- ¿Qué nivel de rendimiento académico poseen los estudiantes del IX semestre de la Escuela profesional de Odontología y Medicina Humana del área de la Salud de la Universidad Nacional del Altiplano?

2.3 Justificación

El estrés es una afección recurrente en el escenario académico, en particular en los estudiantes de educación superior. Puesto que, en los estudios superiores las condiciones y exigencias suelen ser significativamente mayores a las presentadas dentro de la educación básica. Dentro de la universidad, los estudiantes afrontan situaciones diarias como tareas, exámenes, periodos cortos de tiempo, exposiciones, etc. que contribuyen a la presión ya existente entre los universitarios, cuyos efectos pueden ser

observables física o mentalmente. Por ello es necesario conocer los niveles de estrés y su relación con el rendimiento académico.

Además, aunado a los factores usuales de estrés que conlleva la universidad, los estudiantes se enfrentan a una nueva normalidad consecuencia del Covid-19. Primero la enseñanza virtual, durante la cual la salud mental de los universitarios se vio afectada por las nuevas condiciones y nuevos factores estresores como la mala conexión, problemas familiares, etc. Y actualmente, el retorno a clases presenciales que para algunos compone una mejora en las condiciones del aprendizaje, mientras que para otro grupo de estudiantes constituye un evento que produce ansiedad, temor, etc.

La presente investigación presenta una justificación desde la teoría, debido a que permite sistematizar, organizar y producir conocimientos científicos. Los cuales podrán ser empleados por investigadores interesados en profundizar el tema y proveerle continuidad. También, proporcionará bases teóricas que permitirán ampliar los conocimientos sobre el tema que servirán de antecedente y permitirán visibilizar la importancia que se debe dar a temas relacionados a la salud emocional de los estudiantes.

Por otro lado, la investigación permitirá identificar factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento que las autoridades universitarias pueden emplear para mejorar los servicios educativos. Así como, mejorar y priorizar la educación en un ambiente sano para que los estudiantes puedan desarrollar sus capacidades de mejor forma.

Asimismo, es relevante desde la metodología, debido al empleo de un instrumento de recojo de datos que responde a los criterios de validez y confiabilidad. Cuya herramienta, aplicación y método serán útiles para servir de modelo para investigaciones similares.

Por último, con el presente estudio se pretende llenar los vacíos que se hallan en el sistema de tutoría en el tema de servicio y tutoría psicopedagógico, el cual tiene por finalidad orientar y acompañar a los estudiantes en los aspectos académico y personal durante el proceso de formación Universitaria. Asimismo, conllevará a la reflexión sobre las prácticas de la enseñanza en los docentes, los cuales se presentan como uno de los factores estresores en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

2.4 Objetivos

2.4.1 Objetivo general

- Identificar la relación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del IX semestre de la Escuela profesional de Odontología y Medicina Humana del área de la Salud de la Universidad Nacional del Altiplano.

2.4.2 Objetivos específicos

- Determinar los niveles de estrés en estudiantes del IX semestre de la Escuela profesional de Odontología y Medicina Humana del área de la Salud.
- Identificar los niveles de rendimiento académico en estudiantes del IX semestre de la Escuela profesional de Odontología y Medicina Humana del área de la Salud.

2.5 Hipótesis

2.5.1 Hipótesis general

- Los niveles de estrés poseen una correlación significativa e inversa con el rendimiento académico de los estudiantes del IX semestre de la Escuela profesional de Odontología y Medicina Humana del área de la Salud de la Universidad Nacional del Altiplano.

2.5.2 Hipótesis específicas

- Existen diferentes niveles de estrés en los estudiantes en los estudiantes del IX semestre de la Escuela profesional de Odontología y Medicina Humana del área de la Salud.
- El rendimiento académico es afectado por los niveles de estrés en los estudiantes del IX semestre de la Escuela profesional de Odontología y Medicina Humana del área de la Salud.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 Lugar de estudio

La investigación se desarrolló en la Universidad Nacional del Altiplano, dicha Institución se encuentra ubicada en el distrito, provincia y departamento de Puno. En la actualidad alberga a 16.000 estudiantes en 20 facultades, 36 escuelas profesionales, una Escuela de Posgrado, 8 centros experimentales y 6 centros de servicios.

3.2 Población

La población del presente estudio fue conformada por 100 estudiantes del IX semestre de la Escuela profesional de Odontología y Medicina Humana del área de la Salud, Universidad Nacional del Altiplano Puno. Según Ñaupas et al. (2018) la población constituye a la totalidad de las unidades de estudio que reúnen características similares.

3.3 Muestra

En el presente estudio la muestra fue de tipo no probabilística. De acuerdo a Ñaupas et al. (2018) la muestra es el subconjunto o fracción representativa de la población, lo cual posibilita la generalización de resultados obtenidos de la muestra. Asimismo, el. Asimismo, para Incacutipa et al. (2023) el muestreo no probabilístico obedece a los criterios del investigador en la selección de las unidades muestrales. En tal sentido, la muestra del presente estudio fue constituida por 100 estudiantes, los cuales pertenecen a las Escuelas profesionales de Odontología y Medicina Humana del IX semestre del área de la Salud, matriculados en el periodo académico 2022.

Tabla 1

Muestra

Escuela profesional	Frecuencia	Porcentaje
Odontología	50	50%
Medicina Humana	50	50%
Total	100	100%

3.4 Método de investigación

En el presente estudio se realizó bajo una metodología cuantitativa, como indican Hernández y Mendoza (2014) los estudios de enfoque cuantitativo buscan corroborar la hipótesis a través de la recolección de datos, son rigurosos en el proceso, derivan del planteamiento de preguntas y objetivos a través de los cuales se desarrolla la perspectiva o marco teórico, la medición de las variables es realizada en un determinado contexto y los datos recabados son analizados a través de técnicas estadísticas para finalmente obtener las conclusiones sobre la hipótesis inicial. De diseño no experimental, de tipo básica y de nivel descriptivo correlacional. De acuerdo a Hernández y Mendoza (2018) los estudios descriptivos pretenden especificar las características de las variables que se han planteado analizar. Su propósito es recolectar y reportar información de las variables que se ha elegido estudiar. Asimismo, el presente estudio fue correlacional, puesto que su finalidad fue identificar la relación existente entre las variables propuestas

3.5 Descripción detallada de métodos por objetivos específicos

3.5.1 Descripción de variables analizadas en los objetivos específicos

A. Variable X

A.1 Estrés Académico

Dimensiones:

- Estresores
- Síntomas
- Estrategias de afrontamiento

A.2 Indicadores de la dimensión “Estresores”:

- La sobrecarga de tareas y trabajos.
- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as
- La forma de evaluación
- El nivel de exigencia de mis profesores
- El tipo de trabajo que me piden los profesores
- Tener tiempo limitado para hacer los trabajos
- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as

A.3 Indicadores de la dimensión “Síntomas”:

- Fatiga crónica (cansancio permanente)
- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)
- Ansiedad, angustia o desesperación
- Problemas de concentración
- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad
- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir
- Desgano para realizar las labores escolares
- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as

A.4 Indicadores de la dimensión “Estrategias de afrontamiento”:

- Centrarse en resolver la situación que me preocupa
- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa
- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa
- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa
- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo la solución
- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas
- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa

B. Variable Y

B.1 Rendimiento académico

B.2 Indicador

- Promedio de las calificaciones

Tabla 2

Descripción de los Objetivos Específicos

Objetivos	Técnicas e instrumentos
Determinar los niveles de estrés en estudiantes del IX Semestre del área de la Salud, Universidad Nacional del Altiplano de Puno, 2022	<p data-bbox="791 362 1394 779">El método que se empleó es para lograr el primer objetivo específico que fue la técnica de la encuesta, y como instrumento el Inventario SISCO SV-21, de tres dimensiones: Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, los cuales componen de 21 ítems y escalas de valoración leve, moderado y severo.</p> <p data-bbox="791 797 1394 833">Descripción del instrumento</p> <p data-bbox="791 855 1394 1106">El instrumento fue elaborado por Arturo Barraza Macía (2018), de acuerdo a su ficha técnica el instrumento presenta una confiabilidad de 0.8, calculada a través del Alfa de Cronbach.</p> <p data-bbox="791 1128 1394 1715">La validez del instrumento se verificó con la recolección de evidencia basada en la estructura interna del cuestionario a través de tres análisis, factorial, consistencia interna y grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO del estrés académico y los puntajes permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, del estrés académico (Barraza Macía, 2018).</p>
Identificar niveles de rendimiento académico en estudiantes del IX Semestre del área de la	El método que se empleó para el logro del segundo objetivo es en función a la encuesta los estudiantes indicaron sus notas del semestre mediante la encuesta aplicada, a partir del promedio de las calificaciones que

Objetivos	Técnicas e instrumentos
Salud, Universidad Nacional del Altiplano de Puno, 2022.	indicaron se obtuvo un promedio con las siguientes escalas de valoración Excelente, bueno, regular y deficiente.

C. Descripción detallada del uso de materiales, equipos, instrumentos, insumos, entre otros

Para el desarrollo del presente estudio el investigador empleó los siguientes recursos.

Como principal recurso se utilizaron: una laptop, textos, servicio de internet, servicio eléctrico. Durante el proceso, en el traslado y revisión del trabajo se utilizó una memoria USB. Asimismo, en la recolección de la información se aplicó el instrumento utilizando hojas bond para el registro de los datos. Finalmente, para la tabulación de la información y análisis de la información se optó por el Programa Word, Excel y SPSS en su versión 2.

D. Aplicación de prueba estadística inferencial.

Para el análisis estadístico inferencial se empleó el software estadístico SPSS en su versión 25, se realizó el análisis a través del coeficiente de correlación para determinar el grado de correlación de las variables: Nivel de estrés y rendimiento académico. Para lo cual, se empleó la prueba de normalidad, con la finalidad de determinar si los datos siguen una distribución normal (paramétricas) y los que no presentan normalidad (no paramétricas), para tal efecto se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, puesto que la muestra es mayor a 50. En tal sentido, con estas consideraciones se empleó el coeficiente de correlación de R de Pearson Si los datos de ambas variables presentan distribución normal, o el coeficiente de Rho de Spearman si la distribución de datos no presenta normalidad. Por último, se realizó la contrastación de hipótesis considerando el nivel confianza no menor a 95%.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este apartado se presentan los resultados a nivel descriptivo e inferencial de la investigación, esto permitió contrastar las hipótesis planteadas y, consecuentemente, dar cumplimiento a los objetivos trazados.

Cabe precisar que las escalas de valoración que se le otorgó a la variable estrés fueron: leve, moderado y severo. Asimismo, el rango de puntuaciones que correspondió a cada uno de estos niveles fue: de 21 a 56, de 57 a 91 y de 92 a 126, correspondientemente. Es necesario precisar que el cuestionario de esta variable tuvo siete opciones de respuesta: (1) Nunca hasta (7) Siempre.

Por otro lado, para la variable rendimiento académico se utilizó la categorización de regular, bueno y muy bueno para notas de 11 a 14, de 15 a 17 y de 18 a 20, en escala vigesimal, respectivamente.

4.1 Resultados

4.1.1 Análisis descriptivo

A. Niveles de estrés

Tabla 3

Niveles de la variable “Estrés”

		f	%
Válido	Leve	10	10,0
	Moderado	66	66,0
	Severo	24	24,0
	Total	100	100,0

En la Tabla 3 se muestran los niveles de la variable “Estrés”. Se aprecia que el 66% de los estudiantes presentan estrés moderado. Asimismo, el 24% estrés severo y el 10% presenta estrés leve.

Estos resultados implican que la mayoría de los estudiantes están sometidos a un nivel moderado de estrés académico. Este hecho puede tener efectos significativos en su rendimiento escolar.

Los efectos del estrés leve sobre el rendimiento académico pueden ser beneficiosos o perjudiciales. Por un lado, un poco de estrés puede ser estimulante y ayudar a los estudiantes a mantener la atención, la concentración y el compromiso con sus estudios. Sin embargo, el estrés puede tener un impacto negativo en el rendimiento académico si se vuelve grave o crónico.

Es alarmante que el 24% de los estudiantes afirmen sentirse realmente estresados. El estrés extremo o severo puede provocar numerosos síntomas físicos y psicológicos, como agotamiento, ansiedad, problemas de concentración y disminución de la capacidad cognitiva. El impacto de estos síntomas en el rendimiento académico y en la capacidad de los alumnos para cumplir las expectativas curriculares puede ser considerable.

Es crucial recordar que cada estudiante puede tener presiones académicas y mecanismos de afrontamiento diferentes. La presión académica, los plazos, los exámenes, la rivalidad con otros estudiantes y las altas expectativas son algunos ejemplos de las tensiones predominantes. Los estudiantes que sufren más estrés académico pueden emplear diferentes mecanismos de afrontamiento para manejar estas expectativas.

Tabla 4

Niveles de la dimensión “Estresores”

		f	%
Válido	Leve	10	10,0
	Moderado	55	55,0
	Severo	35	35,0
	Total	100	100,0

En la Tabla 4 y Figura 2 se muestran los resultados para la dimensión “Estresores”. Se aprecia que el 55% de estudiantes perciben que las características de su entorno académico son moderadamente estresantes. Asimismo, el 35% percibe que estas son severamente estresantes y solo el 10% considera que son levemente estresantes.

Estos resultados implican que las numerosas presiones académicas afectan a la mayoría de los estudiantes, es decir, estos experimentan estrés como resultado de los factores estresantes del entorno, que pueden afectar negativamente tanto a su rendimiento académico como a su bienestar general.

Podemos señalar factores concretos que contribuyen a este estrés académico examinando las variables que componen esta dimensión:

- Abrumado por los deberes y las tareas. Los estudiantes que tienen muchas tareas pueden sentirse estresados y abrumados. Esto puede deberse a la cantidad de trabajo que tienen que terminar en un tiempo determinado y al reto de organizar sus obligaciones académicas con otros compromisos.
- La personalidad y el carácter de los profesores. Los niveles de estrés de los estudiantes pueden variar en función de cómo interactúan con ellos los profesores. Los estudiantes pueden sentirse ansiosos y preocupados cuando interactúan con profesores que no les apoyan, son poco amables o tienen una mala actitud.
- El método de evaluación. Los estudiantes pueden experimentar estrés como consecuencia de las técnicas de evaluación utilizadas, estos pueden sentirse ansiosos y presionados para hacerlo bien si creen que las evaluaciones son injustas, excesivamente exigentes o que no representan adecuadamente sus conocimientos y capacidades.
- El grado de exigencia. Los estudiantes podrían experimentar estrés como consecuencia de las elevadas expectativas y exigencias académicas de los docentes. Su salud mental y su rendimiento académico pueden resentirse si creen que son incapaces de estar a la

altura de estos estándares o si experimentan continuas evaluaciones y juicios.

- El tipo de trabajo que buscan los profesores. Si los alumnos reciben un tipo de trabajo para el que no están preparados o si no se ajusta a sus preferencias y capacidades, pueden estresarse. Esto puede hacer que se sientan inseguros y preocupados por su capacidad para completar sus obligaciones académicas.
- Falta de tiempo para completar las tareas. Los estudiantes pueden estresarse cuando no tienen tiempo suficiente para terminar sus deberes o tareas. Pueden sentirse más tensos y tener problemas para gestionar su tiempo adecuadamente si tienen muchas obligaciones y plazos estrictos.
- Expectativas inciertas de los profesores. Los alumnos pueden sentirse confusos y ansiosos si no saben lo que se espera de ellos en cuanto a normas académicas y criterios de evaluación. Su capacidad para planificar y organizar con éxito su trabajo puede verse obstaculizada por la falta de claridad.

Entonces, los resultados demuestran que las presiones académicas son una grave preocupación para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud matriculados en el IX Semestre. Se puede reducir el estrés académico y promover un entorno de aprendizaje más saludable y favorable para el rendimiento de los estudiantes abordando indicadores específicos de factores estresantes, como la sobrecarga de tareas, la personalidad del profesor, la forma de evaluación, el nivel de exigencia, el tipo de trabajo, el tiempo limitado y la claridad de las expectativas.

Tabla 5

Niveles de la dimensión “Síntomas”

		f	%
Válido	Leve	8	8,0
	Moderado	70	70,0
	Severo	22	22,0
	Total	100	100,0

En la Tabla 4 y Figura 2 se muestran los niveles de la dimensión “Síntomas”. Se aprecia que el 75% de los estudiantes presenta síntomas moderados de estrés. Asimismo, el 22% presenta síntomas severos y solo el 8% presenta síntomas leves de estrés.

Estos resultados sugieren que un número significativo de estudiantes desarrollan síntomas moderados relacionados con el estrés como consecuencia de su entorno académico. Su rendimiento académico, su salud mental y su bienestar emocional pueden verse afectados negativamente por estos.

Podemos determinar los diversos efectos que el estrés académico tiene sobre los alumnos observando los indicadores que componen esta dimensión:

- La fatiga crónica, a veces conocida como "cansancio permanente", es una afección que dificulta el funcionamiento normal y la concentración en el trabajo académico. El estrés prolongado puede provocar esto.
- Sentimientos de pena y tristeza (decaimiento): El estrés académico puede provocar en los estudiantes emociones depresivas y desmoralizadoras, que repercuten negativamente en su estado de ánimo y en su calidad de vida en general.
- Los estudiantes pueden experimentar síntomas de ansiedad como preocupación persistente, inquietud y problemas para relajarse como consecuencia del estrés, la tristeza o la desesperación.
- El estrés puede dificultar que los alumnos se concentren y presten atención, lo que les impide asimilar con éxito la información y completar las actividades académicas.
- El estrés prolongado puede causar irritabilidad, impaciencia y reacciones emocionales excesivas, lo que puede perjudicar las relaciones con los demás y limitar la capacidad de afrontar acontecimientos estresantes.
- El estrés puede provocar conflictos interpersonales y una propensión a discutir o discrepar con los demás. Esto puede aumentar las

tensiones y tener un impacto perjudicial en el entorno de aprendizaje.

- El estrés puede disminuir la motivación y el interés, lo que puede dar lugar a la procrastinación, el incumplimiento de los plazos y una disminución de la calidad del trabajo realizado.

En suma, los resultados para esta dimensión pusieron de relieve lo crucial que es abordar y atenuar los efectos perjudiciales del estrés académico en los estudiantes. Una mejor salud mental, una mejora de la concentración y un rendimiento académico más idóneo pueden atribuirse a los entornos de apoyo y a las técnicas de gestión del estrés.

Tabla 6

Niveles de la dimensión “Estrategias de afrontamiento”

		f	%
Válido	Leve	8	8,0
	Moderado	69	69,0
	Severo	23	23,0
	Total	100	100,0

En la Tabla 4 y Figura 2 se muestran los resultados para la dimensión “Estrategias de afrontamiento”. Se aprecia que el 69% de los estudiantes realiza un empleo moderado de estrategias de afrontamiento contra el estrés. Asimismo, el 23% utiliza dichas estrategias de manera severa y solo el 8% levemente.

Estos hallazgos aportan importantes conocimientos sobre los mecanismos de afrontamiento empleados. Las herramientas y métodos que utilizan estos para disminuir o controlar el estrés que sienten en su entorno académico se conocen como técnicas de afrontamiento. Algunos de estos son:

- Concentración en resolver un problema. Centrarse en una solución factible para la circunstancia estresante forma parte de combatir el estrés. Los estudiantes que emplean esta técnica pueden estar

orientados hacia un objetivo y enfrentarse a sus dificultades académicas sin rodeos.

- Establecer soluciones realistas al problema. En este caso, los estudiantes intentan dar respuestas precisas y prácticas al problema desafiante. Esta táctica implica una preparación cuidadosa y la búsqueda de soluciones prácticas al estrés académico.
- Examinar las ventajas e inconvenientes de las ideas propuestas para abordar un problema. Esta táctica consiste en evaluar las posibles soluciones y tener en cuenta tanto sus ventajas como sus inconvenientes. Los alumnos que utilizan esta técnica pueden estar buscando una evaluación justa de todas las alternativas accesibles.
- Mantener las emociones bajo control. Los alumnos trabajan para controlar sus emociones y mantener la compostura ante circunstancias desafiantes. Controlar las reacciones emocionales negativas e intentar mantener un estado de ánimo estable y resistente forman parte de mitigar el estrés.
- Considerar casos anteriores de circunstancias comparables y cómo se afrontaron. Los alumnos que utilizan esto intentan recordar acontecimientos anteriores comparables y cómo los superaron. Esto les permite utilizar las lecciones aprendidas y las técnicas exitosas que han empleado en el pasado.
- Poner en marcha una estrategia para afrontar factores estresantes y llevarla a cabo. Elaborar un plan minucioso para hacer frente a las circunstancias estresantes y ejecutar los pasos esenciales forman parte de sobrellevar el estrés. Este método puede ser utilizado por estudiantes organizados y orientados a objetivos.
- En este caso, los alumnos intentan identificar lo bueno en las circunstancias difíciles en lugar de fijarse o intentar sacar el máximo partido de la situación. A pesar del estrés académico, esta técnica se centra en, por ejemplo, buscar oportunidades de mejora.

En síntesis, los resultados para esta dimensión muestran que los estudiantes emplean diversos mecanismos de afrontamiento, estos pueden beneficiarse del apoyo a las personas que utilizan mecanismos de

afrontamiento severos y de la promoción de técnicas de afrontamiento moderadas y saludables para manejar mejor el estrés académico, mejorar el rendimiento académico y mejorar el bienestar general.

B. Niveles de rendimiento académico

Tabla 7

Niveles de la variable "Rendimiento académico"

		f	%
Válido	Regular	20	20,0
	Bueno	80	80,0
	Total	100	100,0

En la Tabla 7 y Figura 5 se muestran los niveles de la variable "Rendimiento académico". Se aprecia que, exactamente, el 80% de los estudiantes se encuentran en un nivel académico bueno y el 20% se encuentra en un nivel regular, es decir, se encuentran con una nota promedio de 15 a 17 y de 11 a 14, respectivamente, en una escala vigesimal.

Es decir, según dicha escala, la mayoría de los alumnos terminan sus cursos con resultados (notas) satisfactorios. Estos resultados implican que la mayoría de los alumnos están realizando un esfuerzo académico elevado y fiable. Cuando los alumnos rinden a un nivel "Bueno", significa que están alcanzando los niveles académicos prescritos y adquiriendo un grado suficiente de conocimientos de la materia.

Por otro lado, es crucial recordar que el 20% de los alumnos obtuvo un rendimiento "Regular". Esto sugiere que algunos tienen dificultades para rendir a su máximo nivel académico. Para que este grupo mejore su rendimiento académico y obtenga resultados más positivos, pueden ser beneficiosas intervenciones de apoyo adicionales, como tutorías, asesoramiento académico o técnicas de estudio eficaces.

En suma, la mayoría de los estudiantes obtienen buenos resultados académicos, lo cual es prometedor. Para garantizar que aquellos con problemas académicos tengan la oportunidad de desarrollar todo su potencial, es crucial brindarles algún tipo de soporte.

4.1.2 Análisis inferencial

A. Prueba de normalidad

Tabla 8

Prueba de normalidad de los datos

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	0,077	100	0,152
Estresores	0,119	100	0,001
Síntomas	0,117	100	0,002
Estrategias de enfrentamiento	0,101	100	0,014
Redimiendo académico	0,233	100	0,000

En la Tabla 8 se muestra la prueba de correlación (para las variables de estudio y las dimensiones del “Estrés académico”) según el estadístico Kolmogorov-Smirnov, esto debido a que la muestra estuvo compuesta por más de 50 alumnos. Entonces, de acuerdo al p-valor de dicho estadístico se concluye que, en general, los datos no siguen una distribución normal. Es por ello que, para determinar la correlación, se hizo uso del estadístico no paramétrico Rho de Spearman. Asimismo, para establecer la relación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico se calculó el estadístico Chi-cuadrado.

Tabla 9

Coefficiente de correlación

			Estrés académico	Estresores	Síntomas	Estrategia de afrontamiento
Rho de Spearman	Rendimiento académico	Coef. de correlación	-0,906**	-0,872	-0,831	-0,777
		Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000
		N	100	100	100	100

En la Tablas 9 se aprecia los resultados para las pruebas de correlación, según el estadístico Rho de Spearman, entre el estrés, los niveles de este y el rendimiento académico. Según ello, existe una correlación inversa y significativa entre el estrés y rendimiento académico, esto es, se obtuvo un coeficiente de -0.906 con un p-valor menor al nivel de significancia (0.05). Por otro lado, en cuanto a las correlaciones de las dimensiones de la variable “Estrés académico” con el “Rendimiento académico”, se aprecia que en todos los casos el estadístico Rho de Spearman es negativo y significativo, es decir, se encontró una correlación inversa y significativa.

4.2 Discusión

El presente trabajo tuvo como propósito establecer relación entre los niveles de estrés y rendimiento académico de los estudiantes de IX Semestre del área de la Salud. Para ello, también se buscó precisar los niveles de estrés y rendimiento académico en dicha unidad de estudio. Asimismo, de acuerdo a la revisión documental se planteó como hipótesis general que existe una correlación inversa entre los niveles de estrés y el rendimiento académico. De acuerdo a los resultados, se contrastó la validez de dicha hipótesis; esto es, se obtuvo un coeficiente de correlación Rho de Spearman -0,906 con un valor-p menor al nivel de significancia. Por otro lado, se obtuvo que el 66 % de los estudiantes refieren su nivel de estrés en un nivel moderado, el 24 % en uno severo y solo

el 10 % en un nivel leve; en cuando al rendimiento académico, el 80 % se ubica en un nivel bueno y, en consecuencia, el 20 % en uno regular.

A nivel internacional, el trabajo realizado por Rueda et al. (2021) tuvo la finalidad de establecer un vínculo entre los niveles de estrés y el rendimiento académico, estos obtuvieron una correlación inversa y significativa entre dichas variables; lo descrito se corresponde con lo evidenciado en la presente investigación. También, los trabajos de Trunce et al. (2020) coincide n con el objetivo mencionado, para ello, metodológicamente, realizó un estudio de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de corte transversal y de nivel descriptivo – correlacional; es así que, mediante ello obtuvo que ambas variables guardan una relación significativa. Por otro lado, lo realizado por Oketch-Oboth y Odiemo (2018) y Cruz (2018) buscaron solamente establecer relación entre las variables, es decir, sin considerar los niveles de estrés; es así que, lo obtenido por estos también se corresponde (relativamente) con lo encontrado en la presente investigación, esto es, una relación significativa entre el estrés y el rendimiento académico.

A nivel nacional, las investigaciones de Martínez (2019) y Rivera (2021) son los que se asemejan en mayor medida con el objetivo general del presente estudio, es decir, establecer relación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico. Metodológicamente, el diseño fue no experimental, corte transversal o transaccional y de nivel descriptivo correlacional; mediante ello, Martínez (2019) obtuvo una relación significativa entre dichas variables, sin embargo, el estudio de Rivera (2021) que estas no presentan significancia en su relación. Entonces, solo el trabajo del primer autor se corresponde con lo hallado en la presente, pero el del segundo difiere. Por otro lado, los trabajos de Cornelio (2020), Maza y Sanjinez (2018), Zúñiga (2021), González et al. (2019) y Molina (2018) buscaron determinar relación solamente entre el estrés y el rendimiento académico más no con respecto a los niveles de la primera variable. Es así que, solo el estudio de Maza y Sanjinez (2018) encontró que no existe relación entre las variables, asimismo que el rendimiento no presenta dependencia con el estrés. Sin embargo, lo evidenciado por el resto de autores sí se corresponden con lo encontrado en esta investigación.

A nivel local, lo desarrollado por Maza y Sanjinez (2018) es lo que más se asemeja con los propósitos del presente estudio, es decir, establecer relación entre los niveles de



estrés y el rendimiento académico; es así que, los autores citados encontraron que la primera variable sí tiene impacto sobre el rendimiento académico de los estudiantes. Dicho resultado se contrasta, relativamente, con lo evidenciado en esta investigación.

Por último, internacionalmente, con respecto a la identificación de los niveles de estrés, los trabajos de Buttazzoni y Casadey (2018), Silva-Ramos et al. (2020) y Oketch-Oboth y Odiemo (2018) encontraron que alrededor de las tres cuartar partes de la muestra presentaron niveles de estrés moderado, dicho resultado guarda cierto grado de similitud con lo obtenido en la presente. Asimismo, a nivel local, Roque (2018) evidenció que en su muestra cerca del 90 % de estudiantes presentaron un estrés moderado. Entonces, en general, se puede decir estos estudios citados encontraron que más del 70 % de estudiantes refirieron su estrés en un nivel moderado al momento de la recolección de datos.

CONCLUSIONES

- PRIMERA.** Existe una relación negativa y significativa entre los niveles de estrés y rendimiento académico, es decir, se halló un coeficiente Rho de Spearman de $-0,906$ con un p-valor menor a $0,05$. Lo encontrado apoya la idea de que existe un vínculo sustancial e importante entre el estrés académico de los estudiantes y su rendimiento académico. El menor rendimiento académico se relacionó con mayores niveles de estrés académico. Estos hallazgos enfatizan la importancia de reconocer y manejar el estrés académico con el fin de apoyar el éxito académico y el bienestar de los estudiantes.
- SEGUNDA.** Se encontró que el 66% de los estudiantes del IX semestre de los estudiantes del área de la salud padecen de un estrés moderado, asimismo, el 24% uno severo y solo el 10% un estrés a nivel leve. En otras palabras, lo hallado revela que un porcentaje considerable de estudiantes experimenta niveles moderados y severos de estrés. Esto resalta la importancia de abordar y gestionar el estrés académico para promover el bienestar estudiantil y el rendimiento académico.
- TERCERA.** Se halló que el 80% de los estudiantes del IX semestre de los estudiantes del área de la salud, poseen un rendimiento académico bueno (de 15 a 17 de promedio) y solo la quinta parte se encuentra en un nivel regular, es decir, con un promedio de notas de 11 a 14. Esto muestra que la mayoría de los alumnos rinden a un nivel que se clasificaría como “bueno”, lo que, a su vez, puede indicar que están alcanzando un nivel de rendimiento académico adecuado. Sin embargo, una proporción menor obtiene calificaciones de rendimiento “regular”, lo que indica la necesidad de más ayuda para este grupo.

RECOMENDACIONES

- PRIMERA.** Dado que existe una correlación alta entre el estrés y el rendimiento académico, se sugiere a los estudiantes del IX semestre del área de la Salud asistir o participar de programas o actividades que contribuyan con la reducción del nivel de estrés. Por otro lado, la facultad puede (1) brindar programas de manejo del estrés, (2) apoyar emocional y psicológicamente, (3) garantizar entornos de aprendizajes saludables, (4) promover estrategias efectivas de estudio y (5) fomentar el autocuidado. Estas sugerencias pueden ponerse en práctica para ayudar a los estudiantes a gestionar el estrés académico, mejorar su bienestar y avivar un rendimiento académico más idóneo. Es crucial que el entorno educativo se dedique a proporcionar la ayuda necesaria para que los estudiantes adquieran mecanismos de afrontamiento adecuados y logren un buen equilibrio entre sus obligaciones académicas y su bienestar personal.
- SEGUNDA.** Dado que el 90 % de los estudiantes del IX semestre del área de la Salud presentan un estrés de nivel moderado y severo, se recomienda a estos que apliquen estrategias de afrontamiento a fin de que el estrés no perjudique su rendimiento académico, es decir, los estudiantes requieren implementar métodos que ayuden a identificar y mitigar los estresores académicos, así como fomentar estrategias efectivas de afrontamiento. Brindar recursos de apoyo, promover la conciencia sobre la salud mental y fomentar entornos de aprendizaje saludables también son aspectos cruciales para mejorar la experiencia académica de los estudiantes.
- TERCERA.** Dado que el 20 % de los estudiantes del IX semestre del área de la Salud tienen un rendimiento académico regular, se sugiere a estos que identifiquen aquellos factores (aparte del estrés) que los perjudican y, posteriormente, darles solución. Por otro lado, la facultad puede implementar programas que estén orientados a mejorar el rendimiento académico de sus estudiantes, por ejemplo: tutorías y apoyo académico, divulgar estrategias de estudio, retroalimentación y programas de refuerzo académico. Dado que se ha comprobado la presencia de índices de estrés elevados en los estudiantes del IX semestre del área de la Salud,



se sugiere realizar actividades que reduzcan significativamente esta situación, entre las que se puede considerar: modificar la rutina diaria establecida, establecer prioridades, descansar lo suficiente, ejercitarse, reunirse con otras personas, etc.

BIBLIOGRAFÍA

- American Psychological Association. (2010, August). *Los distintos tipos de estrés*.
<https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Apaza, R. (2018). *Impacto del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología del primero al sexto semestre académico de la UNA-Puno, 2017-II* [Tesis de titulación, Universidad Nacional del Altiplano]. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2905942>
- Aranda Beltrán, C., Mares Hernández, F. D., Ramírez Salazar, B. Y., & Rojas Cortez, N. (2016). Factores psicosociales y síntomas de estrés laboral en trabajadores del área de producción de una empresa metal-mecánica de El Salto, Jalisco. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 15(2), 15–22.
- Asiu, L., Corrales, A., & Barboza, Ó. (2021). Evaluación formativa en la práctica pedagógica: una revisión bibliográfica. *Conrado*, 17(78), 1–6.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000100134
- Ávila, J. (2014a). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Con-Ciencia*, 2(1), 115–124. http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Ávila, J. (2014b). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Con-Ciencia*, 2(1), 115–124.
- Baltazar, C., & Lalupu, C. (2021). *Mobbing y estrés laboral en colaboradores del sector público, La Libertad 2021*. [Tesis de titulación, Universidad César Vallejo].
- Barradas, M., Delgadillo, R., Posadas, M., García, J., López, J., & Rodríguez, E. (2018). *Estrés y burnout enfermedades en la vida actual*. Palibrio .
- Barraza, M. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología . *Revista Mexicana de Estomatología* , 6(1), 1–15.
<https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/431>
- Bartra, A., Guerra, E., & Carranza, R. (2016). Autoconcepto y depresión en estudiantes universitarios de una universidad privada. *Apuntes Universitarios*, 6(2).
<https://www.redalyc.org/pdf/4676/467647511004>.

- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55–82.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Buttazzoni, M., & Casadey, G. (2018). *Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios* [Tesis de titulación, Pontificia Universidad Católica Argentina].
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/559>
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., & Franco, V. (2016). Escala de estresores académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 41–50.
<https://doi.org/10.1016/J.RIPS.2016.05.001>
- Chambi-Choque, A. M., Manrique-Cienfuegos, J., & Espinoza-Moreno, T. M. (2020). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en internos de enfermería de una universidad pública peruana. *Facultad Medicina Humana*, 20(1), 43–50.
<https://doi.org/10.25176/RFMH.v20i1.2546>
- Chong, E. (2017). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Politécnica del Valle de Toluca Factors affecting the academic performance of students of the Universidad Politécnica del Valle de Toluca. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 47(1), 91–108.
<https://www.redalyc.org/pdf/270/27050422005.pdf>
- Conchado, J., Álvarez, R., Cordero, G., Gutiérrez, F., & Terán, F. (2019). Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar Del Río*, 23(2).
- Coombs, N. (2020). ¿What do stress tests test? Experimentation, demonstration, and the sociotechnical performance of regulatory science. *The British Journal of Sociology*, 71(3), 520–536.
- Cornelio, M. L. (2020). *Estrés y rendimiento académico de los ingresantes 2019 – I en la escuela profesional de Sociología, Facultad de Ciencias Sociales, de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho* [Tesis de

- doctorado Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión].
<http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/4023>
- Coschiza, E., Cristóbal, C., Martín, J., & Gapel, G. (2016). Calidad, Eficacia y Cambio en Educación. *Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio En Educación*, 14(3), 51–76. <https://doi.org/10.15366/reice2016.14.3.003>
- Cruz, G. (2018). *Estrés y Rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicomotricidad de la Universidad Salesiana de Bolivia, gestión, 2017* [Tesis de maestría, Universidad Mayor de San Andrés].
<https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/15289>
- Duche, A., Zavala, M., Montesinos, M., & Tomaylla, Y. (2020). La transición y el proceso de adaptación a la universidad en estudiantes universitarios: una revisión integrativa de la literatura. *Inclusiones*, 7(4), 244–258.
<https://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1550>
- Dueñas, H. (2017). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno* [Tesis de doctorado, Universidad Nacional del Altiplano Puno]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9423>
- Escobar, E., Soria, B., López, G., & Peñafiel, D. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica, El estrés, una. *Atlante : Cuadernos de Educación y Desarrollo*.
<https://www.eumed.net/rev/atlanter/2018/08/estres-academico.html>
- Espinosa, J., Morán, F., & Granados, J. (2021). El Síndrome Burnout y su efecto en el desempeño docente en tiempo de pandemia. *Polo Del Conocimiento*, 6(3).
- Estrada, A. (2018). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico. *Boletín Redipe*, 7(7), 218–228. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/536/509>
- Fassin, D. (2021). El sentido de la salud: antropología de las políticas de la vida. *Revista de La Escuela de Antropología*, 18.
- Gao, W., Ping, S., & Liu, X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China. *Journal of Affective Disorders*, 263, 292–300. <https://doi.org/10.1016/J.JAD.2019.11.121>

- García, R., & Pérez, F. (2009). Una aplicación web para la identificación de estudiantes de nuevo acceso en situación de riesgo académico (repertorios estratégicos y gestión del tiempo). *Revista Innovación Educativa*, 1(2), 10–17. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349532298003>
- Gismero-González, M. E., Bermejo, L., Prieto, M., Cagigal, V., García-Mina, A., & Hernández, V. (2012). Cognitive coping skills, self-efficacy and work variables. Guidelines for preventing stress of teachers. *Acción Psicológica*, 9(2), 87–96. <https://doi.org/10.5944/AP.9.2.4107>
- González, L., Yupanqui, G., & Cajamarca, M. (2019). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la serie 200, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/3827>
- Heckmann, B., Sandoval, F., & LastNameArroyo-Jofré, P. (2021). El ejercicio físico como factor protector de estrés en profesores de educación primaria y secundaria: Revisión sistemática. *Horizonte*, 12(1), 70–89. <http://revistahorizonte.ulagos.cl/index.php/horizonte/article/view/196/167>
- Hidalgo, M. (2021). Reflexiones acerca de la evaluación formativa en el contexto universitario. *Revista Internacional de Pedagogía e Innovación Educativa*, 1(1), 189–210. <https://doi.org/10.51660/RIPIE.V1I1.32>
- Jetten, J., Iyer, A., Tsivrikos, D., & Young, B. (2008). When is individual mobility costly? The role of economic and social identity factors. *European Journal of Social Psychology*, 38(5), 866–879. <https://doi.org/10.1002/EJSP.471>
- Jiménez, L. (2010). Estrés en estudiantes de farmacia de la Universidad de Costa Rica. *Actualidades Investigativas En Educación*, 10(2), 1–29. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44717910005.pdf>
- Lastre, K., López, L. D., & Alcázar, C. (2017). Relación entre apoyo familiar y el rendimiento académico en estudiantes colombianos de educación primaria. *Psicogente*, 21(39), 102–115. <https://doi.org/10.17081/PSICO.21.39.2825>

- Maceo, O., Maceo, A., Ortega, Y., Maceo, M., & Peralta, Y. (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. *Multimed*, 17(2), 185–196.
- Macías, A. B., Alberto González García, L., Madero, A. G., & Cázares De León, F. (2019). Artículo original. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6(1). <http://remexesto.com><http://remexesto.com>
- Maquera, M. E. (2020). *Depresión y estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - 2019* [Tesis de titulación, Universidad del Altiplano Puno]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/13643>
- Marcén, M., & Martínez-Caraballo, N. (2012). Gestión eficiente del tiempo de los universitarios: evidencias para estudiantes de primer curso de la Universidad de Zaragoza. *Innovar*, 22(43), 1–14. <http://www.scielo.org.co/pdf/inno/v22n43/22n43a10.pdf>
- Marín, M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. *Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, 6(11), 1–14. <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150319040.pdf>
- Martín, I. (2012). Estrés académico en estudiantes universitarios | Apuntes de Psicología. *Apuntes De Psicología*, 25(1), 87–99. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
- Martínez, J. C. (2019). *Estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de preclínica de Medicina Humana Universidad Privada San Juan Bautista Sede Chorrillos durante el periodo de Septiembre a Noviembre del 2016* [Tesis de titulación, Universidad Privada San Juan Bautista]. <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/2134>
- Maza, P. A., & Sanjinez, L. E. (2018). *Estrés y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2018* [Tesis de titulación, Universidad Nacional de Tumbes]. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/219>
- Molina, C. R. (2018). *Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional*

Amazónica de Madre de Dios, 2016 [Tesis de titulación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios].
<https://repositorio.unamad.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14070/273/004-1-9-015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Montes, A., Ledesma, D., Cuesta, J., Ferratti, C., & Bertello, J. (2019). ACUTE STRESS DISORDER IN PARTICIPATING DRIVERS OF TRAFFIC ACCIDENTS. *REVISTA ARGENTINA DE CLINICA PSICOLOGICA*.
<https://doi.org/10.24205/03276716.2019.1114>

Murillo, D. (2021). Influencia del estrés en el rendimiento académico: Una Revisión Bibliográfica. *Revista de Investigación e Información En Salud*, 16(41), 68–79.
<https://doi.org/10.52428/20756208.V16I41.169>

Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo . *Educación*, 33(2), 171–190.
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Ningsih, S., Hengki, Y., Sasferi, N., & Juliawati, D. (2020). An Analysis of Junior High School Students' Learning Stress Levels during the COVID-19 Outbreak: Review of Gender Differences. *Psychocentrum Review*, 2(2), 69–76.
<https://doi.org/10.26539/pcr.22321>

Obregón-Morales, B., Montalván-Romero, J. C., Segama-Fabian, E., Dámaso-Mata, B., Panduro-Correa, V., & Arteaga-Livias, K. (2020). Factores asociados a la depresión en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Educación Médica Superior*, 34(2).

Oketch-Obboth, J., & Odiemo, L. (2018). La relación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico entre los estudiantes de la Universidad de Nairobi. *Article in International Journal of Learning and Development*, 8(4), 1–28.
<https://doi.org/10.5296/ijld.v8i4.13840>

Olivas, L., Morales, S., & Solano, M. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2).

Oralandini, A. (2012). *El estrés: qué es y como evitarlo*. Fondo de Cultura Económica.

- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Orlandini, A. (2008). *El estrés: Qué es y cómo Evitarlo* . Fondo de Cultura Económica.
- Paz, M. (2019). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Odontología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco-2018* [Tesis de titulación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco].
<https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/2685962>
- Pérez, M., Valenzuela, M., Díaz, A., González-Pienda, J., & Núñez, J. (2011). Disposición y enfoques de aprendizaje en estudiantes universitarios de primer año. *Universitas Psychologica*, *10*(2), 441–449.
<https://www.redalyc.org/pdf/647/64722451010.pdf>
- Porras-Mucha, C., & Carhuas-Arzapalo, I. (2021). Estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios: una revisión descriptiva de la literatura. *Revista Científica de Ciencias Sociales y Humanidades*, *12*(2), 109–116.
<http://revistas.udh.edu.pe/index.php/udh/article/view/345e/33>
- Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. de L., Acosta-Fernández, M., Aguilera-V, M. de los Á., & Plascencia-Campos, A. R. (2016). Síntomas psicofisiológicos predictores del estrés en odontólogos. *Revista Médica Del Instituto Mexicano Del Seguro Social*, *54*(2), 151–158.
- Ramírez, J. (2019). El estrés laboral desde una perspectiva relacional. Un modelo interpretativo. *Revista Colombiana de Antropología*, *55*(2).
- Ranzuglia, G., & Luque, L. (2020). La evaluación en la formación docente: una revisión conceptual | Investiga+. *Investiga+*, *3*(3), 15–26.
<https://upc.ojs.theke.io/investiga-mas/article/view/42>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, *11*(1), 531–537.
<https://doi.org/10.13005/BPJ/1404>

- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17–37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17–37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Reyes, N., & Trujillo, P. (2020). Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *Investigación y Desarrollo*, 13(1), 6. <https://doi.org/10.31243/id.v13.2020.999>
- Rivera, J. M. (2021). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Universidad de San Martín de Porres en contexto de pandemia el año 2020* [Tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres]. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/8587>
- Rodríguez, Z., Ferrer, E., & De la Torre, G. (2022). Working stress in nursing professionals of a surgical unit in times of COVID-19. *Revista de Santiago de Cuba*, 26(5).
- Romagnoli, C., & Cortese, C. (2016). ¿Cómo la familia influye en el aprendizaje y rendimiento escolar? In *Valoras UC*. Valoras UC. <https://dsmorus.cl/images/2019/Documentos/Como-la-familia-influye-en-el-aprendizaje-y-rendimiento.pdf>
- Roque, D. E. (2018). *El nivel de estrés académico en los alumnos de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-Puno 2016-II* [Tesis de titulación, Universidad Nacional del Altiplano Puno]. <http://tesis.unap.edu.pe/handle/UNAP/11720>
- Rueda, D., Borja, L., Flores, M., & Carvajal, L. (2021). *Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana*. 5(1), 1–15. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/26566>
- Ruz, I. (2018). Evaluación para el aprendizaje |. *Revista Educación Las Américas*, 6(1), 13–28. <https://revistas.udla.cl/index.php/rea/article/view/22>

- Salazar-Saavedra, Y. M., & Saavedra-Castillo, J. E. (2019). Factores asociados a irritabilidad en adultos con episodio depresivo en Lima Metropolitana. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 82(1), 37. <https://doi.org/10.20453/rnp.v82i1.3483>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83.
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios Academic stress in university students. *Investigación y Ciencia*, 28(78), 75–83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Silva-Sánchez, D. C. (2015). Estrés en estudiantes de enfermería: una revisión sistemática. *Revista Ciencia y Cuidado*, 12(1), 119–133. <https://doi.org/10.22463/17949831.332>
- Soza, S. (2021). Factores sociodemográficos asociados a la calidad del rendimiento académico, estudiantes de tercero y quinto año de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN-Managua | Revista Científica de FAREM-Estelí. *Revista Científica de FAREM-Estelí*, 38(10). <https://doi.org/10.5377/farem.v0i38.11946>
- Spivey, C. A., Havrda, D., Stallworth, S., Renfro, C., & Chisholm-Burns, M. A. (2020). Longitudinal examination of perceived stress and academic performance of first-year student pharmacists. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 12(9), 1116–1122. <https://doi.org/10.1016/J.CPTL.2020.05.002>
- Taylor, S. (2021). COVID Stress Syndrome: Clinical and Nosological Considerations. *Current Psychiatry Reports*, 23, 1–7.
- Teque-Julcarima, M., Gálvez, N., & Salazar Digna. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana - Dialnet. *Medicina Naturista*, 43–48. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>
- Toribio-Ferrera, C., & Franco-Bárcenas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 1–8. http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

- Trunce, S., Villaroel, G. del P., Arntz, J., & Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación En Educación Médica*, 9(36), 8–16. <https://doi.org/10.22201/FM.20075057E.2020.36.20229>
- Universidad Nacional del Altiplano Puno. (2018). *Reglamento de evaluación de aprendizaje*. UNAP. <https://derecho.unap.edu.pe/storage/2021/09/REGLAMENTO-DE-EVALUACION%CC%81N-DEL-APRENDIZAJE-2018.pdf>
- Vera-Romero, O., & Vera-Romero, F. (2013). Evaluación del nivel socioeconómico: presentación de una escala adaptada en una población de Lambayeque. *Rev. Cuerpo Méd.*, 6(1). https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/03/1052303/rcm-v6-n1-ene-mar-2012_pag41-45.pdf
- Vieira, I., & Araujo, J. (2019). Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. *TEMA LIVRE*, 29(2).
- Vizoso, C., & Gundín, O. A. (2016). Academic stressors perceived by university students and their relationship with academic burnout, efficacy and performance. *Anuario de Psicología*, 46(2), 90–97. <https://doi.org/10.1016/J.ANPSIC.2016.07.006>
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de La Fundación Educación Médica*, 21(3), 153. <https://doi.org/10.33588/fem.213.948>
- Zuñiga, E. (2019). El Estrés Laboral y su Influencia en el Desempeño de los Trabajadores. *Gestión En El Tercer Milenio*, 22(44), 115–120.
- Zuñiga, Y. (2021). *Relación entre estrés y rendimiento académico en estudiantes del VIII al X ciclo de la escuela profesional de Odontología - ULADECH Católica del distrito de Chimbote, 2021* [Tesis de maestría, Universidad Católica de los Ángeles Chimbote]. <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/26930>
- Zuñiga, Y. (2022). *Relación entre estrés y rendimiento académico en estudiantes del VIII al X ciclo de la escuela profesional de Odontología - ULADECH Católica del*



distrito de Chimbote, 2021 [Tesis de titulación, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.]. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3147997>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Problema General	Objetivo General	Hipótesis general	Variables	Dimensiones	Indicadores	Escalas	Metodología
¿Cuál es la relación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del IX Semestre del área de la Salud?	Establecer la relación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del IX Semestre del área de la Salud.	Los niveles de estrés poseen una correlación significativa e inversa con el rendimiento académico de los estudiantes del IX Semestre del área de la Salud.	Variable X: Estrés académico	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> La sobrecarga de tareas y trabajos. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as La forma de evaluación El nivel de exigencia de mis profesores El tipo de trabajo que me piden los profesores Tener tiempo limitado para hacer los trabajos La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as 	<ul style="list-style-type: none"> Leve Moderado Severo 	<p>Diseño de la investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Diseño experimental Tipo básico Nivel descriptivo correlacional <p>Población y muestra Población Estudiantes del área de la Salud Muestra 100 estudiantes</p> <p>Técnicas e instrumentos</p> <ul style="list-style-type: none"> Revisión documental (fuente documental)

Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable Y: Rendimiento académico		Promedio de las calificaciones	Excelente Bueno Regular Deficiente
<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué nivel de estrés presentan los estudiantes del IX Semestre del área de la Salud, Universidad Nacional del Altiplano de Puno, ¿2022?, ¿Qué nivel de rendimiento académico poseen estudiantes del IX Semestre del área de la Salud de la Salud? 	<ul style="list-style-type: none"> Determinar los niveles de estrés en estudiantes del IX Semestre del área de la Salud. Identificar los niveles de rendimiento académico en estudiantes del IX Semestre de del área de la Salud. 	<ul style="list-style-type: none"> Si el nivel de estrés es moderado, entonces el nivel de rendimiento académico es excelente en los estudiantes del IX Semestre del área de la Salud de la Salud. Si el nivel de estrés es severo, entonces el nivel de rendimiento académico es deficiente en los estudiantes del IX Semestre del área de la Salud. 				



Anexo 2. Ficha técnica del Inventario SISCO SV-21

Ficha técnica del Inventario SISCO SV-21

Nombre: Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico.
Segunda versión de 21 ítems

Autor: Arturo Barraza Macías

Año: 2018

Administración: Individual y grupal

Duración: 20 y 25 minutos.

Población objeto de estudio: Estudiantes de educación media superior

Descripción: El instrumento presenta tres dimensiones: Estresores, factores y estrategias de afrontamiento. Asimismo, consta de 21 ítems. De acuerdo a su ficha técnica, el instrumento en su totalidad, presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.85.

Anexo 3. Instrumento: Inventario SISCO SV-21

Instrumento:

INVENTARIO SISCO SV-21

Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems

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

- 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 estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

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

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa :

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de trabajos académicos que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as catedráticos que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis catedráticos (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis docentes						
El tipo de trabajo que me piden los docentes (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as docentes						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

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

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

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

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

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Codificación: se recomienda utilizar para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos:



Universidad Nacional del
Altiplano Puno



Vicerrectorado de
Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo **YÉSSICA KELY CUMPA ITO** identificado(a) con N° DNI: **70489662** en mi condición de egresado(a) de la:

MAESTRÍA EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA

con código de matrícula N° 202988, informo que he elaborado la tesis denominada:

“NIVELES DE ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL IX SEMESTRE DEL ÁREA DE LA SALUD, UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO, 2022”.

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, 03 de Octubre del 2024.

FIRMA (Obligatorio)



Huella



Universidad Nacional del
Altiplano Puno



Vicerrectorado de
Investigación



Repositorio
Institucional

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

Por el presente documento, Yo **YÉSSICA KELLY CUMPA ITO** identificado(a) con N° DNI: **70489662**, en mi condición de egresado(a) del **Programa de Maestría o Doctorado: MAESTRÍA EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA**, informo que he elaborado la tesis denominada:

“NIVELES DE ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL IX SEMESTRE DEL ÁREA DE LA SALUD, UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO, 2022”.

para la obtención de **Grado.**

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 conexas, 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, 03 de Octubre del 2024.



FIRMA (Obligatorio)



Huella