



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Escuela de Posgrado

Estrés y rendimiento académico en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Auguste Renoir, Lima, 2025

Tesis

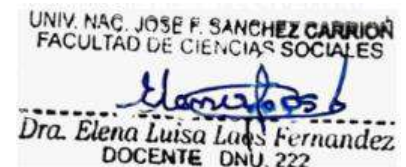
Para optar el Grado Académico de Doctor en Ciencias de la Educación

Autor

Enrique Augusto Solis Torres

Asesora

Dra. Elena Luisa Laos Fernández



Huacho – Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales.

Sin Derivadas: Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2)

ESCUELA DE POSGRADO

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Enrique Augusto Solis Torres	09945476	26 de marzo de 2026
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Elena Luisa Laos Fernández	15602414	https://orcid.org/0000-0002-3383-6117
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS-POSGRADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CODIGO ORCID
Dr. Ricardo Bustamante Abad	15605838	https://orcid.org/0000-0003-1075-284X
Dr. Manuel Alcides Changana Garcia	15741036	https://orcid.org/0000-0001-9224-9265
Dra. Herminia Efigenia De La Cruz Aquino	15598223	https://orcid.org/0000-0001-5632-6403
Dr. Nel Fernando Encarnacion Valentin	15738537	https://orcid.org/0000-0002-8965-8890

ENRIQUE AUGUSTO SOLIS TORRES 2026-019031

ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO AUGUSTE RE...

DGI-POSGRADO 2026

Dirección de Gestión de la Investigación-VRI 2026

DIRECCION DE GESTION DE LA INVESTIGACION

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:old::1:3502454277

Fecha de entrega

9 mar 2026, 3:09 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

9 mar 2026, 3:21 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS-ENRIQUE_SOLIS_-_parafraseada.pdf

Tamaño del archivo

922.9 KB

76 páginas

14.754 palabras

75.978 caracteres



Página 2 de 82 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:old::1:3502454277

18% Similitud general

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

Fuentes principales

17% Fuentes de Internet

10% Publicaciones

12% 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.

**ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO
SUPERIOR PEDAGÓGICO PRIVADO AUGUSTE RENOIR, LIMA, 2025**

M(O). ENRIQUE AUGUSTO SOLIS TORRES

TESIS DE DOCTORADO

ASESORA:

Dra. ELENA LUISA LAOS FERNANDEZ

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Huacho – Perú

2026

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi familia, mi Yulita y mi Leo por los muchos momentos de felicidad que me ayudan a salir adelante y cristalizar mis metas.

Enrique Augusto Solís Torres

AGRADECIMIENTO

A mi Padre Celestial por la vida y la oportunidad que tengo de crecer personal y profesionalmente en este tiempo que tengo para poner mi esfuerzo y desarrollar mi potencial como hijo de Dios.

A mi familia por hacerme feliz, por darle sentido a mi vida y por permitirme disfrutar todos los días de su amor incondicional.

A mis docentes, mis compañeros de estudio, excelentes amigos con los que he compartido momentos inolvidables.

A mi asesora de tesis, siempre presta para brindarme sus orientaciones, gracias Dra. Elena Luisa Laos Fernández por su excelente acompañamiento.

Enrique Augusto Solís Torres

ÍNDICE

DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE	viii
RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN	xv
CAPÍTULO I	17
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
1.1 Descripción de la realidad problemática	17
1.2 Formulación del problema	18
1.2.1 <i>Problema general</i>	18
1.2.2 <i>Problemas específicos</i>	18
1.3 Objetivos de la investigación	19
1.3.1 <i>Objetivo general</i>	19
1.3.2 <i>Objetivos específicos</i>	19
1.4 Justificación de la investigación	19
1.5 Delimitaciones del estudio	20
CAPÍTULO II	22
MARCO TEÓRICO	22
2.1 Antecedentes de la investigación	22
2.1.1 <i>Investigaciones internacionales</i>	22
2.1.2 <i>Investigaciones nacionales</i>	24
2.2 Bases teóricas	26
2.3 Bases filosóficas	36
2.4 Definición de términos básicos	37

2.5 Hipótesis de investigación	38
2.5.1 <i>Hipótesis general</i>	38
2.5.2 <i>Hipótesis específicas</i>	38
2.6 Operacionalización de las variables	39
CAPÍTULO III	41
METODOLOGÍA	41
3.1 Diseño metodológico	41
3.2 Población y muestra	42
3.4 Técnicas para el procesamiento de la información	45
CAPÍTULO IV	46
RESULTADOS	46
4.1 Análisis de resultados	46
4.2 Contrastación de hipótesis	54
CAPÍTULO V	58
DISCUSIÓN	58
5.1 Discusión de resultados	58
CAPÍTULO VI	60
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	60
6.1 Conclusiones	60
6.2 Recomendaciones	61
REFERENCIAS	62
7.1 Fuentes documentales	62
7.2 Fuentes bibliográficas	63
7.3 Fuentes hemerográficas	63
7.4 Fuentes electrónicas	64
ANEXOS	65
Anexo 1. Matriz de consistencia	66

Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos	68
Anexo 3. Tratamiento estadístico	70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Estrés Académico</i>	46
Tabla 2. <i>Estresores</i>	47
Tabla 3. <i>Síntomas o Reacciones</i>	48
Tabla 4. <i>Estrategias de Afrontamiento</i>	49
Tabla 5. <i>Rendimiento Académico</i>	50
Tabla 6. <i>Práctica e Investigación</i>	51
Tabla 7. <i>Asignaturas Generales</i>	52
Tabla 8. <i>Asignaturas Específicas</i>	53
Tabla 9. <i>Estrés y Rendimiento Académico</i>	54
Tabla 10. <i>Estresores y Rendimiento</i>	55
Tabla 11. <i>Síntomas y Reacciones y Rendimiento</i>	56
Tabla 12. <i>Estrategias de Afrontamiento y Rendimiento</i>	57

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Estrés Académico.....	46
<i>Figura 2.</i> Estresores	47
<i>Figura 3.</i> Síntomas o Reacciones.....	48
<i>Figura 4.</i> Estrategias de Afrontamiento.....	49
<i>Figura 5.</i> Rendimiento Académico.....	50
<i>Figura 6.</i> Práctica e Investigación	51
<i>Figura 7.</i> Asignaturas Generales	52
<i>Figura 8.</i> Asignaturas Específicas	53

RESUMEN

Objetivo: Demostrar la asociación de estrés con rendimiento académico en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Auguste Renoir, Lima, 2025. **Materiales y Métodos:** Diseño no experimental, transversal, correlacional con la participación de 198 estudiantes a quienes respondieron el Inventario SISCO y se realizó la revisión de actas con los promedios finales. **Resultados:** Respecto a estrés académico, el nivel predominante es el medio con un valor de 48,5%, seguido del nivel bajo con 38,9% y 12,6% indicó que percibe nivel de estrés en nivel alto. Y respecto a rendimiento académico, el nivel predominante es el medio con un valor de 51,0%, seguido del nivel bajo con 33,8% y 15,2% indicó que percibe nivel de estrés en nivel alto. **Conclusiones:** Hay relación significativa entre las variables (0,000), además, esta relación hallada es directa, positiva y alta con una relación de 0,648.

Palabras claves: Estrés académico, rendimiento académico, estudiantes

ABSTRACT

Objective: To demonstrate how stress relates to academic performance in students at the Auguste Renoir Private Higher Pedagogical Institute, Lima, 2025. **Materials and Methods:** Non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The sample was 198 Early Childhood Education students enrolled at the Auguste Renoir Private Higher Pedagogical Institute, to whom was applied the SISCO, and transcripts with the students' final grade point averages. **Results:** Regarding the academic stress variable, the predominant level was medium, with 48.5%, followed by low at 38.9%, and 12.6% indicated a high level of stress. Regarding the academic performance variable, the predominant level was medium, with 51.0%, followed by low at 33.8%, and 15.2% indicated a high level of stress. **Conclusions:** The results show a relationship between stress and academic performance. Furthermore, this relationship is direct, positive, and strong, with a correlation coefficient of 0.648.

Keywords: Academic stress, academic performance, students

INTRODUCCIÓN

La educación superior, especialmente en la formación pedagógica, representa una etapa crucial caracterizada por altas exigencias académicas, formativas y de evaluación profesional. A escala global el estrés en la vida académica se ha consolidado como una variable psicosocial de alta ocurrencia, afectando negativamente los proyectos de vida de los estudiantes. Diversos estudios internacionales concuerdan en que la presión por las calificaciones, la sobrecarga de tareas y la incertidumbre profesional actúan como estresores significativos. Por estos motivos la investigación no solo es pertinente, sino fundamental para la planificación educativa y el diseño de políticas universitarias que promuevan el bienestar integral de la comunidad académica.

El rendimiento académico constituye el principal indicador que evidencia que el estudiante esté adquiriendo correctamente las capacidades y competencias profesionales y es una meta cuantificable del esfuerzo estudiantil. Históricamente, se ha asumido que los factores cognitivos son los únicos determinantes; sin embargo, las evidencias actuales apuntan a que las variables no cognitivas, particularmente las emocionales y psicológicas como el estrés, ejercen una influencia directa y medible en el estudiante para adquirir y demostrar conocimientos. La alteración de la concentración, memoria y la motivación, derivadas de niveles elevados de estrés, inevitablemente se traducen en un descenso de las calificaciones y una mayor tasa de abandono estudiantil.

En el contexto nacional peruano, las instituciones de educación superior pedagógica enfrentan el doble desafío de asegurar la excelencia académica mientras gestionan las presiones socioeconómicas y la adaptación a modelos de enseñanza en constante evolución. Los estudiantes del área metropolitana, a menudo, deben conciliar sus estudios con responsabilidades laborales o familiares, intensificando los niveles de tensión emocional. Aunque se reconoce la existencia de esta problemática a nivel general, existe una carencia de estudios específicos que determinen cómo se manifiesta esta interacción de variables en el ámbito de la formación docente, un sector clave para el futuro desarrollo educativo del país.

La presente investigación se focaliza en estudiantes de un Instituto Superior de Lima. Este centro de formación, con un perfil y exigencia académica distintivos, requiere conocer la dinámica interna del estrés y rendimiento para ajustar sus programas de tutoría, sus servicios psicopedagógicos y las metodologías de evaluación, garantizando un ambiente que optimice el potencial de sus futuros educadores. Por tanto, el estudio está justificado en la necesidad de generar datos empíricos que sirvan de base para mejorar al interior de la institución.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

El estrés es considerado fenómeno que viene afectando a estudiantes de educación superior, evidenciado en estudios como el de la OMS (2020), que señala que los universitarios a nivel internacional presentan síntomas de ansiedad y fatiga crónica debido a exigencias académicas. Investigaciones en países como Estados Unidos y España vinculan el estrés con la disminución del rendimiento, especialmente en carreras intensivas como pedagogía, donde la carga teórico-práctica y las expectativas sociales generan presión constante.

A escala comparativa, un análisis de la UNESCO (2024) en 15 países revela que instituciones pedagógicas enfrentan desafíos únicos: la formación docente exige habilidades emocionales y cognitivas que, bajo estrés, reducen la capacidad de retención de contenidos y práctica pedagógica. Por ejemplo, en Finlandia y Corea del Sur, países con alto rendimiento educativo, se han implementado programas de gestión emocional que mitigan estos efectos, destacando la necesidad de abordar el estrés como factor crítico en la calidad educativa global.

En Perú, los estudiantes de institutos pedagógicos reportan estrés elevado, asociado a la transición pospandémica hacia modelos híbridos de enseñanza. La falta de adaptación a herramientas digitales, sumada a la presión por cumplir estándares curriculares, ha exacerbado problemas de concentración y autoevaluación negativa, especialmente en Lima Metropolitana, donde la competencia académica es más intensa.

A nivel de políticas públicas, el Minedu (2024) reconoce la prioridad de la salud mental, pero su enfoque en institutos pedagógicos privados es limitado. Investigaciones de la SUNEDU (2024) muestran que solo el 20% de estas instituciones cuenta con protocolos de apoyo psicológico, pese a que sus estudiantes manifiestan sentirse abrumados por las demandas académicas y laborales (en muchos casos, compatibilizan estudios con trabajos). Esta brecha subraya una problemática sistémica en la educación superior peruana.

En el Instituto Superior Pedagógico Privado Auguste Renoir, una encuesta interna a 150 estudiantes reveló que el 68% experimenta estrés moderado a severo, atribuido a factores como la alta carga de prácticas preprofesionales, evaluaciones frecuentes y la escasa flexibilidad horaria. Además, señalan los estudiantes que este estrés impacta directamente en sus calificaciones, con un descenso en el rendimiento anual. La falta de talleres de manejo de estrés y la limitada comunicación entre estudiantes y tutores agravan la situación, poniendo en riesgo la formación de docentes competentes y emocionalmente resilientes.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cómo se relaciona estrés con rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cómo se relacionan estresores con rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025?

¿Cómo se relacionan síntomas o reacciones con rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025?

¿Cómo se relacionan estrategias de afrontamiento con rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Demostrar la relación de estrés con rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la relación de estresores con rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.

Determinar la relación de síntomas o reacciones con rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.

Determinar la relación de estrategias de afrontamiento con rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Justificación teórica

El estudio sobre estrés y rendimiento es fundamental para comprender cómo las variables psicológicas y emocionales afectan el proceso de aprendizaje. Se viene demostrando que el estrés influye en la concentración, memoria y motivación y en el rendimiento. Esta tesis se enmarca dentro de un marco teórico que incluye teorías del estrés, que postulan que éste es respuesta a la percepción de desafíos y amenazas. Al analizar esta relación en el contexto específico del Instituto Superior Pedagógico Privado Auguste Renoir, se busca contribuir al cuerpo de conocimientos existente, proporcionando datos empíricos que podrían ser útiles.

1.4.2 Justificación práctica

La investigación tiene como objetivo brindar información valiosa que pueda ser utilizada en el Instituto Superior Pedagógico Privado Auguste Renoir. Al identificar los niveles de estrés y rendimiento, es posible diseñar programas de apoyo y recursos para enfrentar este problema, pero con sustento científico altamente especializado. Los resultados son necesarios para iniciar en la implementación de políticas institucionales que promuevan un ambiente educativo propicio para el aprendizaje.

1.4.3 Justificación metodológica

El enfoque fue cuantitativo y permitió medir las variables elegidas. El diseño fue correlacional y permitió explorar la relación entre ambas variables, proporcionando un análisis estadístico que aporte claridad y rigor a los hallazgos. Esta metodología no solo es adecuada para responder a las preguntas de investigación planteadas, sino para alinear estrategias validadas en estudios educativos, asegurando que los resultados sean relevantes y aplicables en el contexto académico.

1.5 Delimitaciones del estudio

1.5.1 Delimitación espacial

En el Instituto Superior Pedagógico Privado Auguste Renoir, ubicado en Lima, Perú. La elección de este espacio permitió centrar el análisis en una población específica de estudiantes que enfrentan desafíos académicos particulares, lo que facilita la obtención de datos significativos y relevantes para la comprensión del fenómeno del estrés en el ámbito educativo. Además, la delimitación espacial aseguró que los resultados de la investigación sean aplicables y útiles para el contexto específico de esta institución.

1.5.2 Delimitación temporal

Desarrollado en el 2025, tiempo en el cual los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado Auguste Renoir experimentaron diversas circunstancias académicas,

incluyendo la adaptación a modalidades de enseñanza diferentes por los avances en el uso de las herramientas tecnológicas.

1.6 Viabilidad

1.6.1 Viabilidad financiera

Trabajo autofinanciado basado en la capacidad de llevar a cabo el estudio sin depender de financiamiento externo. Los recursos necesarios para la recolección de datos, como encuestas se obtuvieron a través de materiales y herramientas disponibles en el Instituto Superior Pedagógico Privado Auguste Renoir. La utilización de recursos internos, como el acceso a las instalaciones del instituto y la disponibilidad de personal académico para guiar el proceso, garantizó que la investigación sea factible y sostenible dentro del marco de la institución.

1.6.2 Viabilidad bibliográfica

Se contó con amplia disponibilidad de literatura existente y acceso a diversas bases de datos, bibliotecas y recursos digitales. Esta variedad de fuentes proporcionó un sólido marco teórico y metodológico que enriqueció la investigación. Además, se pudo identificar y analizar investigaciones similares realizadas en contextos análogos, lo que permitió contextualizar los hallazgos y aportar al debate académico. La riqueza de la bibliografía disponible aseguró que la investigación esté fundamentada en conocimientos actualizados y relevantes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

Hernández-Arteaga & Sánchez (2024) estudió sobre estrés y su impacto en el rendimiento de estudiantes en el nivel universitario. De diseño cualitativo exploratorio para lo cual se contó con un grupo focal a quienes se les entrevistó de manera semiestructural en base a la adaptación de Inventario SISCO para conocer las causas y consecuencias del estrés que se presenta en el ámbito académico, lo que permitió observar los elementos que generan estrés, alteraciones físicas, emocionales y de comportamiento a través de las cuales se pudo medir el estrés. Se procesaron los datos y se logró el hallazgo que las principales causas de estrés son las sobrecargas de trabajos y las relaciones interpersonales docente-estudiante. Se concluyó que el estrés académico genera problemas a nivel de la concentración, desarrolla ansiedad y baja el rendimiento. Es necesario plantear el diseño y ejecución de programas que enseñen a los estudiantes a dominar sus emociones y manejar el estrés adecuadamente.

Marcela y otros (2021) estudiaron sobre el estrés en estudiantes universitarios con la finalidad de analizar las consecuencias que trae consigo la no atención a situaciones de estrés en el ámbito educativo. El diseño elegido fue la revisión sistemática de 50 textos en idioma español publicados entre el 2011 y 2022, a través de los cuales se construyó el marco teórico sobre estrés y efectos en el rendimiento. Los resultados permitieron evidenciar que el nivel de estrés es alto dependiendo de las circunstancias y eventos que les toque vivir a los estudiantes de acuerdo a la carrera, el tiempo de evaluaciones, exposiciones y trabajos que es cuando mayor demanda de esfuerzo, tiempo y dedicación los lleva a experimentar niveles altos de estrés.

Espinosa y otros (2020) estudiaron el estrés en el rendimiento académico para conocer las consecuencias que trae consigo en el rendimiento y salud de estudiantes en el nivel universitario. De enfoque cuantitativo y se contó con la participación de 60 jóvenes universitarios a quienes se les aplicó un cuestionario para conocer el nivel de estrés que presentan. Los resultados fueron que el estrés genera enfermedades fisiológicas y emocionales, disminuye el rendimiento de los estudiantes, además influye negativamente en el establecimiento de relaciones a nivel personal y familiar. Se concluye que el estrés impacta en casi todas las facetas de la vida de los estudiantes y en el rendimiento que deben presentar a nivel cognitivo en la vida universitaria.

Silva y otros (2020) estudiaron el estrés en estudiantes universitarios de México para determinar los niveles de estrés que presentan los estudiantes que van a la universidad. El diseño elegido fue descriptivo correlacional y se contó con 255 estudiantes a quienes se les evaluó con el inventario SISCO. Los resultados hallaron que el estrés impacta en los estudiantes en el aspecto físico, emocional y psicológico y que 86% se ubica en el nivel de estrés moderado, 10% que se encuentra en el alto; cifras que son alarmantes pues lo que se debe considerar es que la etapa universitaria sea para que el estudiante disfrute de su perfeccionamiento profesional pero sabiendo controlar sus emociones y dificultades que le pueden generar estrés negativo y que en vez de ayudarlo a lograr sus metas profesionales le impidan lograrlas.

Kloster y Perrota (2019) estudiaron el estrés en estudiantes universitarios en Argentina para describir el estrés que sufren los estudiantes que recién han ingresado a la universidad y los que se encuentran en los últimos años, por no saber cómo manejar los estresores y no conocer la forma de afrontar estrés académico. El estudio fue descriptivo comparativo y transversal. Se contó con 163 estudiantes quienes respondieron el Inventario SISCO para medir el estrés académico y un cuestionario que midió sus características sociodemográficas tales como la edad, sexo, estado civil, número de hijos, nivel socioeconómico, carrera estudiada, año de estudios, si trabajan o no y la autodefinición de estudiantes (excelente, bueno, regular, deficiente). El análisis comparativo se realizó con la prueba T de Student y los hallazgos fueron que el nivel que predomina en los estudiantes es el moderado además de no haber diferencias significativas entre los estudiantes del primer año y de los últimos. Sin embargo, los estudiantes del primer año presentan mayor estrés que los que están en los últimos años. En cuanto al uso de estrategias de afrontamiento hubo

diferencias significativas, pues los que se encuentran en los últimos años las emplean con mayor frecuencia que aquellos que se encuentran en primer año.

2.1.2 Investigaciones nacionales

Orrego y otros (2023) estudió la relación del estrés con el rendimiento académico en estudiantes de la universidad Señor de Sipán, para conocer la asociación de variables. El diseño elegido fue el no experimental, correlacional y se contó con una muestra de 210 estudiantes del primer ciclo del ciclo 2023-I, quienes respondieron de manera voluntaria el cuestionario que les permitió recoger la información. Los resultados evidenciaron que hay alto impacto del estrés sobre el rendimiento por causas tales como los factores psicológicos, de salud, carga académica y la mala planificación de las actividades de los estudiantes. Se concluye que los estudiantes en su mayoría sienten estrés por las actividades diarias que tienen que desarrollar en el ámbito universitario, y es necesario que la universidad ayude a los estudiantes a ser más autónomos en la gestión de los aprendizajes para bajar los niveles altos de estrés que hoy en día se presentan.

Díaz (2021) estudio sobre estrés y rendimiento en estudiantes de la UNJFSC para determinar el vínculo que hay entre estrés y rendimiento en estudiantes del VIII ciclo de educación. El diseño fue no experimental, descriptivo, correlacional y se contó con 21 estudiantes. Los resultados permitieron conocer que 36% del total de estudiantes participantes presentan nivel leve de estrés, 34% nivel moderado y 30% se encuentra en nivel alto y respecto al rendimiento académico 41% presentan nivel bueno, 54% presenta nivel aceptable y solo 5% mostraron nivel muy bueno de rendimiento académico. Se concluye que el estrés académico se vincula con el rendimiento. Y es notorio el esfuerzo que realizan los estudiantes quienes se encuentra en niveles adecuados de rendimiento académico a pesar que en el estrés los porcentajes no son tan alentadores. Es decir que los estudiantes se estresan a diario por cumplir lo demandante que es el trabajo universitario, pero el costo es alto pues tienen que atravesar problemas a nivel emocional y de salud física a cambio de avanzar en su profesión e ir adquiriendo las competencias necesarias para ser buen profesional.

Sotero (2021) estudio sobre estrés y rendimiento en estudiantes universitarios de Moyobamba, con la finalidad de encontrar la asociación entre las variables, situación que se acrecienta en estos últimos tiempos por la aparición del Covid 19 que llevó a los

universitarios a confinarse en sus casas, y llevar clases en modo remoto. Se eligió el diseño correlacional, no experimental de tipo aplicada y se contó con 168 estudiantes quienes respondieron el cuestionario a través del cual se midió el nivel de estrés que presentaban en ese momento. Los resultados permitieron evidenciar que hay factores que han agudizado el desarrollo de cuadros de estrés entre los estudiantes, en orden de prioridad: cambios en las relaciones familiares, enfermedades, contagios y muertes, el estilo de vida, la sobrecarga de trabajo, la falta de herramientas tecnológicas, y la economía que decayó en los hogares. Se concluyó que hay asociación entre las variables de estudio con un valor obtenido de $-0,019$.

Torrejón y Pariatanta (2021) estudió el estrés y rendimiento en estudiantes universitarios de Chiclayo para conocer la asociación entre variables. El diseño fue descriptivo, transversal y se contó con 150 estudiantes quienes fueron evaluados con el cuestionario SISCO de estrés académico. Los hallazgos fueron que 67% se encuentran en nivel medio con respecto al estrés académico, respecto al rendimiento académico de la misma forma el rango que predominó fue el regular con calificaciones entre 11 a 14. Se concluyó que hay asociación entre estrés y rendimiento académico y por ese motivo se sugiere que los estudiantes reciban acompañamiento emocional y de esa forma eleven sus calificaciones desde que se logre el equilibrio perdido por la presencia del estrés.

Sullca (2020) estudió el estrés académico en una universidad del Perú, con la finalidad de conocer el nivel de estrés que predomina en los estudiantes del primer ciclo. El diseño elegido fue descriptivo, no experimental, transversal y se contó con 62 estudiantes del primer ciclo de enfermería quienes fueron seleccionados y quienes respondieron el inventario SISCO. Se halló que el 9% presentaron nivel leve, seguido de 23% estrés severo y 68% estrés moderado. Se concluyó que hay presencia de estrés entre los estudiantes universitarios y con mayor incidencia se halla este resultado en el turno de mañana.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Estrés académico

2.2.1.1 Definición.

Para Selye (1977) es el conjunto de aspectos inespecíficos tal como las actividades cotidianas de trabajo o estudio, estilos de vida y hábitos inadecuados, consumo de sustancias psicoactivas, enfermedades o pérdidas entre la más común de trabajo; los mismos que actúan sobre una persona generando cierto estado de ansiedad y que en ocasiones se llega al desborde de emociones.

Lazarus y Folkman (1986) manifiestan que es la pérdida de bienestar de la persona cuando no está preparada para afrontar situaciones cargadas de tensión y producto de ello le genera incomodidad, malestar tanto físico como emocional.

Herrera y otros (2017) explican que es un factor de riesgo porque es la causa para desarrollar un sinnúmero de enfermedades debido a que las respuestas hormonales que se generan por los estresores son los que generan estados inflamatorios que son las condiciones para que en el organismo pueda aparecer enfermedades tales como el sobrepeso, los problemas cardiovasculares, gastrointestinales, depresión y hasta el cáncer.

Según Barraza (2007) lo define como el proceso sistémico que se genera a nivel de la psiquis y se desarrolla cuando los estudiantes se enfrentan a situaciones académicas o demandas que se les escapa de las manos y para las cuales no están aún preparados perdiendo el control y generando desequilibrio sistemático. Es en este contexto en el que los estudiantes al enfrentar los estresores que le provocan desequilibrio sistemático van evidenciando una serie de síntomas que son los que alertan de que se ha perdido el equilibrio y cuando hay este desequilibrio el estudiante no sabe qué hacer y se siente abrumado.

Siguiendo a la OMS (2020), lo define como la reacción que genera el organismo de las personas y que obliga a que se active de forma emocional y conductual ante los estímulos generados en el ámbito académico.

2.2.1.2 Dimensiones del estrés académico.

En esta oportunidad se ha considerado desarrollar dimensiones en base a los estudios propuestos por Barraza (2007):

A) Estresores. Elementos asociados a la presión y ansiedad que se desarrolla en los estudiantes producto de diferentes situaciones que le toca vivir en este contexto como exceso de trabajos, presión por aprobar los exámenes y obtener buenas calificaciones, la competencia que se genera en el aula entre compañeros y muchas veces tener que enfrentar rivalidades, egoísmos y envidias; la falta de tiempo para compartir entre el estudio y la vida personal, que muchas veces se deja de lado generando una sensación de sobre esfuerzo porque más del tiempo hay que pasar estudiando, haciendo trabajos, cumpliendo con todo lo que se le solicita y muchas veces dejando de lado el descanso con la sola consigna de cumplir en el tiempo establecido. (Barraza, 2007)

Estos elementos si no se manejan adecuadamente conllevan a que la tensión y preocupación crezca en el individuo y por lo tanto van a ser las barreras que impidan que tenga un buen rendimiento académico porque al resquebrajarse la salud ya no se tiene la misma capacidad para estudiar.

Al tratar el tema de los estresores se debe hacer la diferenciación de estresores generales y los estresores académicos propiamente dichos y de esta forma entender mejor este aspecto.

Los estresores generales son aquellos que ocurren fuera del contexto educativo, pero como son parte de la vida del estudiante, le afectan directamente y se convierten en un elemento nocivo para los procesos cognitivos que debe desarrollar en su vida académica. Se dividen entre los acontecimientos vitales y la forma como se lleva a cabo el estudio en la institución que tiene que ver con la cultura de la institución y la forma que han establecido desarrollar los currículos educativos.

Entre los acontecimientos vitales se pueden mencionar los conflictos de pareja que muchas veces termina en separación aun cuando hay hijos de por medio, enfermedades físicas o mentales que puede sufrir el estudiante y que le limita en sus actividades cognitivas,

muerte de un ser querido que puede ser la madre o el padre, problemas familiares donde lo que más hay son los de tipo económico, etc.

Respecto a la forma como se desarrolla la malla curricular en la institución podemos evidenciar que en ocasiones se ha implantado una cultura académica de dejar trabajos académicos en exceso, el currículo es bastante tedioso, el horario es extenso y la falta de comunicación asertiva entre los estudiantes, docentes y autoridades de la institución. Finalmente, la poca comprensión por parte de los docentes para darles el apoyo a quienes trabajan y estudian y quienes viven solos y se costean su propio estudio.

Los estresores académicos son aquellos elementos que desequilibran el bienestar de los estudiantes y se dividen en generales, es decir aquellos que no son específicos de una carrera o nivel, sino que ocurre en todos los estudiantes universitarios; y los específicos, aquellos que sí corresponden a las carreras en particular de acuerdo a sus características.

Estresores académicos generales

- Exceso de actividades académicas que no permite al estudiante tener el tiempo suficiente para cumplir con todo.
- Entrega de trabajos a realizar sin prever el tiempo, los recursos y el esfuerzo que le puede demandar.
- Intervenciones en el aula y exposición de trabajos en clase.
- Realización y tipos de trabajo que solicitan los docentes.
- La responsabilidad de tener que cumplir con todas las actividades académicas aun perjudicado sus horas de sueño, de recreación, familiar, etc.
- Asegurar que se tenga un buen rendimiento académico que no haga peligrar el jalar un curso o repetir el ciclo.
- Evaluaciones teóricas y prácticas que afectan la calificación final.

Estresores académicos específicos

- Proyectos y prácticas constantes que requieren tiempo y dedicación.
- Presión de aplicar teorías en entornos reales de enseñanza, que puede generar ansiedad.
- Necesidad de cumplir con estándares altos tanto en el aula como en la práctica.
- Exigencia de comunicarse eficazmente con los estudiantes y colegas.

- Dominar técnicas que permitan a los docentes interactuar con estudiantes diversos en cuanto a necesidades especiales y estilos de aprendizaje.
- Adaptarse a nuevas políticas y enfoques pedagógicos que pueden ser desafiantes.
- Dificultad de integrar conocimientos teóricos con la práctica diaria en el aula.

B) Síntomas o reacciones. Son manifestaciones que se presentan de diversas formas, como problemas físicos (dolores de cabeza, fatiga), emocionales (ansiedad, irritabilidad), cognitivos (dificultad para concentrarse, olvidos) y comportamentales (aislamiento social, horas de sueño y adopción de hábitos nocivos). (Barraza, 2007)

Las reacciones fisiológicas surgen cuando hay presencia de estrés porque el cuerpo somatiza de tal manera que al entrar el organismo en desequilibrio es probable que los órganos del cuerpo empiecen a funcionar de manera irregular debido a que se tienen niveles bajos de inmunoglobulina tipo “A” que es la que mantiene el cuerpo fuerte e inmune a contraer cualquier enfermedad. Bajan las defensas en el organismo ante la presencia de estrés, los glóbulos rojos se agrandan y disminuyen en cantidad, se alteran las plaquetas generando que la frecuencia cardíaca y respiratoria aumente y se destruyen las neuronas. Aparte hay otras situaciones más que se alteran en el organismo producto de que la actividad interna, los porcentajes de elementos que se requieren para estar bien se desequilibran, la secreción de cortisol aumenta y todo esto degenera en enfermedades de todo tipo hasta provoca mucho de los cánceres.

Las reacciones físicas aparecen y son las más evidentes porque se pueden ver, tal es el caso de que aumenta la sudoración, hay presencia de insomnio constante y por lo tanto en el día se ve al individuo en estado de somnolencia, sensación de estar cansado todo el tiempo y dolores de cabeza permanente, unido a que los órganos del aparato digestivo empiezan a funcionar de manera inadecuada.

Así también se tienen las reacciones psicológicas, que se evidencian como estados de ansiedad, nerviosismo, desgano, tristeza, depresión sin una causa aparente, sensación de no poder estar quieto sino tener la necesidad de hacer cosas de manera compulsiva, cualquier cosa les molesta y entran rápido en colera, desinterés por el cumplimiento de sus obligaciones, procrastinación, desconcentración al punto de olvidarse las cosas y creer que

se está perdiendo la memoria, lo cual es falso, aparición de problemas de salud mental que se pueden volver crónicos si no se atienden a tiempo.

Finalmente, las reacciones comportamentales aparecen a través de dificultad para socializar, agresividad en su trato a los demás y desgano que no le permite realizar sus actividades y terminirlas con prontitud, generando una mala apreciación personal en el entorno educativo.

C) Estrategias de afrontamiento. Son métodos que los estudiantes pueden implementar para mejorar en sus estudios desde planificar y organizar su tiempo, practicar técnicas de relajación (meditación y ejercicio), el apoyo social a través de amigos y grupos de estudio, ponerse metas alcanzables y la aplicación de técnicas de estudio efectivas. (Barraza, 2007)

El afrontamiento se divide en tres elementos básicos: las estrategias, tipos y estilos y es de acuerdo a cómo los autores que vienen estudiando este tema los proponen. Quizá ese es el motivo por el cual hay dificultad para entender y se genera imprecisiones, sin embargo, desde el autor que se le estudie, lo que si concuerdan todos es que todas ellas tienen un objetivo que es medir el nivel de afrontamiento que desarrollan las personas ante una situación que les quita la estabilidad y armonía en sus vidas. (Martín, Jiménez, & Fernández, 1997)

Son las respuestas que los estudiantes dan para enfrentar situaciones que se le presentan en la vida universitaria y se evidencia que de acuerdo a las herramientas muchas o pocas que poseen, o el desconocimiento de las mismas, los estudiantes optan por consumir alcohol u otras drogas afectando su organismo. Sin embargo, aquellos que ya han sido instruidos en estas formas de afrontamiento suelen hacer lo siguiente:

- Mantenerse tranquilo y calmado cuando aumentan las actividades o las exigencias.
- Concentrarse en la resolución de problemas.
- Esforzarse y tener éxito.
- Entender la importancia de relajarse y tener tiempo libre para hacer lo que más le gusta
- Realizar ejercicios o practicar deportes
- Cultivar amistades íntimas con quienes pueda desahogarse sin temor al qué dirán.

- Tener la mentalidad positiva ante cualquier situación por más difícil que sea.

En el caso de los tipos, el que más es utilizado por los estudiantes universitarios es la que se dirige a darle solución inmediata a los problemas o atacar las consecuencias que a nivel emocional se ha generado.

El impacto que del uso de los tipos de estrategias puede ser positivo o negativo y en ambos casos genera sentimientos y emociones al interior del individuo. Cuando se utiliza la estrategia para que tenga un impacto positivo el mismo individuo toma la iniciativa de mejorar y lo hace reinterpretando la situación, es decir ante el problema saca provecho de aprender a cómo solucionarlo y se esfuerza. El negativo tiene que ver con la dificultad que tiene el individuo para asumir los cambios por sí solo y pide ayuda social porque a nivel emocional no se siente aun preparado. (Rovira, 2022)

Respecto a los estilos de afrontamiento los más comunes que ponen en práctica los estudiantes son el afrontamiento activo, cuando ellos mismos se sienten empoderados para darle solución a sus problemas, pero para eso requieren de mucha fuerza de voluntad y perseverancia. Otro importante es la expresión de las emociones porque a través de las mismas exteriorizan lo que sienten sin hacer daño a ninguna persona, pero sí hacen saber su malestar.

2.2.1.3 Teorías que sustentan el estrés académico.

A) *Teoría del estrés de Selye*. Es una teoría que explica cómo el cuerpo humano responde al estrés. Fue desarrollada por el endocrinólogo canadiense Hans Selye (1977) quien explica que el estrés es una respuesta o reacción que se produce en el organismo ante experiencias buenas o malas que le generan atención y tiene la característica de ser adaptativa. A su vez se conforma de tres estadios: reacción de alarma ante la situación, resistencia por pretender enfrentarla y finalmente el agotamiento al no poder solucionar llega la persona a sentirse sin fuerzas.

Sánchez (2010) profundiza esta teoría y explica que el estrés es una alteración que se produce en el organismo del individuo que despierta de un momento a otro de forma inexplicable para enfrentar alguna situación que ha generado desequilibrio. Por lo tanto, la

respuesta para afrontar el estrés es netamente fisiológica y es la razón por la cual se percibe en el momento que se activa una sensación subjetiva de tensión. Por eso cuando aparece se produce una hiperactividad homeostática en el organismo y dependiendo de su duración va producirse una serie de desarreglos como la elevación de los latidos del corazón, afectando a este órgano, descargas hormonales que afectan a cualquier parte del cuerpo y a cualquier órgano, etc.

Selye fue quien por primera vez realizó la diferencia entre eutrés y distrés, comprendiéndose que el eutrés es una alteración del cuerpo que reacciona, pero positivamente para alcanzar un objetivo que se ha propuesto para lo cual se tiene que adaptar a la situación y así lograr el cometido. Pero hay lo contrario, que es el distrés que se refiere al fracaso que experimenta el individuo al no poder adaptarse o no tener los mecanismos necesarios para afrontar una situación, el organismo no logra apartarse y por lo tanto aflora el sentimiento de frustración e inseguridad en sí mismo.

B) Teoría transaccional del estrés. Desarrollada por Lazarus y Folkman (1986) es una propuesta psicológica que lo explica como la relación que se genera entre un individuo y su contexto. Lo principal en esta teoría es la idea de que la interpretación cognitiva de una situación es lo que determina si se percibe como estresante, considerada un modelo psicológico que explica el estrés como la interacción persona-entorno. Esta teoría defiende que la interpretación cognitiva de una situación es lo que determina si se percibe como estresante.

Ruiz (2019) profundiza en esta teoría e indica que es en los procesos cognitivos donde aparecen las situaciones cargadas de estrés. Y explica como el afrontamiento que se genera ante un agente estresor depende del contexto y de otros elementos que no están en el organismo de la persona. Esta teoría es importante porque nos hace entender sobre los modelos transaccionales que explica la interacción persona-ambiente y como influyen sus evaluaciones y cogniciones (recursos personales, sociales y culturales).

2.2.2 Rendimiento académico

2.2.2.1 Definición.

Chadwick (1979) sostiene que es la obtención de habilidades, desarrollo e capacidades y características emocionales que se actualizan a medida que se va desarrollando un proceso de aprendizaje en el individuo.

Para Jiménez (1994) es la evaluación al final de un proceso de aprendizaje para medir las habilidades y conocimientos que se adquirieron en dicho proceso de acuerdo a un objetivo ya establecido y se traduce a través de calificaciones. Se mide de acuerdo al nivel de conocimiento alcanzado de acuerdo a la materia, edad y nivel académico. La evaluación que se le hace al estudiante permite evaluar lo alcanzado y permite al docente plantear las pautas para mejorar de forma permanente la calidad educativa.

En los últimos años se le está dedicando especial atención a la forma como se mide el rendimiento, y viene transformándose la manera de evaluar pues en el pasado se medía el rendimiento comuna evaluación final y dependía de como respondían los estudiantes y el docente lo ubicada en un nivel destacado, bueno o regular. Pero hoy en día la evaluación permanente y formativa permite que al final de un proceso de aprendizaje e docente pueda evaluar y comparar como inició el estudiante y cómo culmina después de haber estado inmerso en un proceso donde el docente cumple un rol de guía y acompañante ideal quien a través de la didáctica aplicada permite que el estudiante vaya construyendo sus propios aprendizajes en función a sus necesidades generando así un aprendizaje significativo.

Lamas (2015) explica que basado en el enfoque humanista es el resultado final alcanzado después de pasar por un proceso en el cual ha sido acompañado y monitoreado por su docente de manera continua. Con este resultado se puede medir el alcance de los objetivos que cada estudiante se propone al inicio dentro de su plan de estudio que debe cumplir.

Caballero y otros (2007) define como el cumplimiento de objetivos y metas trazados en un programa de estudio en el cual está sumergido el estudiante con la finalidad de adquirir

conocimientos y se expresan a través de calificaciones que obtiene luego de someterse a la evaluación respectiva.

2.2.2.2 Dimensiones del rendimiento académico.

A) Formación general. Elemento de formación que agrupa las asignaturas que le brindan al estudiante a oportunidad de desarrollarse profesionalmente respetando el contexto de reconfiguración de la sociedad. Le permite construir su identidad sociocultural y la desenvolverse de manera acertada en la sociedad actual conocida como la sociedad del conocimiento.

Para lograr esta formación se requiere que a formación del estudiante sea integral, humanista e interdisciplinaria, es decir que no solo se desarrollen cogniciones, sino que vaya acompañada de una mejora en el desarrollo personal del futuro profesional, que se desarrolle la mirada intercultural, sobre todo en el Perú, un país caracterizado por la mezcla de muchas sangres y cada una tratándola con el respeto que se merecen, comprendiendo la diversidad y las manifestaciones culturales que perduran y finalmente, gestionando la incertidumbre que es característico de una sociedad en constante cambio y avance tecnológico y de conocimiento. (Minedu, 2019)

B) Formación específica. Elemento que agrupa las asignaturas que han sido contempladas dentro de la malla curricular dependiendo de la profesión que se haya elegido y que contienen las capacidades que el profesional requiere conocer para que en la práctica logre los objetivos planteados para dicha profesión. Se encuentran vinculados a los perfiles profesionales de cada especialidad y prepara a los futuros profesionales para afrontar retos en el ejercicio profesional. (Minedu, 2019)

C) Formación en práctica e investigación. Elemento que se desarrolla desde el inicio de la formación profesional y va articulado al desarrollo de las competencias generales, específicas y al desarrollo de la práctica e investigación.

En la formación profesional estos dos componentes de práctica e investigación se ha preparado en forma de módulos que van desde el primer ciclo hasta el décimo y tienen el objetivo de desarrollar en los estudiantes la oportunidad de entrar en contacto con la realidad

para que lo que van aprendiendo en los cursos generales y específicos se vayan pasando en las aulas de manera directa en contacto con los estudiantes y además para que el estudiante desde antes de egresar como profesional desarrolle su sensibilidad ante la realidad educativa y tenga la oportunidad de aportar de manera innovadora en la solución o mejora de las problemáticas existentes. (Minedu, 2019)

2.2.2.3 Teorías que sustentan el rendimiento académico.

A) Teoría de la atribución y emoción de Weiner. Desarrollada por Bernard Weiner (1986) propone que las causas de los logros y fracasos de las personas afectan sus emociones y comportamientos.

Para Weiner el estudiante es quien tiene en sus manos las posibilidades de avanzar en su conocimiento y en los aprendizajes o detenerlo en el momento que sienta que debe hacerlo y todo esto está relacionado con las expectativas que tiene. Cuando el estudiante pone de su parte, se esfuerza y siga adelante entonces se consideran como posibilidades facilitadoras de aprendizaje, pero si ocurriese lo contrario se lee conoce como posibilidades obstaculizadoras. En ambos casos el éxito académico depende de lo que el estudiante elija.

El autor a su vez realizó investigaciones sobre motivación desde los años setenta y lo hizo para comparar las características de los paradigmas de corte cognitivo y los contrarios, reconociendo que en esa época aun dominaban las teorías de los impulsos sobre las de la motivación. Con el pasar de los años esta realidad empieza a cambiar y se superponen las teorías de la motivación considerando relevante en el proceso de aprendizaje de estudiantes aspectos como el interés de la persona por lograr algo, la autoeficacia que es cuando la persona sola se esfuerza y se exige por lograrlo y la atribución que pone al individuo en el sitio más importante de tomar la decisión de salir adelante por sobre todas las dificultades que se le pudieran presentar. (Durán & Pujol, 2013)

Estos tres elementos conforman una unidad y le dan al individuo la posibilidad de decidir sobre qué hacer con su vida, con su aprendizaje y la teoría atribucional específicamente explica como el individuo para alcanzar una meta requiere de manejar adecuadamente sus emociones, lo que le lleva a tener la motivación necesaria.

B) Teoría de orientación a la meta de Pintrich. Centrada en las metas que los estudiantes se proponen al iniciar un proceso de aprendizaje y la forma como utilizan la motivación como la herramienta que les va empujar a conseguir lo que se han propuesto. (Pintrinch, 2000)

La meta en el contexto académico es lo que el individuo quiere lograr porque lo necesita para desenvolverse de forma adecuada en la profesión elegida. Y para llegar a la meta se necesita diferentes elementos entre los que destacan la motivación. Poco a poco esta teoría toma mayor fuerza esta teoría y se van evidenciando resultados positivos a quienes la aplicaron en ese tiempo y continua hoy en día vigente. (Matos & Lens, 2006)

Se han desarrollado una diversidad de estudios que demuestran que las metas de aprendizaje tienen la característica de ser adaptables a los contextos académicos y que están estrechamente vinculadas a patrones positivos de motivación y autorregulación. Cuanto más adaptable los patrones el individuo está en mejores condiciones y tienen la fuerza para intentarlo cuantas veces sea necesario, persistir, y finalmente lograr sus metas.

2.3 Bases filosóficas

Este estudio se ha desarrollado bajo el paradigma positivista, este marco filosófico se sustenta en la necesidad de estudiar la realidad de manera objetiva, buscando establecer relaciones causales o correlacionales entre fenómenos observables y medibles. La elección de este paradigma se justifica en variables de estudio, las cuales serán operativizadas y cuantificadas a través de instrumentos estandarizados (escalas de estrés y promedios de notas). Bajo esta óptica, se asume que existe una realidad externa susceptible de ser comprendida y explicada mediante la aplicación rigurosa del método científico, buscando la generalización de los hallazgos.

Epistemológicamente, el estudio adopta una postura deductiva, partiendo de teorías generales ya establecidas sobre el estrés y el rendimiento para contrastarlas con los datos recogidos en el Instituto Superior Pedagógico Privado Auguste Renoir. El conocimiento generado busca ser verificable y replicable, priorizando la validez y la fiabilidad de las mediciones. Axiológicamente, la investigación mantiene la neutralidad y la objetividad, procurando que los valores e interpretaciones del investigador no influyan en la recopilación

ni en el análisis de los resultados. La finalidad última es la predicción y el control del fenómeno estudiado, aportando información precisa a la institución para intervenir y optimizar el rendimiento académico de sus estudiantes.

2.4 Definición de términos básicos

Estrés académico

proceso sistémico que se genera a nivel de la psiquis y se desarrolla cuando los estudiantes se enfrentan a situaciones académicas o demandas que se les escapan de las manos y para las cuales no están aún preparados perdiendo el control y generando desequilibrio sistemático. (Barraza, 2007)

Estresores

Elementos asociados a la presión que se desarrolla producto de diferentes situaciones que le toca vivir en este contexto como exceso de trabajos, presión por aprobar los exámenes y obtener buenas calificaciones. (Barraza, 2007)

Síntomas o reacciones

Manifestaciones que se presentan de diversas formas, como problemas físicos (dolores de cabeza, fatiga), emocionales (ansiedad, irritabilidad), cognitivos (dificultad para concentrarse, olvidos) y comportamentales (aislamiento social, horas de sueño y adopción de hábitos nocivos). (Barraza, 2007)

Estrategias de afrontamiento

Maneras que pueden implementarse para mejorar en sus estudios desde planificar y organizar su tiempo, practicar técnicas de relajación (meditación y ejercicio), el apoyo social a través de amigos y grupos de estudio, ponerse metas alcanzables y la aplicación de técnicas de estudio efectivas. (Barraza, 2007)

Rendimiento académico

Obtención de habilidades, desarrollo e capacidades y características emocionales que se actualizan a medida que se va desarrollando un proceso de aprendizaje en el individuo. (Chadwick, 1979)

Formación general

Elemento de formación que agrupa las asignaturas que le brindan al estudiante a oportunidad de desarrollarse profesionalmente respetando el contexto de reconfiguración de la sociedad. (Minedu, 2019)

Formación específica

Elemento que agrupa las asignaturas que han sido contempladas dentro de la malla curricular dependiendo de la profesión que se haya elegido y que contienen las capacidades que el profesional requiere conocer para que en la práctica logre los objetivos planteados para dicha profesión. (Minedu, 2019)

Formación en práctica e investigación

Elemento que se desarrolla desde el inicio de la formación profesional y va articulado al desarrollo de las competencias generales, específicas y al desarrollo de la práctica e investigación. (Minedu, 2019)

2.5 Hipótesis de investigación

2.5.1 Hipótesis general

El estrés se relaciona significativamente con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.

2.5.2 Hipótesis específicas

Los estresores se relacionan significativamente con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.

Los síntomas o reacciones del estrés se relacionan significativamente con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.

Las estrategias de afrontamiento del estrés se relacionan significativamente con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.

2.6 Operacionalización de las variables

2.6.1 Operacionalización de Estrés académico.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Estrés	Estresores	Exceso de trabajos Carácter de los docentes Evaluaciones Exigencia académica Tareas con alto grado de dificultad Escasez de tiempo Precisión de expectativas	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
	Síntomas	Cansancio permanente Sentimientos de tristeza Desasosiego Problemas de concentración Irritabilidad Conflictos Desgano académico	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
	Estrategias de afrontamiento	Enfoque en solucionar Recojo de información Análisis de propuestas Habilidad asertiva Recordar situaciones previas Plan de estudio Buscar lo positivo	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21

2.6.2 Operacionalización de Rendimiento académico.

Variable	Dimensiones	Indicadores
Rendimiento académico	Práctica e investigación	Desarrollo de competencias transversales Conocimiento sociocultural Desarrollo personal Capacidades de aprendizaje autónomo Conciencia de la sociedad del conocimiento

	Asignaturas generales	Dominio de contenidos disciplinarios Desarrollo de competencias pedagógicas Interdisciplinariedad Reflexión crítica sobre la práctica docente Vinculación con la realidad profesional
	Asignaturas específicas	Integración de teoría y práctica Desarrollo de proyectos de investigación Práctica reflexiva Colaboración en entornos de práctica Evaluación de la práctica educativa

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1 Tipo de investigación.

Básica, busca resolver problemas prácticos y específicos en el contexto educativo y a través del análisis de la asociación de variables, esta investigación tuvo como objetivo proporcionar información útil que pueda ser utilizada para el desarrollo de estrategias de intervención y apoyo. Al centrarse en un problema real que afecta a los estudiantes, los resultados contribuyeron al conocimiento del tema, y ofreció soluciones concretas dentro de la institución. De esta manera, la investigación se orientó hacia la aplicación de los hallazgos en prácticas educativas efectivas.

3.1.2 Nivel de investigación.

Relacional, se centró en explorar y analizar la conexión entre variables, lo que permitió identificar cómo varía el rendimiento académico en función del estrés que experimentan. A través de métodos estadísticos y análisis correlacional, la investigación buscó establecer patrones y tendencias que ayudaron a comprender la dinámica entre estrés y rendimiento. Es fundamental para generar conocimientos que puedan ser aplicados en la práctica educativa, orientando futuras intervenciones.

3.1.3 Diseño de investigación.

No experimental, transversal y correlacional, pues se llevó a cabo sin manipular las variables en un entorno controlado. En este enfoque, se recogerán datos en un único

momento temporal, permitiendo observar y analizar la relación entre variables. Al ser correlacional, el estudio buscó identificar si existe una asociación significativa entre ambas variables, proporcionando información sobre cómo el estrés impacta en el rendimiento sin intervenir directamente en las condiciones de los participantes.

3.1.4 Enfoque de investigación.

Cuantitativo, se utilizaron métodos y técnicas estadísticas para recolectar y analizar datos numéricos relacionados con las variables. Este enfoque permitió medir de manera objetiva las variables en estudio, facilitando la identificación de patrones, relaciones y tendencias a través de instrumentos como encuestas y cuestionarios. Al emplear un enfoque cuantitativo, la investigación buscó proporcionar resultados que sean generalizables y replicables, contribuyendo a la comprensión empírica del fenómeno.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

250 estudiantes de Educación Inicial y Primaria divididos de la siguiente manera:

Ciclos académicos	Nº de estudiantes Inicial	Nº de estudiantes primaria
I	25	25
II	21	22
III	20	20
IV	20	18
V	21	17
VI	20	19
VII	21	20
VIII	18	18
IX	17	17
X	15	15
TOTAL	198	191

3.2.2 Muestra

Para la muestra se consideró a los estudiantes de Educación Inicial divididos de la siguiente manera:

Ciclos académicos	Nº de estudiantes
I	25
II	21
III	20
IV	20
V	21
VI	20
VII	21
VIII	18
IX	17
X	15
TOTAL	198

Se ha utilizado el muestreo no probabilístico por conveniencia, pues la selección de los participantes se realizó a partir de aquellos estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Privado “Auguste Renoir” que estén fácilmente disponibles y dispuestos a participar en la investigación. Este tipo de muestreo permite acceder rápidamente a una muestra representativa dentro del contexto específico del estudio, sin requerir un proceso aleatorio que podría ser más complejo y demandante en términos de tiempo y recursos.

3.3 Técnicas de recolección de datos

3.3.1 Técnica

Encuesta, para recoger datos de los estudiantes en un solo momento.

3.3.2 Instrumentos

Ficha técnica del instrumento de estrés académico.

Nombre : Inventario SISCO SV-21
 Autor : Arturo Barraza (2007)
 Adaptación : Giuliana Sullca (2020)
 Objetivo : Medir el estrés académico de estudiantes.
 Alcance : Individual o grupal
 Aplicación : 15 minutos
 Confiabilidad : Alpha de Cronbach (0.88)
 Validez : Juicio de 3 expertos (95%)

Baremo:

Niveles	Rangos			
	V1	V1D1	V1D2	V1D3
Alto	77 - 105	27 - 35	27 - 35	27 - 35
Medio	49 - 76	17 - 26	17 - 26	17 - 26
Bajo	21 - 48	7 - 16	7 - 16	7 - 16

Ficha técnica del instrumento de Rendimiento académico.

Nombre : Promedios finales
 Autor : SIA (2021)
 Objetivo : Medir el rendimiento académico de los estudiantes
 Alcance : Individual
 Aplicación : 30 minutos

Baremo:

Niveles	Rangos			
	V2	V2D1	V2D2	V2D3
Bueno	17 - 20	17 - 20	17 - 20	17 - 20
Regular	12 - 16	12 - 16	12 - 16	12 - 16
Deficiente	0 - 11	0 - 11	0 - 11	0 - 11

3.4 Técnicas para el procesamiento de la información

Se inició con el recojo de datos luego que los estudiantes completaron su instrumento, los mismos que se procesaron en una base de datos en el programa Excel. Luego se procesó haciendo uso del SPSS y elaboró la presentación de los resultados y la constatación de las hipótesis. Finalizó con la elaboración de las conclusiones a partir de los resultados obtenidos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados

Tabla 1. *Estrés Académico*

	f	%
Bajo	77	38,9%
Medio	96	48,5%
Alto	25	12,6%
Total	198	100,0%

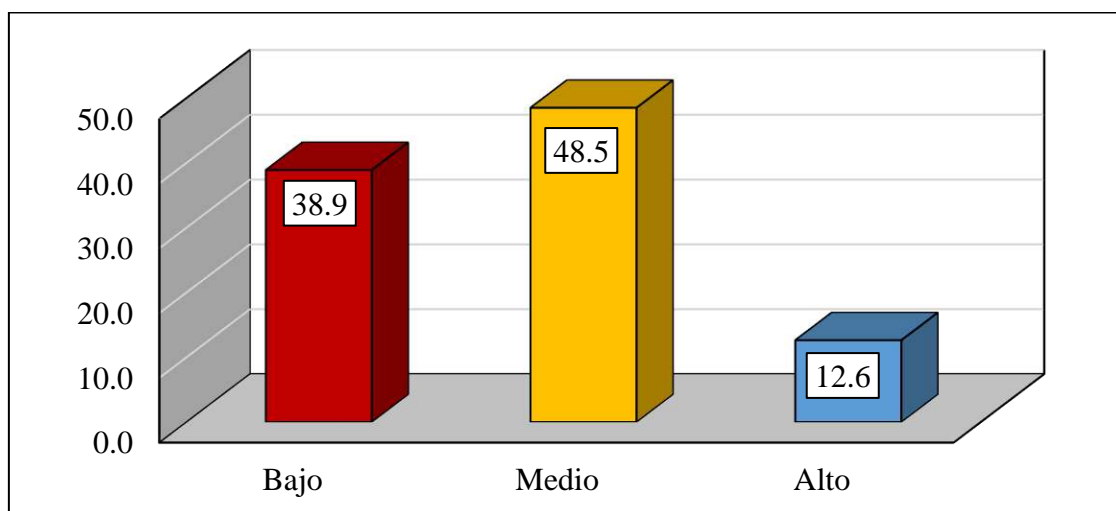


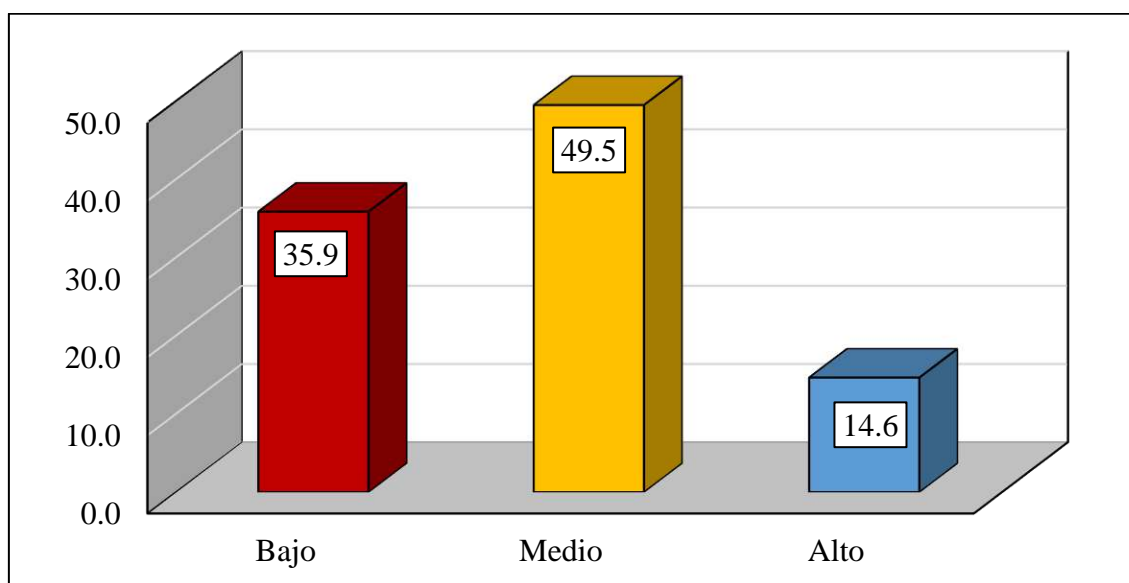
Figura 1. *Estrés Académico*

Interpretación:

El nivel que predomina es el medio con un valor de 48,5%, seguido del nivel bajo con 38,9% y 12,6% indicó que percibe nivel de estrés alto.

Tabla 2. *Estresores*

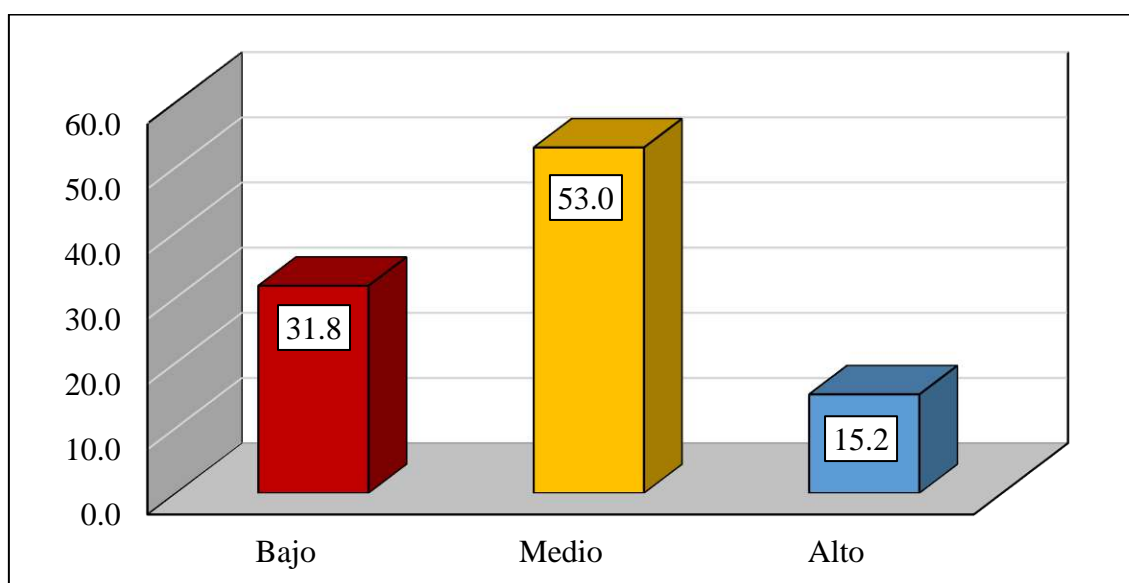
	f	%
Bajo	71	35,9%
Medio	98	49,5%
Alto	29	14,6%
Total	198	100,0%

**Figura 2.** *Estresores***Interpretación:**

Respecto a la dimensión estresores, el nivel que predomina es el medio con un valor de 49,5%, seguido del nivel bajo con 35,9% y 14,6% indicó que percibe nivel de estrés alto.

Tabla 3. *Síntomas o Reacciones*

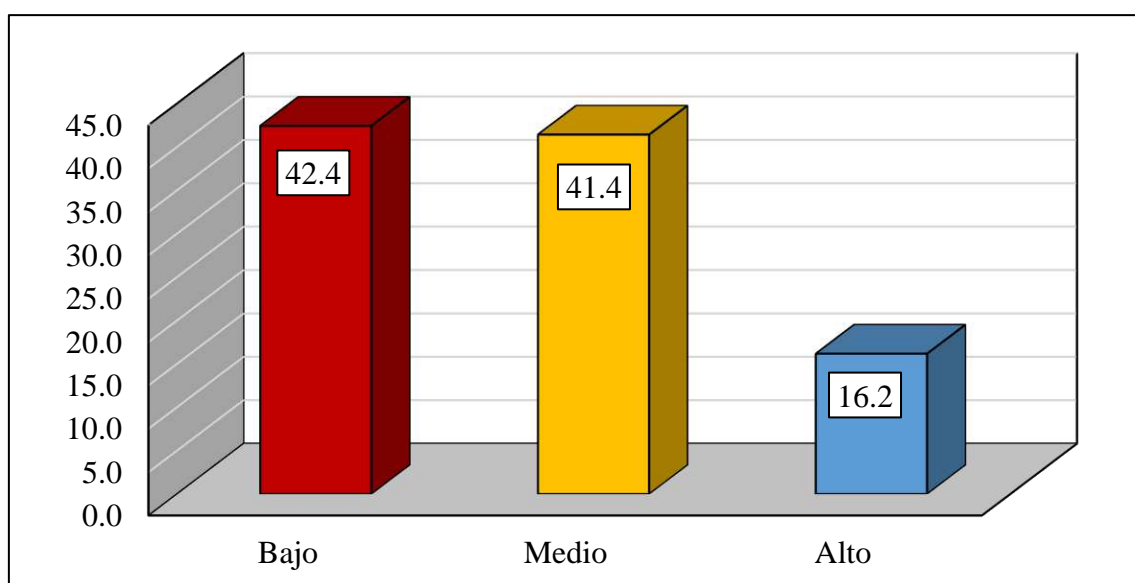
	f	%
Bajo	63	31,8%
Medio	105	53,0%
Alto	30	15,2%
Total	198	100,0%

**Figura 3.** *Síntomas o Reacciones***Interpretación:**

Respecto a la dimensión síntomas o reacciones, el nivel que predomina es el medio con un valor de 53,0%, seguido del nivel bajo con 31,8% y 15,2% indicó que percibe nivel de estrés alto.

Tabla 4. Estrategias de Afrontamiento

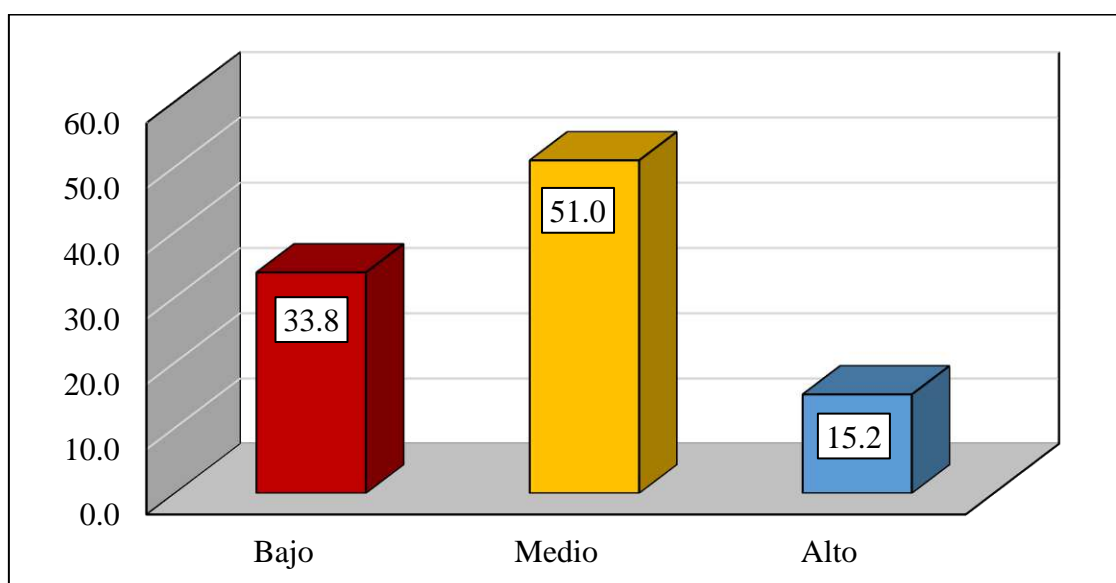
	f	%
Bajo	84	42,4%
Medio	82	41,4%
Alto	32	16,2%
Total	198	100,0%

**Figura 4.** Estrategias de Afrontamiento**Interpretación:**

Respecto a estrategias de afrontamiento, el nivel que predomina es el medio con un valor de 41,4%, seguido del nivel bajo con 42,4% y 16,2% indicó que percibe nivel de estrés alto.

Tabla 5. Rendimiento Académico

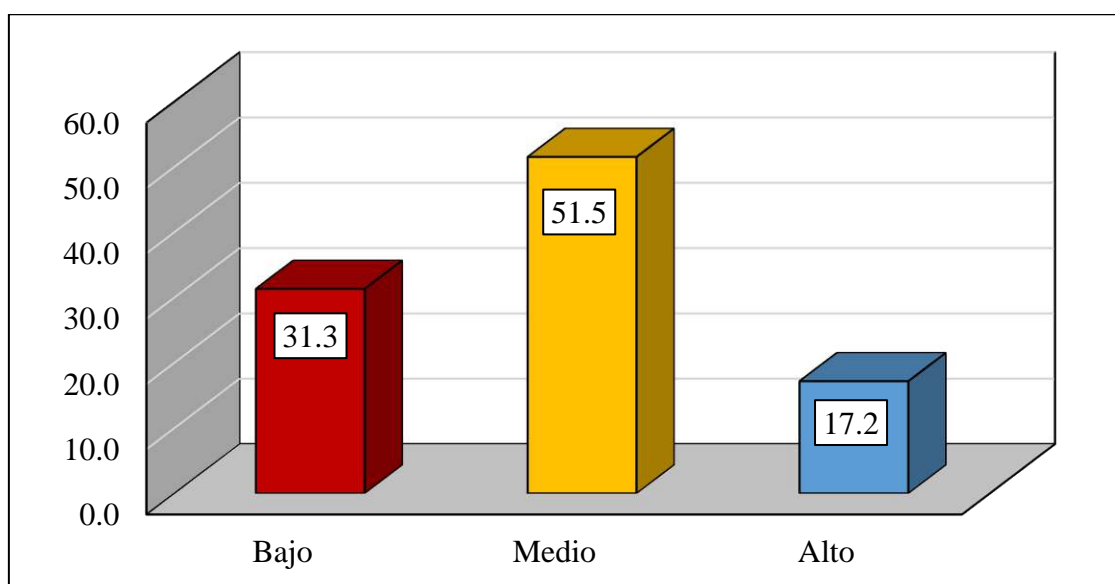
	f	%
Bajo	67	33,8%
Medio	101	51,0%
Alto	30	15,2%
Total	198	100,0%

**Figura 5.** Rendimiento Académico**Interpretación:**

Respecto a la variable rendimiento académico, el nivel que predomina es el medio con un valor de 51,0%, seguido del nivel bajo con 33,8% y 15,2% indicó que percibe nivel de rendimiento alto.

Tabla 6. *Práctica e Investigación*

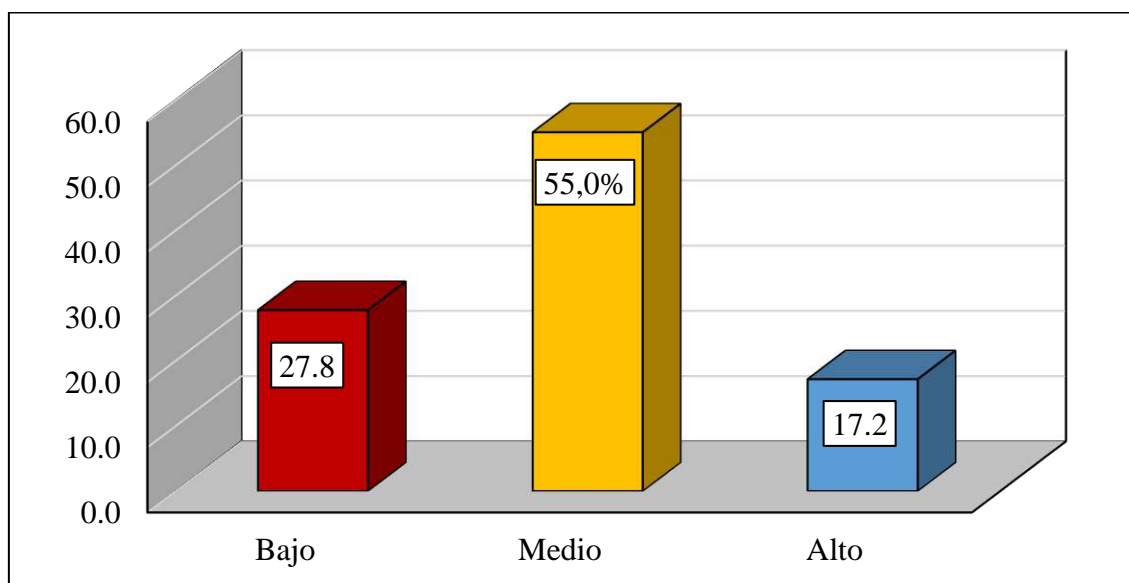
	f	%
Bajo	62	31,3%
Medio	102	51,5%
Alto	34	17,2%
Total	198	100,0%

**Figura 6.** *Práctica e Investigación***Interpretación:**

Del total de estudiantes, respecto a la dimensión práctica e investigación, el nivel que predomina es el medio con un valor de 51,5%, seguido del nivel bajo con 31,3% y 17,2% indicó que percibe nivel de estrés alto.

Tabla 7. *Asignaturas Generales*

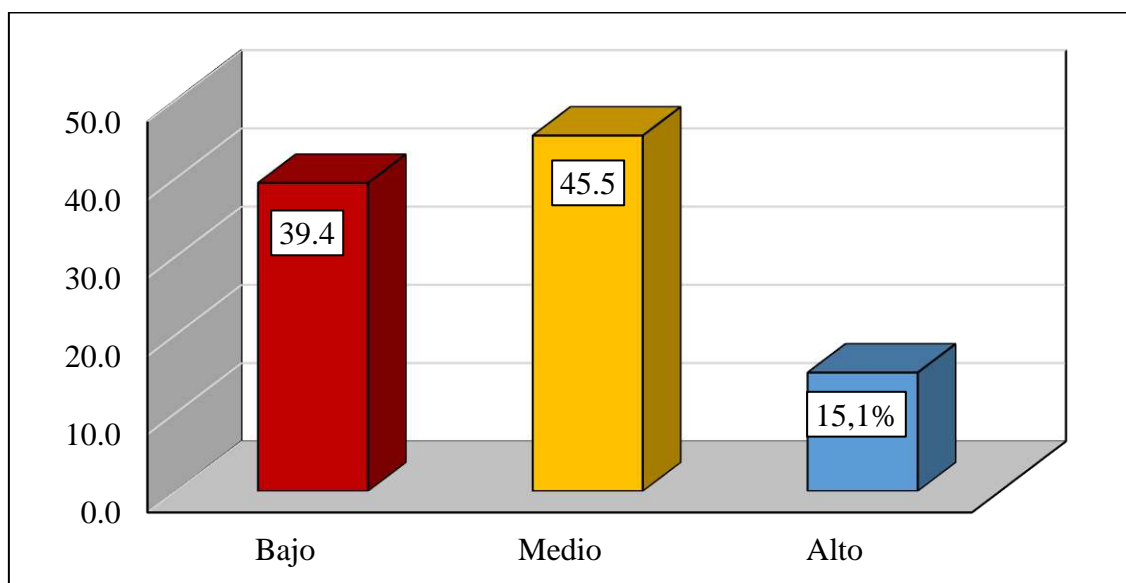
	f	%
Bajo	55	27,8%
Medio	109	55,0%
Alto	34	17,2%
Total	198	100,0%

**Figura 7.** *Asignaturas Generales***Interpretación:**

Respecto a la dimensión asignaturas generales, el nivel que predomina es el medio con un valor de 55,0%, seguido del nivel bajo con 27,8% y 17,2% indicó que percibe nivel de estrés alto.

Tabla 8. *Asignaturas Específicas*

	f	%
Bajo	78	39,4%
Medio	90	45,5%
Alto	30	15,1%
Total	198	100,0%

**Figura 8.** *Asignaturas Específicas***Interpretación:**

Respecto a la dimensión asignaturas específicas, el nivel que predomina es el medio con un valor de 45,5%, seguido del nivel bajo con 39,4% y 15,1% indicó que percibe nivel de estrés alto.

4.2 Contrastación de hipótesis

4.2.1 Contrastación de hipótesis general.

Hi: El estrés se relaciona significativamente con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.

Ho: El estrés no se relaciona significativamente con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.

Tabla 9. *Estrés y Rendimiento Académico*

			Estrés Académico	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coeficiente de correlación	1,000	,648**
		Sig. (bilateral)		0,000
	Rendimiento académico	N	198	198
		Coeficiente de correlación	,648**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	
		N	198	198

Interpretación:

Los resultados muestran que hay relación significativa entre el estrés y el rendimiento con un valor de 0,000. Además, esta relación hallada es directa, positiva y alta con un grado de relación de 0,648.

4.2.2 Contrastación de hipótesis específicas.

Hipótesis estadística específica 1.

Hi: Los estresores se relacionan significativamente con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.

Ho: Los estresores no se relacionan significativamente con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.

Tabla 10. *Estresores y Rendimiento*

			Estresores	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Estresores	Coeficiente de correlación	1,000	,607**
		Sig. (bilateral)		0,000
Rho de Spearman	Rendimiento académico	N	198	198
		Coeficiente de correlación	,607**	1,000
	Sig. (bilateral)	0,000		
	N	198	198	

Interpretación:

Los resultados muestran que hay relación significativa entre la dimensión estresores y el rendimiento con un valor de 0,000. Además, esta relación hallada es directa, positiva y alta con un grado de relación de 0,607.

Hipótesis estadística específica 2.

Hi: Los síntomas o reacciones del estrés se relacionan significativamente con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.

Ho: Los síntomas o reacciones del estrés no se relacionan significativamente con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.

Tabla 11. *Síntomas y Reacciones y Rendimiento*

			Síntomas o reacciones	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Síntomas o reacciones	Coefficiente de correlación	1,000	,658**
		Sig. (bilateral)		0,000
		N	198	198
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,658**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	
		N	198	198

Interpretación:

Los resultados muestran que hay relación significativa entre los síntomas y reacciones y el rendimiento con un valor de 0,000. Además, esta relación hallada es directa, positiva y alta con un grado de relación de 0,658.

Hipótesis estadística específica 3.

Hi: Las estrategias de afrontamiento del estrés se relacionan significativamente con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.

Ho: Las estrategias de afrontamiento del estrés no se relacionan significativamente con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.

Tabla 12. *Estrategias de Afrontamiento y Rendimiento*

			Estrategias de afrontamiento	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento	Coeficiente de correlación	1,000	,581**
		Sig. (bilateral)		0,000
		N	198	198
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,581**	1,000
		Sig. (bilateral)	0,000	
		N	198	198

Interpretación:

Los resultados muestran que hay relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el rendimiento con un valor de 0,000. Además, esta relación hallada es directa, positiva y alta con un grado de relación de 0,581.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1 Discusión de resultados

El hallazgo de una relación significativa, directa, positiva y alta entre el estrés y el rendimiento académico es coherente y concordante con la mayoría de los antecedentes. Investigaciones como las de Orrego y otros (2023), Espinosa y otros (2020), y Sotero (2021) también concluyeron que existe una relación del estrés y rendimiento. Aunque algunos antecedentes como Hernández-Arteaga & Sánchez (2024) y Marcela y otros (2021) se enfocan más en el impacto negativo de las causas y consecuencias del estrés, la coincidencia en la existencia de una relación subraya que el fenómeno es consistente en diferentes contextos educativos (universitarios y pedagógicos).

La evidencia de una relación significativa, directa, positiva y alta entre la dimensión estresores y el rendimiento académico está en sintonía con los antecedentes que identifican las situaciones estresantes como factores clave. Hernández-Arteaga & Sánchez (2024) señalaron la carga de trabajos excesivos y las interacciones con maestros como las principales fuentes de estrés, lo cual impacta negativamente el rendimiento. De manera similar, Marcela y otros (2021) presentó alto nivel de estrés asociado a momentos evaluativos, trabajos escritos y exposiciones, todos ellos estresores académicos. Además, Torrejón y Pariatanta (2021) encontraron que las situaciones estresantes en su estudio se ubicaron en un nivel regular para el ámbito educativo, y Sullca (2020) identificó la sobrecarga de tareas y trabajos como el estresor más frecuente. El presente hallazgo refuerza la premisa de que las situaciones o estímulos estresantes tienen un peso sustancial en la variación del desempeño académico.

El resultado que establece relación directa, positiva y alta entre los síntomas y reacciones y el rendimiento es respaldado por los estudios que vinculan las manifestaciones del estrés con el desempeño. Hernández-Arteaga & Sánchez (2024) encontraron que el estrés conduce a problemas de concentración y ansiedad, que son reacciones psicológicas que impactan el rendimiento. De igual modo, Díaz (2021) reportó niveles en las dimensiones inquietud situacional, reacción situacional, reacciones psicológicas y comportamentales. Específicamente, Torrejón y Pariatanta (2021) destacaron la fatiga (reacción física) y la ansiedad (reacción psicológica) como síntomas relevantes, mientras que Sullca (2020) encontró la fatiga crónica como el síntoma más frecuente. El alto grado de relación hallado en este estudio ($r=0,658$) sugiere que las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales de la tensión académica son el aspecto del estrés que más fuertemente se relaciona con las calificaciones de los estudiantes.

La identificación de una relación directa, positiva y alta de estrategias de afrontamiento y rendimiento, es parcialmente contrastante y al mismo tiempo complementaria con los antecedentes. Por un lado, Kloster y Perrota (2019) encontraron que los estudiantes de los últimos años emplean más estrategias y, si bien no se establece directamente una correlación, se infiere una posible ventaja para el desempeño. Torrejón y Pariatanta (2021) reportaron que la elaboración de un plan fue una estrategia utilizada con frecuencia. Sullca (2020) también identificó como la estrategia más usada analizar lo positivo y negativo de las posibles soluciones. El presente estudio confirma y cuantifica esta relación, sugiriendo que la correcta y activa utilización de estrategias de afrontamiento se asocia a un mejor rendimiento, lo que refuerza la necesidad de implementar programas para su enseñanza, tal como lo sugiere Hernández-Arteaga & Sánchez (2024), con talleres de manejo del tiempo y técnicas de relajación.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Primera: El estrés académico tiene vínculo directo y alto con el rendimiento académico de los estudiantes. La correlación obtenida ($r=0,648$; $p=0,000$) permite afirmar que, a mayor nivel de estrés percibido por los estudiantes, existe una tendencia a un mejor rendimiento académico, lo que podría interpretarse como una manifestación del estrés positivo, donde una presión moderada y manejable impulsa a los estudiantes a esforzarse más y obtener calificaciones superiores.

Segunda: La dimensión estresores (las situaciones o estímulos generadores de estrés) se relaciona de manera directa, positiva y alta con el rendimiento académico, ($r=0,607$ y $p=0,000$). Esto indica que la presencia de exigencias académicas importantes, no solo actúa como un factor estresante, sino que también es un componente que se asocia a un mejor desempeño de los estudiantes.

Tercera: Los síntomas y reacciones (las respuestas físicas, psicológicas y comportamentales al estrés) mantienen una relación directa, positiva y alta con el rendimiento académico ($r=0,658$ y $p=0,000$) lo que sugiere que la manifestación de ciertas reacciones, como el aumento de la activación o la inquietud ante situaciones evaluativas, está fuertemente asociada con mejores resultados académicos.

Cuarta: Las estrategias de afrontamiento para manejar el estrés se relacionan de forma directa, positiva y alta con su rendimiento académico ($r=0,581$; $p=0,000$). Este resultado evidencia que la capacidad activa del estudiante para planificar, buscar apoyo y manejar el

tiempo ante las demandas académicas es un factor determinante y predictor de su éxito en el Instituto.

6.2 Recomendaciones

Primera: Diseñar un programa de manejo del estrés enfocado en el eustrés, capacitando a los estudiantes para canalizar la presión académica como motivación y evitar que derive en distrés (estrés negativo).

Segunda: Se sugiere capacitar a los docentes para fomentar un ambiente de "desafío constructivo", promoviendo una cultura donde la exigencia académica sea vista como una oportunidad de crecimiento y no como una amenaza.

Tercera: El Instituto debe proporcionar recursos de apoyo psicológico preventivo para intervenir tempranamente si el estrés individual supera el umbral positivo, protegiendo la salud mental sin penalizar la activación necesaria.

Cuarta: La dirección académica debe coordinar la calendarización de las actividades evaluativas importantes para distribuir la carga a lo largo del semestre y mantener un nivel constante de desafío manejable.

Quinta: Se recomienda a los docentes incorporar pausas activas y ejercicios de concentración breves durante las clases largas para mitigar la fatiga y los problemas de foco reportados como síntomas.

Sexta: Es vital difundir información sobre la higiene del sueño y su vínculo directo con la memoria y la función cognitiva, incentivando a los estudiantes a priorizar el descanso como herramienta de alto rendimiento.

REFERENCIAS

7.1 Fuentes documentales

- Díaz, S. (2021). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deporte de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho 2019*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Escuela de Posgrado. Huacho, Perú: UNJFSC.
https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/5550/SONIA%20MIREYA%20DIAZ%20GOMEZ_opt.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Donado, L., Montoya, K., & Hernández, T. (2021). *Revisión documental sobre el estrés y los efectos en el rendimiento académico en estudiantes universitarios en los últimos 10 años en Latinoamérica*. Universidad Cooperativa de Colombia, Programa de Psicología. Bucaramanga, Colombia: UCC.
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/ba57a3df-c923-47d0-8769-93463a0cb474/content>
- Kloster, G., & Perrota, D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. Universidad Católica de Argentina, Facultad Teresa de Ávila. Paraná, Argentina: UCA.
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Rovira, T. (2022). *Efecto diferencial del optimismo y de la competencia personal en un proceso de estrés*. Universidad Autónoma de Barcelona, Departamento de Psicología de la Educación. Bellaterra, España: UAB.
<https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2002/tdx-1030103-175404/trf1de1.pdf>
- Sotero, J. (2021). *Estrés y rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Ingeniería Civil en una universidad en Moyobamba, 2021*. Universidad César Vallejo, Escuela de Posgrado. Lima, Perú: UCV.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70753/Sotero_CJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sullca, G. (2020). *Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad norbert Wiener 2020*. Universidad orbert Wiener, Facultad de Ciencias de la Salud. Lima, Perú: UWIENER.
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/451014e7-9f02-4601-812c-dfab46f30d11/content>
- Torrejón, P., & Pariatanta, C. (2021). *Relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de estomatología de la Universidad Señor de Sipán Chiclayo, 2021-I*. Universidad Señor de Sipán, Facultad de Ciencias de la Salud. Pimentel, Chiclayo: USS.
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9178/Torrej%C3%B3n>

n%20Rabanal%20Peter%20%26%20Valenzuela%20Ramos%20Marisel.pdf?sequence=1&isAllowed=y

7.2 Fuentes bibliográficas

Chadwick, C. (1979). *Tecnología Educativa para el Docente*. Buenos Aires: Paidós.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estres y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Minedu. (2019). *Diseño Curricular Básico Nacional de la Formación Inicial Docente*. Ministerio de Educación.

Selye, H. (1977). *The stress of my life. A scientist's memoirs*. Toronto, Canadá: McClelland & Stewart.

Weiner, B. (1986). *An Attributional Theory of Motivation and Emotion*. New York, Estados Unidos: Springer-Verlag.

7.3 Fuentes hemerográficas

Barraza, A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Revista de Psicología Científica*, 9(2). <https://doi.org/https://psicologiacientifica.com/estres-academico-un-estado-de-la-cuestion/>

Caballero, C., Abello, R., & Palacio, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en psicología latinoamericana*, 25(2), 98-111. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2542727>

Durán, E., & Pujol, L. (2013). Escala Atribucional de Motivación de Logro General (EAML-G): Adaptación y análisis de sus propiedades psicométricas. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 39(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052013000100005>

Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacín, M., & Bermudez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. (S. V. Terapéutica, Ed.) *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 12. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>

Hernández-Arteaga, L., & Sánchez, M. (julio-diciembre de 2024). *Ride-Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 15(29), 26. <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/2200/5286>

Herrera, D., Coria, G., Muñoz, D., Graillet, O., Aranda, G., Rojas, F., . . . Ismail, N. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Neurobiología. Revista*

electrónica, 8(17), 23.

<https://doi.org/www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/17.html>

Jiménez, M. (1994). Competencia social: Intervención preventiva en la escuela. *Infancia y sociedad*(24). https://doi.org/https://www.researchgate.net/profile/Manuel-Jimenez-21/publication/259442484_Competencia_social_intervencion_preventiva_en_la_escuela/links/54461db60cf2d62c304da000/Competencia-social-intervencion-preventiva-en-la-escuela.pdf

Lamas, H. (enero-junio de 2015). Sobre el rendimiento escolar. *Propósitos y representaciones*, 3(1), 313-386.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20511/pyr2015.v3n1.74>

Martín, M., Jiménez, M., & Fernández, E. (1997). Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento. *REME. Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3(4). <https://doi.org/https://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>

Matos, L., & Lens, W. (2006). La teoría de orientación a la meta, estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Lima. *Persona*(9), 11-30. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147112814001>

Orrego, S., Morales, H., & Medina, C. (julio-diciembre de 2023). Impacto del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. (U. S. Sipán, Ed.) *Revista Científica Hacedor-Anapaec*, 7(2).

<https://doi.org/https://doi.org/10.26495/rch.v7i2.2525>

Pintrinch, P. (2000). An achievement goal theory perspective on issues in motivation terminology, theory, and research. *Contemporary Educational Psychology*(25), 92-104.

Sánchez, J. (2010). Estrés laboral. *Hidrogénesis*, 8(2), 55-63.

<https://doi.org/https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>

Silva, M., López, J., & Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. (U. A. Calientes, Ed.) *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

7.4 Fuentes electrónicas

OMS. (2020). *En tiempos de estrés, has lo que importa*. Organización Mundial de la Salud. OMS. <https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf>

Ruiz, L. (23 de marzo de 2019). *Psicología y Mente*.

<https://psicologiymente.com/psicologia/teoria-estres-lazarus>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables	Dimensiones	Metodología
¿Cómo se relaciona el estrés con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025?	Determinar la relación de estrés con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.	El estrés se relaciona significativamente con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.	Variable 1: Estrés académico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estresores ▪ Síntomas o reacciones ▪ Estrategias de afrontamiento 	Diseño: No experimental, transversal, correlacional Muestra: 198 estudiantes. Instrumentos: Inventario SISCO SV-21 (Sullca, 2020) Actas con los promedios finales de los estudiantes (SIA, 2024)
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable 2: Rendimiento académico	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Práctica e investigación ▪ Asignaturas generales ▪ Asignaturas específicas 	
¿Cómo se relacionan los estresores con el rendimiento académico en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025?	Determinar la relación de estresores con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.	Los estresores se relacionan significativamente con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.			
¿Cómo se relacionan los síntomas o reacciones con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025?	Determinar la relación de síntomas o reacciones con el rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.	Los síntomas o reacciones del estrés académico se relacionan significativamente con el rendimiento en estudiantes			

		del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.			
¿Cómo se relacionan estrategias de afrontamiento con rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025?	Determinar la relación de estrategias de afrontamiento con rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.	Las estrategias de afrontamiento se relacionan significativamente con rendimiento en estudiantes del IESPP Auguste Renoir, Lima, 2025.			

Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos



Inventario SISCO SV-21

Autor: Arturo Barraza (2007)

Adaptación: Giuliana Sulca (2020)

Instrucciones:

Lea y responda cada uno de los enunciados que a continuación se le presentan siguiendo la siguiente escala de calificación:

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

N°	Ítems	Calificación				
		1	2	3	4	5
D1: Estresores						
Con qué frecuencia se siente estresado por:						
1	Desarrollar a diario una serie de trabajos que me dejan en las diferentes asignaturas.					
2	El comportamiento que presentan los docentes en el salón de clases.					
3	Las evaluaciones que utilizan los docentes las percibo abrumadoras.					
4	Los docentes exigen sin medir el grado de afectación que causan.					
5	Los trabajos que piden los cuales son extensos y con alto grado de dificultad.					
6	El tiempo que se requiere para desarrollar las tareas sobre pasa los límites.					
7	Dificultad para entender el procedimiento que se tiene que seguir para realizar los trabajos.					
D2: Síntomas o reacciones						
Con qué frecuencia sueles sentir estrés ante las siguientes situaciones:						

8	Sensación de estar cansado permanentemente aún cuando se ha dormido toda la noche.					
9	Estar decaído o triste y no saber el motivo que hace que estemos de esta forma.					
10	Sentir ansiedad o angustia por algo que no se ha realizado aun y debería hacerse.					
11	Facilidad para desconcentrarme y olvidar lo que tenía que hacer.					
12	Cualquier cosa me molesta y término desbordado(a) en cólera.					
13	Me molesta que otros piensen diferente a mí y entro en conflicto sin poder evitarlo.					
14	No tengo deseos de realizar trabajos académicos y lo dejo para la última hora o simplemente no lo gago.					
D3: Estrategias de afrontamiento						
Con qué frecuencia utilizas lo siguiente ante situaciones de estrés.						
15	Me concentro en darle solución a eventos que surgen y quitan mi tranquilidad.					
16	Busco la mejor solución para afrontar algún problema que se me aparece.					
17	Saco provecho de toda situación sea buena o mala y así le doy solución.					
18	Saber controlarme en situaciones estresantes y expresar lo que pienso y siento sin dañar a los demás.					
19	Hacer memoria de como solucione determinados problemas en el pasado para ponerlo en práctica en el presente.					
20	Tener un organizador de mis actividades para no atrasarme y ejecutar mis tareas a tiempo.					
21	Sacar provecho de toda situación, concentrándome en lo positivo de las cosas por más difíciles que sean.					

Anexo 3. Tratamiento estadístico

Nº	ESTRÉS ACADÉMICO				RENDIMIENTO ACADÉMICO			
	V1	V1D1	V1D2	V1D3	V2	V2D1	V2D2	V2D3
1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	2	1	1	1	2	1
6	1	1	1	2	1	1	2	1
7	1	1	1	2	1	1	2	1
8	2	2	2	1	1	1	1	2
9	2	2	2	2	1	1	1	2
10	2	2	2	2	1	1	1	1
11	2	2	2	2	1	2	1	1
12	2	2	2	2	2	2	2	1
13	2	2	2	2	2	2	2	1
14	2	2	2	2	2	2	2	2
15	2	2	2	3	2	2	2	2
16	2	2	2	3	2	2	2	2
17	2	2	2	3	2	2	2	2
18	2	1	2	3	2	2	2	2
19	2	1	2	2	2	2	2	2
20	2	1	2	2	2	2	1	2
21	2	1	2	2	1	1	1	2
22	2	1	2	2	1	1	1	2
23	2	1	2	3	2	2	2	2
24	2	2	2	3	2	2	2	1
25	2	2	2	2	2	2	2	1
26	2	2	2	2	2	2	2	1
27	2	2	2	2	2	2	2	2
28	2	3	2	2	2	2	2	2
29	2	3	2	2	2	1	2	2
30	3	3	3	2	2	2	2	2

31	3	3	3	3	3	3	3	2
32	3	3	3	3	3	3	3	2
33	3	3	3	3	3	3	3	3
34	3	3	3	3	3	2	3	3
35	3	3	3	3	3	3	3	3
36	3	3	3	2	3	3	3	3
37	3	3	3	2	3	3	3	3
38	2	3	2	2	2	2	2	2
39	2	2	3	2	2	3	2	2
40	2	2	2	2	2	2	2	2
41	2	2	2	2	2	2	2	2
42	2	2	2	2	2	2	2	2
43	2	2	2	2	2	2	2	2
44	2	2	2	2	2	2	2	2
45	2	2	2	2	2	2	2	2
46	2	2	2	2	1	2	1	1
47	2	2	2	2	1	2	1	1
48	2	2	2	2	1	2	1	1
49	2	2	3	2	1	2	1	1
50	2	2	3	2	1	1	1	1
51	2	2	2	2	1	1	2	1
52	2	2	2	2	2	2	2	1
53	2	2	2	2	2	2	2	2
54	1	1	1	1	2	1	2	2
55	1	2	1	1	2	2	2	2
56	1	1	2	1	2	1	2	2
57	1	1	2	1	2	2	2	2
58	1	1	1	1	1	1	1	2
59	1	1	1	1	1	1	2	1
60	1	1	1	1	1	1	2	1
61	1	1	1	1	1	1	1	1
62	1	2	1	1	1	1	1	1
63	1	2	1	1	1	1	1	1

64	1	1	1	1	1	2	1	1
65	1	1	1	1	2	2	2	1
66	1	1	2	1	2	2	1	2
67	1	1	1	1	2	2	1	2
68	1	1	1	1	2	2	2	2
69	1	1	1	1	1	1	1	1
70	1	1	1	1	1	1	2	1
71	1	2	1	1	1	1	1	1
72	1	2	1	1	1	1	2	1
73	1	2	1	1	2	2	2	1
74	1	2	1	1	2	2	2	1
75	1	1	1	1	2	2	2	2
76	1	1	1	1	1	2	1	1
77	1	1	1	1	1	1	1	1
78	1	1	1	1	1	1	2	1
79	1	1	1	1	1	1	2	1
80	1	1	2	1	1	1	1	1
81	1	1	1	1	1	1	1	1
82	1	1	2	1	1	1	1	1
83	1	1	1	1	1	1	1	1
84	1	1	1	1	1	1	2	1
85	1	1	1	1	1	1	2	1
86	2	2	2	2	1	1	1	1
87	2	2	2	2	1	2	1	1
88	2	2	2	2	2	2	2	1
89	2	2	2	2	2	2	2	1
90	2	2	2	2	2	2	2	2
91	2	2	2	1	2	2	2	2
92	2	2	2	1	2	2	2	2
93	2	2	2	2	2	2	2	1
94	2	2	2	2	2	2	2	1
95	2	2	2	2	2	2	2	1
96	2	2	2	2	2	2	2	2

97	2	2	2	2	2	2	2	2
98	1	1	2	1	2	2	2	2
99	1	1	2	1	2	2	2	2
100	1	2	1	1	2	2	2	2
101	1	2	1	1	1	1	1	1
102	1	2	1	1	1	1	1	2
103	1	1	1	1	1	1	1	1
104	1	1	1	1	1	1	1	1
105	1	1	1	1	1	1	1	1
106	1	1	1	1	1	1	1	1
107	1	1	1	1	1	1	1	1
108	1	1	1	1	1	1	1	1
109	1	1	1	1	1	1	2	1
110	1	1	1	1	1	1	2	1
111	1	1	1	1	2	2	2	2
112	1	1	2	1	2	2	2	2
113	1	1	2	1	2	2	2	2
114	1	1	2	1	2	2	2	2
115	2	2	2	1	2	2	2	2
116	2	2	2	1	2	2	2	2
117	2	2	2	2	2	2	2	1
118	2	2	2	2	2	2	2	2
119	2	2	2	2	2	3	2	2
120	2	2	2	2	2	3	2	2
121	2	2	2	2	2	3	2	2
122	2	2	2	2	2	2	2	2
123	2	2	2	2	2	2	2	2
124	2	2	2	2	2	2	2	2
125	2	2	2	2	2	2	2	2
126	3	3	3	3	2	2	2	2
127	3	3	3	3	2	2	2	2
128	3	3	3	3	2	3	2	2
129	3	3	3	3	2	2	2	3

130	3	3	3	3	2	2	2	2
131	3	3	3	3	3	2	3	3
132	3	3	3	3	3	3	3	3
133	3	3	3	3	3	2	3	3
134	3	3	3	3	3	3	3	3
135	3	3	3	3	3	3	3	3
136	2	2	2	2	3	3	3	3
137	2	2	2	2	3	3	3	3
138	2	2	2	3	3	3	3	3
139	2	2	2	3	3	3	3	2
140	2	2	2	3	2	3	2	2
141	2	2	3	2	2	2	2	2
142	2	2	3	2	2	2	2	2
143	2	2	2	2	2	2	2	2
144	2	2	2	2	2	2	2	2
145	2	2	2	2	2	2	2	2
146	2	2	2	2	2	2	2	2
147	2	2	2	2	2	2	2	2
148	2	2	2	2	2	2	3	3
149	2	2	2	2	2	2	3	3
150	2	2	2	2	3	2	3	3
151	2	2	2	2	3	3	3	3
152	1	1	2	1	3	3	3	3
153	1	1	2	1	3	3	3	3
154	1	1	1	1	2	2	2	3
155	1	1	1	1	2	3	2	2
156	1	1	1	1	2	3	2	2
157	1	1	1	1	1	1	1	2
158	1	1	1	1	1	1	1	1
159	1	2	1	1	1	1	1	1
160	1	1	1	1	1	1	1	1
161	1	2	1	1	1	1	1	1
162	1	1	1	1	1	1	1	1

163	1	1	1	1	1	1	1	1
164	1	1	1	1	1	1	1	1
165	1	1	1	1	1	1	1	1
166	1	1	1	1	1	1	1	1
167	1	1	1	1	1	1	1	1
168	1	1	2	1	1	1	1	1
169	2	2	2	1	2	2	2	2
170	2	2	2	1	2	2	2	1
171	2	2	2	2	2	2	2	1
172	2	2	2	2	2	2	2	1
173	2	2	2	2	2	2	2	3
174	2	2	2	2	2	2	2	2
175	2	2	2	2	2	2	2	2
176	2	2	2	2	2	2	2	2
177	2	3	2	2	3	3	3	2
178	2	3	2	2	3	3	3	2
179	2	3	2	2	3	3	3	3
180	2	2	2	2	3	3	3	3
181	2	2	2	2	2	2	2	3
182	2	2	2	2	2	2	2	3
183	2	2	1	2	2	2	2	2
184	3	2	3	3	2	2	3	2
185	3	3	3	3	2	2	2	2
186	3	3	3	3	3	3	3	3
187	3	3	3	3	3	3	3	3
188	3	3	3	3	3	3	3	3
189	3	3	3	3	3	3	3	3
190	3	2	3	3	3	3	3	2
191	2	2	2	1	3	3	3	2
192	2	2	2	1	2	2	2	2
193	2	2	2	3	2	2	3	2
194	2	2	2	2	2	2	2	2
195	1	1	2	1	2	2	2	2

196	1	1	1	1	1	1	2	1
197	1	1	1	1	1	1	1	1
198	1	1	1	1	1	1	1	1