

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**



ESCUELA DE POSGRADO

TESIS

**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**

PRESENTADO POR:

SONIA MIREYA DIAZ GOMEZ

AUTOR

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN DOCENCIA
SUPERIOR E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA**

ASESOR:

Dra. Tania Mirtha Córdor Peraldo

HUACHO - 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**

AUTOR

SONIA MIREYA DIAZ GOMEZ

TESIS DE MAESTRÍA

ASESOR: Dra. Tania Mirtha Córdor Peraldo

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRO EN DOCENCIA SUPERIOR E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA
HUACHO
2021**

DEDICATORIA

Esto Dedico esta tesis a mi madre Victoria que goza en la gloria de Dios, a mis hijos Gabriela y Ángel que son la razón de mi vida y a los demás familiares por el apoyo que siempre me brindaron.

A toda mi familia que es lo mejor y más valioso que Dios me ha dado.

Sonia Mireya, DIAZ GOMEZ

AGRADECIMIENTO

Agradezco a nuestro Dios todo poderoso por este nuevo logro en mi vida.

A mi familia quienes me incentivaron en muchos sentidos a seguir adelante y sin su apoyo esto no hubiera concluido. A mis estudian antes que son los forjadores del mañana.

Muchas gracias por motivarme y ayudarme

Sonia Mireya, DIAZ GOMEZ

ÍNDICE

DEDICATORIA	viii
AGRADECIMIENTO	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xiii
ÍNDICE DE FIGURAS	xiv
RESUMEN	xv
CAPÍTULO I	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.2 Formulación del problema	2
1.2.1 Problema general	2
1.2.2 Problemas específicos	2
1.3 Objetivos de la investigación	3
1.3.1 Objetivo general	3
1.3.2 Objetivos específicos	3
1.4 Justificación de la investigación	3
1.5 Delimitaciones del estudio	4
Delimitación Temporal	4
El desarrollo del estudio se llevara a cabo en el ciclo académico 2019 – II .	4
Delimitación Espacial	4
Delimitación Social	4
Delimitación Conceptual	4
1.6 Viabilidad del estudio	4
CAPÍTULO II	6
MARCO TEÓRICO	6
2.1 Antecedentes de la investigación	6
2.1.1 Investigaciones internacionales	6
2.1.2 Investigaciones nacionales	9
2.2 Bases teóricas	10
	13
	x

2.2.1	Bases teóricas del estrés.	13
2.2.2.	Bases teóricas de Rendimiento académico	21
2.3	Definición de términos básicos	26
2.4	Hipótesis de investigación	26
2.4.1	Hipótesis general	26
2.4.2	Hipótesis específicas	26
2.5	Operacionalización de las variables	27
CAPÍTULO III		28
METODOLOGÍA		28
3.1	Diseño metodológico	28
3.2	Población y muestra	29
3.2.1	Población	29
3.2.2	Muestra	29
3.3	Técnicas de recolección de datos	29
3.4	Técnicas para el procesamiento de la información	30
CAPÍTULO IV		31
RESULTADOS		31
4.1	Análisis de resultados	31
4.2	Contrastación de hipótesis	38
CAPÍTULO V		50
DISCUSIÓN		50
5.1	Discusión de resultados	50
CAPÍTULO VI		52
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		52
6.1	Conclusiones	52
6.2	Recomendaciones	54
REFERENCIAS		55
7.1	Fuentes documentales	55
7.2	Fuentes bibliográficas	57
ANEXOS		60
Instrumento para medir el estrés		60
Matriz de consistencia		70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Baremo de la variable Estrés académico</i>	39
Tabla 2. <i>Distribución de frecuencias y porcentajes según niveles de estrés académico</i>	39
Tabla 3. <i>Distribución de frecuencias y porcentajes según nivel de estrés alcanzados en la dimensión Inquietud situacional</i>	40
Tabla 4. <i>Distribución de frecuencias y porcentajes según nivel de estrés alcanzados en la dimensión reacción situacional</i>	41
Tabla 5. <i>Distribución de frecuencias y porcentajes según nivel de estrés alcanzados en la dimensión reacciones psicológicas</i>	42
Tabla 6. <i>Distribución de frecuencias y porcentajes según nivel de estrés alcanzados en la dimensión reacciones comportamentales</i>	43
Tabla 7. <i>Baremo de la variable rendimiento académico</i>	44
Tabla 8. <i>Distribución de frecuencias y porcentajes según nivel de rendimiento académico</i> ...	45
Tabla 9. <i>Prueba de normalidad de la variable estrés académico</i>	46
Tabla 10. <i>Prueba de normalidad de la variable rendimiento académico</i>	47
Tabla 11. <i>Correlación R de Pearson entre el estrés y el rendimiento académico</i>	48
Tabla 11. <i>Correlación R de Pearson entre la inquietud situacional y el rendimiento académico</i>	51
Tabla 12. <i>Correlación R de Pearson entre la reacción situacional y el rendimiento académico</i>	52
Tabla 13. <i>Correlación R de Pearson entre las reacciones psicológicas y el rendimiento académico</i>	54
Tabla 14. <i>Correlación R de Pearson entre las reacciones comportamentales y el rendimiento académico</i>	55

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1. Distribución porcentual según nivel de estrés académico.....</i>	<i>40</i>
<i>Figura 2. Distribución porcentual según nivel de estrés alcanzados en la dimensión Inquietud situacional.....</i>	<i>41</i>
<i>Figura 3. Distribución porcentual según nivel de estrés alcanzados en la dimensión reacción situacional.....</i>	<i>42</i>
<i>Figura 4. Distribución porcentual según nivel de estrés alcanzado en la dimensión Reacciones psicológicas.....</i>	<i>43</i>
<i>Tabla 6. Distribución de frecuencias y porcentajes según nivel de estrés alcanzados en la dimensión reacciones comportamentales.....</i>	<i>43</i>
<i>Figura 5. Distribución porcentual según nivel de estrés alcanzado en la dimensión Reacciones comportamentales.....</i>	<i>44</i>
<i>Figura 10. Diagrama de dispersión entre las reacciones psicológicas y el rendimiento académico.....</i>	<i>45</i>
<i>Figura 11. Diagrama de dispersión entre las reacciones comportamentales y el rendimiento académico.....</i>	<i>46</i>

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la carrera profesional de educación física y deporte. La investigación es de tipo no experimental, descriptivo correlacional Hernández (1998) manifiesta que su propósito “es comprender el comportamiento que tendrá un grupo de individuos en una variable, a partir del valor que tiene en las variables relacionadas” (p. 63). La muestra fue tomada de 21 estudiantes de educación física y deporte obteniendo las conclusiones de los cuadros estadísticos; tabla 2 y figura 1, se observa que de un total de 21 estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación, se encontró que el 66,7 % de ellos muestran un nivel leve de estrés y el 33,3 % muestran un nivel moderado de estrés académico.

Tabla 3 y figura 2, se encontró que el 71,4 % de ellos presentan un nivel moderado de estrés respecto a la dimensión inquietud situacional, el 23,8 % presentan un nivel leve y solo un 4,8 % muestran un nivel severo de estrés en ala dimensión inquietud situacional. De la tabla 4 y figura 3, se encontró que el 57,1 % de ellos presentan un nivel leve de estrés respecto a la dimensión reacción situacional y el 42,9 % presentan un nivel moderado en esta dimensión. Tabla 5 y figura 4, se observa que de un total de 21 estudiantes se encontró que el 61,9 % de ellos presentan un nivel moderado de estrés respecto a la dimensión reacciones psicológicas, el 28,6 % presentan un nivel leve y solo un 9,5 % muestran un nivel severo de estrés en la dimensión reacciones psicológicas. Tabla 6 y figura 5, se encontró que el 71,4 % de ellos presentan un nivel leve de estrés respecto a la dimensión reacciones comportamentales, el 23,8 % presentan un nivel moderado y solo un 4,8 % muestran un nivel severo de estrés en ala dimensión reacciones comportamentales. Tabla 8 y figura 6, se encontró que el 81,0 % de ellos muestran un nivel bueno de rendimiento académico, el 14,3 % presentan un nivel aceptable y solo un 4,8 % muestran un nivel muy bueno de rendimiento académico.

Palabras Claves: Estrés, rendimiento académico, estudiantes

ABSTRAC

The present research aimed to determine the relationship between stress and academic performance in students of the VIII cycle of the professional career of physical education and sports. The research is non-experimental, descriptive, correlational Hernández (1998) states that its purpose “is to understand the behavior that a group of individuals will have in a variable, based on the value it has in the related variables” (p. 63). The sample was taken from 21 students of physical education and sports obtaining the conclusions of the statistical tables; Table 2 and Figure 1, it is observed that of a total of 21 students of the VIII cycle of the Professional Career of Physical Education and Sports of the Faculty of Education, it was found that 66.7% of them show a mild level of stress and 33.3% show a moderate level of academic stress. Table 3 and Figure 2, it was found that 71.4% of them present a moderate level of stress regarding the dimension of situational concern, 23.8% present a mild level and only 4.8% show a severe level of stress in the dimension of situational restlessness. From Table 4 and Figure 3, it was found that 57.1% of them present a mild level of stress regarding the situational reaction dimension and 42.9% present a moderate level in this dimension. Table 5 and Figure 4 show that of a total of 21 students it was found that 61.9% of them present a moderate level of stress with respect to the psychological reactions dimension, 28.6% present a mild level and only one 9.5% show a severe level of stress in the psychological reactions dimension. Table 6 and figure 5, it was found that 71.4% of them present a mild level of stress with respect to the behavioral reactions dimension, 23.8% present a moderate level and only 4.8% show a severe level of stress in the behavioral reactions dimension. Table 8 and figure 6, it was found that 81.0% of them show a good level of academic performance, 14.3% have an acceptable level and only 4.8% show a very good level of academic performance.

Key Words: Stress, academic performance, students

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación titulado **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**, damos a conocer en el **PRIMER CAPITULO** muestra la descripción de la realidad problemática, describiendo y caracterizando sobre el estrés y rendimiento académico, como diversos autores e instituciones han realizado variados estudios, por ello mismo fue nuestra preocupación centrarnos en esa problemática, más aún en el tiempo que venimos viviendo nos nació la siguiente interrogante ¿Qué relación hay entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?. También se podrá encontrar la justificación, delimitación y viabilidad de la investigación.

En el **SEGUNDO CAPITULO**, se evidencia una serie de conceptos acerca del estrés y del rendimiento escolar sustentada en una investigación bibliográfica, cuyos autores son los que afirman que el estrés limita un buen desempeño del rendimiento académico, formulando para una posible solución las hipótesis correspondientes.

En el **TERCER CAPITULO**, se desarrolla la metodología tipo no experimental la investigación no hace variar en forma intencional las variables independientes para su resultado sobre otras variables tal como nos lo refiere (Hernández & otros 2010). Así mismo se pone en conocimiento el nivel de investigación, población y muestra, como también técnicas e instrumentos de recolección de datos, como técnicas para el procesamiento de la información.

En el **CUARTO CAPITULO**, se presenta los resultados obtenidos de las variables, ya que estas son características que puede fluctuar y cuya variación es susceptible a adoptar diferentes valores, los cuales pueden medirse u observarse.

Finalmente, en los dos últimos capítulos, se encuentra la discusión el cual consiste en perfilar las conclusiones y recomendaciones de la investigación en base a los objetivos propuestos en la investigación, los resultados y la discusión realizada. .

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

El estrés es un tema que en la actualidad ha sido estudiado tanto en los ámbitos laborales como académicos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción” siendo considerado una enfermedad en el estrés laboral, incluida en la Clasificación Internacional de Enfermedades que entrará en vigor desde el 1 de enero del 2022. (Perú 21, 2019). La Organización Internacional del Trabajo (OIT) lo define como “la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias” este estado que padece la persona tiene como consecuencia sucesos negativos en el entorno donde se encuentra laborando o estudiando la persona.

Un estudio realizado a estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina, arrojaron los siguientes resultados, “en el continente africano ubican la incidencia de estrés en un 64,5% en estudiantes de primer año de Medicina; en América latina países como Chile, México, Perú y Venezuela los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado” (Román; Ortiz & Hernández, 2008, p. 1-2)

Según la encuesta del Instituto Integración, realizada a 2,200 personas en 19 departamentos del Perú, concluye que “seis de cada diez peruanos señalan que su vida ha sido estresante en

el último año, donde las mujeres reportan mayores niveles de estrés (63%) que los hombres (52%), este estudio también muestra que solo un 8% de los peruanos vive relajado y sin estrés, siendo los principales factores que causan el estrés, los problemas económicos y los de salud”. (RPP, 2015)

Otro estudio del Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) señala que el 80% de peruanos sufren o han sufrido estrés. (La República, 2018) mientras que “El 50% de peruanos con problemas de salud mental no considera el estrés o la depresión u otras enfermedades relacionadas como problemas de salud, debido a que no hay una concepción como enfermedad. Estas personas no buscan ayuda profesional y disminuyen su capacidad para colaborar con la sociedad” (Banco Mundial, 2015)

Esta realidad no es ajena en los estudiantes universitarios, teniendo en cuenta las causas y consecuencias del estrés en el ser humano, se debe poner mayor atención en las reacciones tanto físicas como psicológicas en los estudiantes durante el periodo académico, pues si la salud mental se encuentra en mal estado afectarían negativamente en su rendimiento académico, y en sus relaciones sociales. “Según una declaración pública que realizó el rector de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Orestes Cachay, la población universitaria de dicha institución superior tendría hasta más de 30% de sus estudiantes con algún tipo de afectación mental” por la presión académica. (RPP, 2018)

Por todo lo expuesto, es necesario conocer la relación que existe entre el estrés y el rendimiento académico considerando que es una investigación de gran relevancia.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Qué relación existe entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?

1.2.2 Problemas específicos

¿Qué relación existe entre la Inquietud situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión? ¿Qué

relación existe entre la Reacción situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?

¿Qué relación existe entre las Reacciones psicológicas y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?

¿Qué relación existe entre las Reacciones comportamentales y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación existe entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

1.3.2 Objetivos específicos

Establecer la relación existe entre la Inquietud situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Establecer la relación existe entre la Reacción situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Establecer la relación existe entre las Reacciones psicológicas y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Establecer la relación existe entre las Reacciones comportamentales y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

1.4 Justificación de la investigación

Justificación teórica

Diagnosticar el estado de estrés que tienen los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes. Dicha información permitirá que los estudiantes y docentes conozcan los síntomas y sus causas de esta enfermedad (considerado por la OMS, 2019) y puedan usar estrategias que ayuden a su prevención y tratamiento oportunamente.

Justificación práctica

El estudio se realiza por la necesidad de conocer el nivel de estrés en el estudiante universitario y de esa manera poder obtener información para aplicar estrategias preventivas y correctivas para contribuir a mejorar su rendimiento académico, un estudiante con estrés tiene una alta probabilidad de tener promedios ponderados deficientes por ello la necesidad de tomarlo con prioridad y responsabilidad.

1.5 Delimitaciones del estudio

Delimitación Temporal

El desarrollo del estudio se llevara a cabo en el ciclo académico 2019 – II .

Delimitación Espacial

La investigación se desarrollará en la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, escuela de profesional de Educación Física y Deportes.

Delimitación Social

La investigación se realizará con los estudiantes del VIII Ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Delimitación Conceptual

La investigación permitirá la revisión bibliográfica de las teorías del estrés así mismo sobre el enfoque por competencias en el rendimiento académico.

1.6 Viabilidad del estudio

1.6.1 Evaluación Técnica

La investigación cuenta con los elementos necesarios para su tratamiento de acuerdo a las normas establecidas en la Escuela de Posgrado.

1.6.2 Evaluación Ambiental

La investigación no genera ningún impacto ambiental negativo que pueda afectar la integridad del ser humano como del mismo ambiente y los seres que habitan en ella.

1.6.3 Evaluación Financiera

La investigación está garantizada por la investigadora quien asumirá el financiamiento del proyecto.

1.6.4 Evaluación Social

La investigación cuenta con un equipo profesional de trabajo para tratar los aspectos metodológicos, estadísticos y pedagógicos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

Reinoso & Tintín (2017) En la tesis “Influencia del Estrés en el Rendimiento Académico de los estudiantes del Quinto Semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Central Del Ecuador.” Proyecto de investigación como requisito previo a la obtención del título de Odontóloga. Universidad Central del Ecuador. Tuvo como objetivo del presente trabajo es determinar la influencia que existe entre el Estrés y el Rendimiento Académico en los estudiantes del Quinto Semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del Ecuador. La muestra consistió en 150 estudiantes con edades de entre 20 y 29 años, con media de 23,3 años y desviación estándar de 1,5 años, con concentración en edades de 23 y más años (69.3%). La mayoría de participantes fueron del sexo femenino (77,3%) versus solo el 22,7% del sexo masculino. Al analizar los resultados del cuestionario, se determinó que el 100% de los encuestados afirmó haber presentado un cuadro de estrés durante el periodo académico, Se observó una concentración en los niveles de muy bueno (50,7%) y bueno (40,7%), además el 5,3% presentó un rendimiento excelente, el 2,7% un nivel regular y apenas el 0,7% un nivel insuficiente. Se observa una ligera tendencia inversa, a menor nivel de rendimiento académico le corresponden mayores puntuaciones referidas al estrés. No obstante, la prueba de Kruskal Wallis no halló diferencias significativas en los puntajes medios de cada dimensión del estrés académico y los niveles de rendimiento ($p > 0,05$)

Chacón; Rodríguez & Tamayo (2018) En la tesis: “Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de medicina de la Universidad Pablo Guardado

Chávez 2017-2018.” Universidad Pablo guardado Chávez. El objetivo fue, determinar si existe una relación entre el nivel de estrés académico, síntomas y estrategias de afrontamiento, y el rendimiento académico en los estudiantes de Medicina de recién ingreso de la Universidad Pablo guardado Chávez, el propósito de este estudio es explorar el Estrés Académico (mediante sus tres componentes, a saber; Estresores, síntomas y Estrategias de Afrontamiento) de los estudiantes de ambos sexos que se encuentran transitando su primer año universitario en la Universidad Pablo Chávez (UPGCH) en la Licenciatura en Médico Cirujano en el periodo Agosto-Febrero 2017-2018 y comparar su prevalencia entre hombres y mujeres. La muestra está compuesta por 94 alumnos perteneciendo a diferente género y edad, y la estrategia teórico metodológica a utilizar fue de tipo cuantitativo, con un alcance es Descriptivo-Exploratorio y Correlacional. Por su tiempo de administración y recolección de datos será de tipo transversal y en cuanto al diseño no experimental. El instrumento aplicado para la recolección de datos será el Inventario de Estrés Académico SISCO (Barraza, 2007) además de una encuesta socio demográfica para recabar datos de otras variables. Los resultados obtenidos demuestran que los estudiantes de primer año de la UPGCH utilizan casi a la par las Estrategias de Afrontamiento que lo que experimentan como estresante del entorno educativo y lo que manifiestan como síntomas (síntomas físicos principalmente). Además, se observaron diferencias en cuanto al género en lo que se refiere a Estresores y Síntomas, no así en cuanto a las Estrategias de Afrontamiento. Por otro lado, se evidenciaron diferencias significativas entre el Rendimiento Académico por asignatura en cuanto a Grupos, Sexo, primer año en la universidad y si han cursado algún preuniversitario.

Aguayo & López (2016) En la tesis: “Estrés académico en estudiantes de cuarto año de educación diferencial de la Universidad de Concepción. Para optar al grado académico de licenciado en educación. Facultad de Educación. Universidad de Concepción”. El objetivo fue evaluar el comportamiento del estrés académico en estudiantes de cuarto año de Educación Diferencial de la Universidad de Concepción, campus Concepción y la relación de éste con su percepción de control del tiempo académico, trabajo remunerado y/o actividad extracurricular no remunerada. Los materiales y métodos fueron de estudio cuantitativo de alcance descriptivo-correlacional y corte transversal, con una muestra de 43 estudiantes de cuarto año de Educación Diferencial de la Universidad de Concepción; curso con un promedio de edad de 22,7 años, constituido en un 97,7% por mujeres. Se empleó una Ficha de Antecedentes para la recolección de información personal y el Inventario SISCO del Estrés Académico. Los resultados fueron: El 97,7% de los estudiantes presenta estrés

académico, porcentaje que en promedio alcanza un nivel de estrés medio. Los estresores más frecuentes son el tiempo limitado y evaluaciones. La reacción más frecuente manifestada a nivel físico es la somnolencia; a nivel psicológico son los problemas de concentración y a nivel comportamental, es la variación en el consumo de alimentos. Finalmente, la estrategia de afrontamiento más empleada es la ventilación y confidencias. Conclusiones: Los distintos aspectos del Estrés Académico se relacionan con la Percepción de control del tiempo académico, pues se observan diferencias en el nivel, los estresores, las reacciones y las estrategias de afrontamiento de estudiantes que perciben controlar su tiempo de estudio con aquellos que no. En cuanto al trabajo remunerado y las actividades extracurriculares, no se encontró relación con el fenómeno estudiado.

García; Arias; Sor; Lux & Poroj. (2017) Tesis: “Estrés académico: síntomas físicos, psicológicos y del comportamiento social” Estudio transversal realizado en estudiantes de segundo y tercer año de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Centro Universitario Metropolitano –CUMEI”. Su objetivo fue: Establecer el nivel de estrés académico de los estudiantes de segundo y tercer año de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala en el período de junio y julio del año 2017. La población y los métodos de estudio fueron: Descriptivo transversal, en la cual se tomó una población de 1901 estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas y se seleccionó una muestra de segundo y tercer año de 303 y 107 estudiantes, respectivamente, que cumplieron con los criterios de selección. Se recolectaron los datos mediante el inventario SISCO de estrés académico. Resultados: Las características socio demográficas con respecto a edad evidencian mayor proporción entre los 18 y 29 años, más de la mitad (58.35%) fue de sexo femenino y el grado académico en su mayoría fue de segundo año con un 73.57%. En cuanto al nivel de estrés académico, la muestra a estudio presentó un nivel de estrés académico moderado. Conclusiones: Las características socio demográficas de los estudiantes son: edad media de 21 años, sexo femenino y cursando segundo año. Presentan mayormente síntomas psicológicos y la estrategia de afrontamiento más utilizada es la habilidad asertiva. El nivel de estrés académico de los estudiantes es moderado.

Blanco; Cantillo; Castro; Downs & Romero (2015) en el estudio: Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una Universidad Pública, Cartagena. Para optar el título de enfermero. Universidad de Cartagena. Tuvo como objetivo: Describir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios del área de la salud, Cartagena. Metodología: Estudio

descriptivo realizado en 266 estudiantes escogidos por muestreo probabilístico de los programas de Enfermería, Odontología, Ciencias Químicas y Farmacéuticas y Medicina de una universidad pública, estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión, firmaron el consentimiento informado. Se utilizaron tres instrumentos, encuesta sociodemográfica, Apgar Familiar e inventario SISCO de Barraza, Los datos obtenidos se tabularon y procesaron en el programa Microsoft Excel y la estadística descriptiva se utilizó para su análisis. Conclusiones: Las evaluaciones y sobrecarga son condiciones detonantes de estrés, muestran altos niveles de estrés los estudiantes de Química Farmacéutica y Medicina. Predominan las mujeres menores de 20 años, solteras, que conviven en su núcleo familiar. Desencadenan estrés en los estudiantes universitarios el cumplir tareas en tiempos limitados y los periodos cerca a las evaluaciones. La somnolencia, y problemas de digestión, son las manifestaciones fisiológicas. No se encontró en el estudio manifestaciones psicológicas y comportamentales.

2.1.2 Investigaciones nacionales

Rodríguez (2018) En la tesis: Relación entre el estrés con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la escuela profesional de enfermería de la universidad alas peruanas lima 201, para optar el título de licenciada en enfermería. Universidad Alas Peruanas. Tuvo como Objetivo: Establecer la relación entre el estrés con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas Lima 2014. Es una investigación descriptiva correlacional, tuvo una población de 120 estudiantes, se trabajó con una muestra de 40 estudiantes, para el recojo de la información se utilizó un cuestionario tipo Likert, la validez del instrumento se realizó mediante la prueba de concordancia del juicio de expertos obteniendo un valor de 0,851; la confiabilidad se realizó mediante el alfa de Cronbach con un valor de 0,905. El estudio llegó a la conclusión: Los estudiantes del IV Ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Lima, que tienen estrés Moderado, tienen a su vez un rendimiento académico Regular, los estudiantes con estrés leve tienen a su vez un rendimiento académico Alto y los estudiantes con estrés Severo tienen a su vez un rendimiento académico Regular. Estos resultados nos indican que existe relación entre ambas variables: Estrés y rendimiento académico de los estudiantes. Se comprobó estadísticamente mediante la R de Pearson con un valor de 0,931 y con un nivel de significancia de valor $p < 0,05$

Rodríguez (2015) En la tesis: “Estrés y su relación con el rendimiento académico de los alumnos de la escuela profesional de administración de la universidad nacional de Trujillo, sede Trujillo” Para optar el título de licenciado en administración. Universidad Nacional de Trujillo. Tuvo como objetivo Determinar la influencia del Estrés en el Rendimiento Académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de la Universidad Nacional de Trujillo. La población objeto de estudio estuvo conformada por 561 estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Administración para el semestre académico 2014 - II, a partir del cual se estableció una muestra representativa de 228 alumnos, de los cuales 114 fueron hombres y 114 mujeres entre 18 a más de 26 años de edad. Para la presente investigación se utilizó el diseño transversal descriptivo, así como los siguientes métodos: método inductivo y el método estadístico; y por último se aplicaron las siguientes técnicas de investigación: las encuestas y la observación. La investigación dio como resultado que durante el semestre las mujeres son las que presentan más estrés que los varones. Por lo tanto se llegó a la conclusión que existe una relación significativa de los alumnos de la Escuela Académico Profesional de Administración entre el Estrés y su relación con el Rendimiento Académico en sus diferentes aspectos : el nivel de estrés auto percibido, estresores (sobrecarga de tareas, trabajos individuales y exámenes) , reacciones físicas (somnolencia o mayor necesidad de dormir, dolor de cabeza, migrañas, fatiga crónica) , reacciones psicológicas (inquietud o problemas de concentración), la estrategia para un buen Rendimiento Académico (el manejo del tiempo y la motivación personal)

Apaza (2018) En la tesis: “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”, para optar el título profesional de: cirujano dentista. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional del Altiplano. Tuvo como objetivo, determinar el 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. Metodología: La muestra estuvo conformada por 109 estudiantes de la Escuela Profesional De Odontología de la UNA-PUNO matriculados en el semestre 2017-II, el muestreo fue no probabilístico por conveniencia, excluyéndose a aquellos estudiantes que no cumplan con los criterios de inclusión, la investigación fue de tipo descriptivo-correlacional, para evaluar el impacto del estrés se utilizó el cuestionario Inventario SISCO. Con tres dimensiones: estresores académicos, manifestaciones del estrés y estrategias de afrontamiento, la escala fue de 1 al 5 tipo Likert, la variable desempeño académico se midió a través del registro de

nota promedio del estudiante, el análisis estadístico fue descriptivo y prueba de Ji cuadrado de asociación. Resultados: se determinó existencia de impacto del estrés en el rendimiento académico, estudiantes que rara vez presentaron estrés y logro esperado (48.62%), con casi siempre estrés se ubicaron en inicio de aprendizaje (1.83%), existiendo diferencia estadística significativa ($p=0.001$). El impacto del estrés en el rendimiento académico, indica que en el 1° y 2° semestre presentaron rara vez estrés y se encontraron en logro esperado de aprendizaje (52.94 y 52.38%), 3er semestre en inicio de aprendizaje y algunas veces con estrés (1.54%), 4° semestre en logro esperado 76.92% con rara vez estrés, 5° semestre en logro esperado 71.43% con rara vez estrés y 6° semestre en inicio 4% con casi siempre estrés. El impacto del estrés en el rendimiento académico según género, indica que estudiantes de género masculino presentaron niveles de estrés entre rara vez y algunas veces con rendimiento académico en logro esperado (45 y 10%), el sexo femenino presenta rara vez y algunas veces estrés en logro esperado (50.72 y 21.74%), también presenta casi siempre estrés en inicio del aprendizaje (2.90%). Los principales estresores académicos fueron Sobrecarga de tareas y trabajos (20.18%), evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) (18.35%) y tipo de trabajo que le piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) (10.09%). Las manifestaciones de estrés principales son Somnolencia o mayor necesidad de dormir (13.76%), Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) (16.51%), Dolores de cabeza o migrañas (13.76%). El afrontamiento más importante es siempre realizar elogios a sí mismo (12.84%). Conclusión: Se determinó la existencia de impacto del estrés en el rendimiento académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de la UNAPUNO, 2017-II, los estudiantes que rara vez presentaron estrés se ubican en logro esperado (48.62%), estudiantes con casi siempre manifestaciones de estrés se ubicaron en inicio de aprendizaje (1.83%), existiendo diferencia estadística significativa ($p=0.001$).

Chávez (2017) En la tesis: Relación entre el estrés académico y los aprendizajes de los estudiantes de la especialidad de Inglés - Francés de la Universidad Nacional de Educación – 2016. Para optar al Grado Académico de Doctor en Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Tuvo como objetivo principal identificar la relación existente entre el Estrés académico y los Aprendizajes de los estudiantes de la especialidad de Inglés – Francés de la Universidad Nacional de Educación. La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, donde se utilizó el tipo de investigación descriptiva correccional que tiene el propósito de describir situaciones o eventos. Para

responder a las interrogantes planteadas como problemas de investigación y cumplir con los objetivos de este trabajo, se elaboró un cuestionario dirigido a una muestra de 84 estudiantes de la especialidad de Inglés – francés, el proceso de validez y confiabilidad de los instrumentos, así como el tratamiento de los datos fueron procesadas con el paquete estadístico SPSS V- 24. Los resultados de la investigación han reportado la existencia de una relación positiva estadísticamente significativa ($\rho = 0,722$) entre la variable Estrés académico con la variable Aprendizajes de los estudiantes ($p - \text{valor} = 0.000 < 0.05$) al 5% de significancia bilateral, lo que demuestra que los resultados pueden ser generalizados a la población de estudio. Entre las conclusiones más resaltantes podemos decir que el Estrés académico de los estudiantes de la especialidad de Inglés- francés es Media o regular, también podemos decir de los resultados encontrados que los Aprendizajes de los estudiantes es Media o regular con tendencia a ser Inadecuados.

Buendía (2015) En la tesis: Estrés académico y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de la modalidad de estudios a distancia de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote sede Lima 2013. Para optar el grado académico de magíster en docencia universitaria. Universidad Cesar Vallejo. Cuyo objetivo fue determinar la existencia o no de una correlación entre el estrés académico y el rendimiento académico, estas asociaciones fueron a su vez analizadas a nivel de intensidad del estrés, factores estresores, reacciones o síntomas y estrategias de afrontamiento del estrés. Las hipótesis de investigación se desarrollaron alrededor de los distintos componentes de estrés académico y el rendimiento académico. La población del estudio estuvo comprendida por los estudiantes de pregrado en la modalidad de estudios a distancia de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote sede Lima; a partir de esta población se determinó el tamaño de la muestra estando conformado por 71 estudiantes. El inventario SISCO del estrés académico fue utilizado como instrumento de recolección de datos para medir el estrés académico de los alumnos. El instrumento fue administrado de forma directa en una sesión de clase, posteriormente los datos fueron analizados a través de técnicas estadísticas y software estadístico especializado. El resultado del estudio indica la existencia de una moderada correlación negativa entre el estrés académico y el rendimiento académico. Del mismo modo, la correlación encontrada respecto los estresores, los síntomas o reacciones del estrés académico y los resultados del rendimiento académico mostraron una moderada correlación negativa y con respecto de la correlación entre las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico, se encontró

una baja correlación positiva y con niveles de significación por debajo de 5% en todos los casos.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Bases teóricas del estrés.

La palabra estrés es muy usada en la actualidad, su término es un poco complejo, por lo cual aún no existe una definición exacta, para ello hemos considerado a algunos autores para definirlo:

Estrés

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción”

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) lo define como “la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias”. (p.2)

La página web sanitas, es lo define como “un conjunto de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, producto de diversas situaciones en el ámbito laboral o personal: exceso de trabajo, ansiedad, situaciones traumáticas que se hayan vivido, etc.” A esta definición también podemos agregar que el estrés también se presenta en el ámbito educativo producto de diversos factores, sin tener una causa particular ya que los estudiantes lidian con distintas responsabilidades en su vida académica.

Según el Banco Mundial (2015) “el estrés es la enfermedad de salud mental del siglo XXI y puede ser el detonante de la depresión o incluso del suicidio, según los expertos” esta enfermedad viene siendo adquirida en una de cada cuatro personas, según la OMS, encontrando cifras alarmantes de 450 millones de personas que padecen de trastorno mental.

El mismo estudio realizado por el Banco Mundial revela la situación de América latina, siendo “un poco más complicada, sobre todo en las zonas de menos ingresos. De acuerdo a la [Asociación Mundial de Psiquiatría](#), la mayoría de países latinoamericanos dedican menos del 2% de su presupuesto total de salud a las enfermedades de mentales” (Banco Mundial, 2015)

Por otro lado, en el mismo artículo realizado por el Banco Mundial, en nuestro país, según la declaración del Director del Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi" del Perú, Humberto Castillo, "El 50% de peruanos con problemas de salud mental no considera el estrés o la depresión u otras enfermedades relacionadas como problemas de salud, debido a que no hay una concepción como enfermedad. Estas personas no buscan ayuda profesional y disminuyen su capacidad para colaborar con la sociedad" (Banco Mundial, 2015)

Estrés académico

Se considera a aquel estrés que está relacionado al ámbito educativo incluyendo a docentes como a los estudiantes tanto de la educación básica como la superior. Sin embargo, este término es más usado para el nivel superior, en estudiantes universitarios, por otro lado, si se realizan investigaciones que tengan que ver con la población del profesorado, magisterio y docencia universitaria, se designará el termino estrés docente. En el aspecto del estudiante universitario, el estrés académico, según Román & Hernández (2011) señalan que:

Es el proceso de cambio en los componentes del Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior, con el propósito de mantener el estado estacionario (estado dinámico del sistema donde se producen entradas y salidas sin modificar de manera considerable las características y propiedades de este) en el proceso educativo. (p.11)

Por otro lado Muñoz (2017) manifiesta que el "estrés académico se refiere a los procesos cognitivos y afectivos que permiten a los estudiantes percibir el impacto que causan los estresores académicos" (p.12) estos impactos alteran al estudiante en el aspecto cognitivo, fisiológico y motor, "la alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen" (Maldonado, Hidalgo y Otero (2000) citado en Román, Ortiz y Hernández, (2008p. 2)

Teorías del estrés

Teorías basadas en la respuesta

La teoría del estrés en la respuesta fue propuesta por Selye (1950) “Acentúa que la respuesta de estrés está compuesta por un mecanismo tripartito, que es el ya mencionado, síndrome general de adaptación, el cual tiene tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento. Así pues, esta teoría brinda una definición operativa del estrés, con base en el estresor y la respuesta de estrés, que se constituyen en fenómenos objetivables”. (Berrio & Mazo, 2011, p.76) siguiendo la teoría de Selye se presentan las siguientes características:

- Respuesta no específica del organismo.
- El estresor o alarmígeno es un elemento que atenta contra la homeostasis del organismo.
- El estresor puede ser físico, psicológico, cognitivo o emocional.
- La respuesta como necesidad de reajuste.
- Respuesta estereotipada que implica
- Activación eje HHS (liberación de corticoides) y SNA (liberación de catecolaminas)
- Respuesta mantenida en el tiempo: Síndrome General de Adaptación. (Velasco, 2019, Estrés, p.11)

Teorías basadas en el estímulo

Su característica principal está asociada a los estímulos fuera del individuo.

“Las teorías del estrés centradas en el estímulo, lo interpretan y comprenden de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo”. (Berrio & Mazo, 2011, p.76)

Existen dos tipos de agentes estresantes:

Catástrofes

- Imprevisibles y en gran escala (guerra, desastres naturales)
- Producen graves síntomas de estrés y grandes esfuerzos de adaptación (TEPT)

Acontecimientos vitales estresantes.

- Situaciones impredecibles e incontrolables
- Cambios en el transcurso de la vida (positivos y negativos)
- Investigaciones propusieron su relación con el desarrollo de enfermedades físicas escalas para predecir riesgo de enfermedad, pero no pronosticar. (Velasco, 2019, Estrés, p.17)

Teorías basadas en la interacción

Esta teoría manifiesta que el estrés tiene relación con el ambiente donde se desenvuelve el individuo. Su máximo exponente es Richard Lazarus (1984), “quien enfatiza la relevancia de los factores psicológicos (principalmente cognitivos) que median entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dando al individuo un rol activo en la génesis del estrés” (Berrio & Mazo, 2011, p. 76)

Las siguientes son las reacciones que produce este tipo de estrés:

Evaluación Primaria: Determina el significado del evento potencialmente estresante para nuestro bienestar.

- Primer mediador psicológico del estrés.
- Determina el significado del evento potencialmente estresante para nuestro bienestar.
- Valoración en función de las características de la demanda:
 - amenaza: anticipación de un daño que parece inminente pero aún no ha sucedido
 - daño-pérdida: daño ya sucedido (cuanto más importante sea la pérdida, más perjudicial)
 - desafío: la situación implica ganancia y amenaza (demandas difíciles que el sujeto cree que puede superar siempre que emplee bien sus recursos de afrontamiento)
 - beneficio: no inducirá reacción de estrés. (Velasco, 2019, Estrés, p.23)

Evaluación Secundaria

- Valoración de los propios recursos disponibles para afrontar situaciones
- Recursos afrontamiento: propias habilidades, apoyo social y recursos materiales.
- No necesariamente sigue cronológicamente a la primaria.
 - no puedo hacerlo, sé que fallaré
 - puedo hacerlo si ----me ayuda

si no lo logro así, probaré de otra forma

no hay problema, puedo hacerlo. .(Velasco, 2019, Estrés, p.24)

Causas del estrés en el estudiante universitario

Existen una variedad de causas que provocan el estrés en el estudiante universitario durante el ciclo académico, mencionaremos algunas de ellas de acuerdo a la investigación realizada por Barraza (2003) citado por García; Pérez; Pérez & Natividad. (2012), cuya población fue en el contexto hispanoamericano, él destaca que los niveles superiores se relacionan con la competitividad grupal, la sobrecarga de tareas, el exceso de responsabilidad, las interrupciones del trabajo, un ambiente físico desagradable, la falta de incentivos, el tiempo limitado para hacer el trabajo, los problemas o conflictos con los asesores, los conflictos con compañeros, las evaluaciones y el tipo de trabajo que se pide. (p. 145)

Preparación para rendir el examen: el tan solo pensar en rendir un examen y el temor de desaprobarlo también genera impaciencia, ansiedad y estrés en el estudiante.

Acumulación de tareas: un generador de estrés son las tareas que se dejan “para después” y terminan juntándose, hace falta que los estudiantes organicen su tiempo para que cumplan con sus actividades y no dejarlos en pendientes.

Exposición de trabajos en clase: la exposición en público para muchos se vuelve estresante, se les hace difícil al estudiante poder hablar en público por temor a la vergüenza.

Evaluaciones orales: o las intervenciones en el aula, responder a las interrogantes de los temas desarrollados en la clase puede producir estrés si el estudiante no está acostumbrado a intervenir por temor a equivocarse.

Ambiente físico del aula: cuando el aula no cumple con la capacidad de personas que debe ocupar, mucha vez se excede más de lo permitido provocando estrés ambiental en el estudiante por la recarga visual y física del ambiente.

Sobrecarga de cursos: Un promedio ponderado alto le permite al estudiante llevar más cursos en el semestre académico sin embargo esto puede perjudicial en cuanto a su estado emocional por la carga académica y la falta de tiempo para cumplir con todas ellas.

Tiempo limitado para presentar los trabajos: las acumulaciones de trabajos en fechas de evaluaciones parciales pueden ser causa del estrés, la falta de tiempo para cumplir en la fecha indicada provoca algunos malestares en los estudiantes.

Relaciones humanas: convivir a diario en un ambiente donde hay problemas y conflictos entre compañeros o docentes contribuye al estrés. Las personas negativas generan un ambiente tóxico y esto hace que el estudiante pueda recargarse de esa energía perdiendo su energía positiva.

Ante estos hechos, un aporte que nos brindan los especialistas en este campo es la implementación de programas de intervención, de salud mental, tutorías, entre otros para atender oportunamente a los estudiantes que presenten síntomas por estas causas.

Síntomas del estrés

En los estudiantes universitarios los síntomas de estrés se pronuncian más en épocas de exámenes de parciales, en la actualidad con el nuevo currículo por competencias, las evaluaciones son mensuales, de la misma manera tienen que cumplir con las prácticas del curso y los trabajos académicos. Existen tres tipos de síntomas que presentan:

Síntomas físicos: Los síntomas físicos están relacionados con malestares que afectan y se sienten en el cuerpo “Entre ellos están: los trastornos en el sueño (insomnio, pesadillas), dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, la fatiga crónica (cansancio permanente), somnolencia o mayor necesidad de dormir, el dolor abdominal y las diarreas”. (Araya, 2017, p.6) que muchas veces lo tomamos como algo normal o pasajero sin darle la importancia que se merece.

Síntomas psicológicos: “Son aquellos que se relacionan con las funciones cognitivas o emocionales del individuo. Entre ellos están: la inquietud, incapacidad de relajarse y de estar tranquilo, ansiedad, mayor disposición a miedos, sensación de tener la mente en blanco, los sentimientos de depresión y tristeza y problemas de concentración”. (Araya, 2017, p.6) En oportunidades los síntomas que causan el estrés pasan desapercibidos, empezando por un

simple agotamiento y cansancio sin ánimos de hacer nada hasta llegar a los síntomas crónicos.

Síntomas comportamentales: “Son aquellos que involucran la conducta del individuo. Entre ellos están: el fumar, aislamiento de los demás, desgano para realizar labores académicas, los conflictos o tendencias a polemizar o discutir y las ausencias en las clases. Este conjunto de indicadores se pronuncia de manera idiosincrática en las personas, es decir, el desequilibrio sistémico se manifiesta de manera diferente en cada una de las mismas”. (Araya, 2017, p.6)

Por otro lado, el gobierno de España a través del Ministerio de sanidad, Consumo y Bienestar Social, presenta una serie de respuestas del estrés ante la variedad de síntomas que presenta el estudiante: en el aspecto cognitivo tenemos las siguientes respuestas: preocupación excesiva sobre la propia actuación y las posibles consecuencias si esta no es buena, comparación con los demás compañeros, falta de concentración, excesiva auto crítica etc., En el aspecto fisiológico, tenemos las siguientes respuestas: molestias gástricas, náuseas, vómitos, diarrea, dificultad para conciliar el sueño, dolores de cabeza, tensión muscular, respiración rápida y superficial etc. (Ministerio de sanidad, Consumo y Bienestar Social, Bienestar emocional www.bemocion.mscbs.gob.es)

Es necesario que el estudiante universitario sepa cuáles son los síntomas para que ante la primera aparición tome algunas medidas que lo ayuden a controlarlo o mitigar los efectos:

- Elaborar una planificación de las tareas
- Apoyarse en técnicas de estudio
- Apostar por una alimentación sana
- Realizar ejercicio físico diario
- Reservar tiempo para descansar
- Dormir 8 horas por la noche
- Incorporar a la rutina técnicas de relajación
- Mantener el sentido del humor (Universia (2018) Cómo afecta el estrés al desarrollo académico)

Dimensiones del estrés

Reacción situacional

El estrés situacional es la incapacidad de poder salir de una situación exclusiva, que puede ocurrir en cualquier circunstancia de la vida, contexto, situación y lugar, con el transcurrir tiempo, se va evidenciando un estrés fisiológico, que causa la mayoría de todos los síntomas y enfermedades en el ser humano, en este lapso se presentan reacciones en nuestros cuerpos como: Trastornos en el sueño, Fatiga, dolores de cabeza, problemas de digestión o también mayor necesidad de dormir.

Reacciones psicológicas

ante la situación de estrés académicos de los estudiantes presentan las siguientes reacciones psicológicas: ansiedad, nerviosismo, angustia, miedo, problemas de salud mental, irritabilidad, problemas de concentración, inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquilo), sentimientos de depresión y tristeza (decaimiento) y la sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental) (Barraza, 2007, Estrés académico)

Reacciones comportamentales

Son las acciones, actitudes y comportamientos de una persona.

En el estado de estrés del ser humano se presentan síntomas de abandono o aislamiento por la falta de entusiasmo y ganas de realizar actividades de preferencia.

Si la persona se encuentra en una actividad académica se observa el ausentismo en la institución educativa, puede caer en vicios como aumentos de consumos de bebidas alcohólicas u otras bebidas que en exceso son dañinos “El nivel de energía disponible fluctúa de un día para otro. Los patrones de sueño se alteran. Generalmente se sufre de insomnio y se llega a veces a una extremada necesidad de dormir. En cuanto a las relaciones interpersonales, aumenta la tendencia a la sospecha, se tiende a culpar a las otras personas o a atribuirles responsabilidades propias. También hay cambios en la conducta, tales como reacciones extrañas y la aparición de tics, o sea, actitudes que no sean propias de la persona. Incluso pueden manifestarse ideas suicidas e intentos de llevarlas a cabo. (Naranjo, 2009, p.177)

2.2.2. Bases teóricas de Rendimiento académico

Para desarrollar las teorías del rendimiento académico haremos algunas definiciones conceptuales:

Rendimiento académico: Pizarro (1985) citado por Colonio (2017) lo describe como “Medida de las capacidades logradas, que manifiestan en forma estimativa lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación; capacidad lograda de éste a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado” (p.46) Según lo que el docente haya programado durante el semestre académico.

El rendimiento académico es el indicador del logro de los aprendizajes de los estudiantes durante un semestre académico, los resultados, en el calificativo final, son tomados como referentes de la calidad educativa que tiene la población estudiantil. “En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una "tabla imaginaria de medida" para el aprovechamiento; el rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración; el rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo”. (Colonio, 2017, p.49)

Rendimiento académico universitario: Su rendimiento se evidencia a través de una “calificación cuantitativa y cualitativa, una nota, que si es consistente y valida será el reflejo de un determinado aprendizaje o de logro de unos objetivos preestablecidos, siendo los factores que influyen en el rendimiento académico universitario; los cuales pueden agruparse en tres grandes bloques: factores personales, factores socio –familiares, factores pedagógicos –didácticos. (Manchego, 2017, p.50)

En todos los ámbitos educativos “el rendimiento académico es un indicador de cómo se comporta el estudiante a través de las diversas actividades académicas y por ende de lo que busca la institución en sí” (Manchego, 2017. p.30) durante su aprendizaje en el aula los conocimientos que ha recibido son de nivel conceptual, procedimental y actitudinal.

También podemos decir que es “un resultado del aprendizaje, suscitado por la actividad educativa del profesor producido por el alumno, así como la actividad autodidacta del alumno, los indicadores adecuados del rendimiento son los promedios de calificación” (Sánchez, 2017, p.30)

Factores del rendimiento académico

Existen distintos aspectos que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, que lo enumeramos a continuación:

Personales

Personalidad y autoestima

Inteligencia y capacidad para comprender.

Motivación e interés por su carrera profesional

Responsabilidad con actividades académicas

Sociales

Economía familiar

Factores socio-culturales

Factores educativos

Relación interpersonal e intrapersonal

Empatía con sus compañeros

Factores pedagógico-didácticos:

Plan de estudios que no corresponde a la carrera que sigue el estudiante.

Enseñanza tradicional

Planificación docente no acorde a la sumilla del curso

Contenidos que no están de acorde al silabo

Escasos recursos tecnológicos para el aprendizaje

Ausencia de docentes por huelgas y paros que retrasan las clases

Infraestructura de acorde a la especialidad que estudia.

Tiempo de aprendizaje limitado

Excesivo número de estudiantes por aula.

Factores relacionados con el docente:

Docentes con valores y ética.

Formación académica de acuerdo al tema que enseña.

Empatía con los estudiantes.

En constante capacitación y actualización en su especialidad

Rendimiento académico en el aula universitaria.

El sistema educativo universitario peruano se sustenta por el enfoque por competencias, que se detallan a continuación:

Enfoque por competencias: La educación universitaria en la actualidad se realiza a través del currículo por competencias, existen muchas definiciones sobre el tema, una de las que hemos considerado es del autor Tobón, quien lo define como:

procesos complejos de desempeño con idoneidad en determinados contextos, integrando diferentes saberes (saber ser, saber hacer, saber conocer y saber convivir), para realizar actividades y/o resolver problemas con sentido de reto, motivación, flexibilidad, creatividad, comprensión y emprendimiento, dentro de una perspectiva de procesamiento metacognitivo, mejoramiento continuo y compromiso ético, con la meta de contribuir al desarrollo personal, la

construcción y afianzamiento del tejido social, la búsqueda continua del desarrollo económico-empresarial sostenible, y el cuidado y protección del ambiente y de las especies vivas (Tobón, 2008, p. 5)

Por otro lado, el Ministerio de Educación, lo define como la “facultad que tiene una persona para actuar conscientemente en la resolución de un problema o el cumplimiento de exigencias complejas, usando flexible y creativamente sus conocimientos y habilidades, información o herramientas, así como sus valores, emociones y actitudes”. (MINEDU, 2015, p.5) que han sido desarrolladas a través de un conjunto de capacidades, habilidades y destrezas durante ciclos académicos.

Convergencia de paradigmas del enfoque por competencias: El estudiante, en el enfoque por competencias, no solo aprende conocimientos para el momento académico sino también le permite pensar y actuar para aportar en el contexto en que se desenvuelve durante la práctica de su carrera profesional,

“De acuerdo a posturas de UNESCO y en menor medida de la OIT, se da en este enfoque una interesante convergencia paradigmática por cuanto se busca la formación integral de la persona que está en proceso formativo, cualquiera sea el nivel y la especialidad”. (p.47)

Dimensión ontológica –saber ser, desarrollar a la persona integralmente, esto es, que la formación atienda a las distintas dimensiones del ser humano: cognitivas, relativas a conceptos, principios, hechos y fenómenos; procedimentales, relativas a las habilidades y destrezas; y, actitudinales, referidas al discernimiento valórico, y a las disposiciones volitivas. La consideración del Ser, entonces, incluye a la persona integralmente considerada. (Leyva; Ganga; Tejada & Hernández, 2015, p.48)

Dimensión pragmática –saber hacer, empoderar a las personas para que resuelvan autónomamente sus problemas o desafíos. La capacidad de movilizar recursos teóricos, metodológicos para resolver problemas emergentes, no necesariamente previstos en la formación superior, pero sí el haberse empoderado, apropiado, de mecanismos de actualización continua y de una actitud para enfrentar situaciones que generan incertidumbre. La plasticidad, la flexibilidad necesaria para enfrentar la dinamicidad de la sociedad contemporánea, hoy en día resulta ser un verdadero imperativo, dado que

paradójicamente, tal como ya lo expresó Heráclito en el S-V, lo único permanente, constante, en es el cambio. (Leyva; Ganga; Tejada & Hernández, 2015, p.48)

Dimensión pedagógica –aprender a aprender, capacidad meta cognitiva que implica la selección de diversas formas para seguir aprendiendo durante toda la vida. Esta cuestión es fundamental: que el aprendizaje es permanente y dura toda la vida (life long learning), la formación y autoformación, por tanto, es continua, y a ello debe contribuir la formación profesional basal. (Leyva; Ganga; Tejada & Hernández, 2015, p.48)

Dimensión democrática –aprender a convivir, desarrollar la disposición para participar ciudadanamente, para valorar la diversidad y desarrollar la alteridad en la perspectiva de E. Levinas (1947), considerar al otro como otro, desde su propia perspectiva. También incluye la participación e involucramiento en procesos sociales, la valoración de la multiculturalidad y fenómenos emergentes. En suma, se advierte el advenimiento de un paradigma de la convergencia, la articulación, la síntesis, superando anteriores enfoques basados en el cartesianismo en el sesgo u oposición de contrarios. (Leyva; Ganga; Tejada & Hernández, 2015, p.49)

Promedio ponderado: De acuerdo al enfoque por competencias, esta universidad evalúa en forma mensual al estudiante, sus notas son subidas al sistema de intranet y puede ser visualizado por los mismos.

Al culminar el semestre académico el estudiante obtiene los siguientes ponderados, aprobado por Resolución de Consejo Universitario N° 0105-2016-CU-UNJFSC de fecha 01 de marzo de 2016:

- a) Muy Bueno: Es el estudiante que tiene promedio ponderado de 16,5 a 20 y puede llevar hasta 4 créditos adicionales como máximo, de los establecidos en el ciclo de su respectivo plan de estudio.
- b) Bueno: Es el estudiante que tiene promedio ponderado de 13,5 a 16,4 y puede llevar hasta 3 créditos adicionales como máximo, de los establecidos en el ciclo de su respectivo plan de estudios.
- c) Aceptable: Es el estudiante que tiene un promedio ponderado de 10,5 a 13,4 y puede matricularse en los créditos, establecidos en su ciclo respectivo de su plan de estudios.
- d) Deficiente: Es el estudiante que tiene un promedio ponderado de 00 a 10,4 y puede llevar hasta 12 créditos como máximo.

2.3 Definición de términos básicos

Estrés: “la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias”. (OIT, 2016, p.2)

Estrés académico: Se refiere a los procesos cognitivos y afectivos que permiten a los estudiantes percibir el impacto que causan los estresores académicos” (Muñoz, 2017, p.12)

Rendimiento académico: Medida de las capacidades del estudiante, que expresa lo que este ha aprendido a lo largo de todo su proceso formativo; también supone la capacidad del estudiante para responder a estímulos educativos. (Sánchez, 2017p.29)

Rendimiento académico universitario: Es un resultado del aprendizaje, suscitado por la actividad educativa del profesor producido por el alumno, así como la actividad autodidacta del alumno, los indicadores adecuados del rendimiento son los promedios de calificación. (Sánchez, 2017, p.30)

2.4 Hipótesis de investigación

2.4.1 Hipótesis general

Existe una relación significativa entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

2.4.2 Hipótesis específicas

Existe una relación significativa entre la Inquietud situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Existe una relación significativa entre la Reacción situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Existe una relación significativa entre las Reacciones psicológicas y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Existe una relación significativa entre las Reacciones comportamentales y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y

Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

2.5 Operacionalización de las variables

Variable	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Estrés “estrés académico se refiere a los procesos cognitivos y afectivos que permiten a los estudiantes percibir el impacto que causan los estresores académicos” (Muñoz, 2017, p.12)	Inquietud situacional	Actitud frente a la convivencia educativa.	Cuestionario
	Reacción situacional	Competividad grupal Sobrecarga de tareas	
	Reacciones psicológicas	Exceso de responsabilidad Ambiente desagradable Falta de incentivos	
	Reacciones comportamentales	Tiempo limitado para hacer el trabajo Problema o conflictos con los compañeros Las evaluaciones	
Rendimiento académico Medida de las capacidades del estudiante, que expresa lo que este ha aprendido a lo largo de todo su proceso formativo; también supone la capacidad del estudiante para responder a estímulos educativos	Muy bueno	Promedio ponderado de 16,5 a 20	Actas de notas recogidas de la Oficina de Registros y Asuntos Académicos
	Bueno	Promedio ponderado de 13,5 a 16,4	
	Aceptable	Promedio ponderado de 10,5 a 13,4	
	Deficiente	Promedio ponderado de 00 a 10,4	

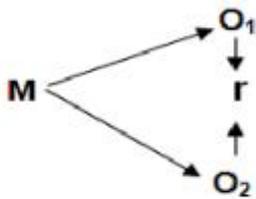
CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

La investigación es de tipo no experimental ya que no manipula variables, para Hernández y otros (2010) este tipo de investigación “se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios donde no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables” (p.149)

Su es diseño descriptivo – correlacional, Hernández (1998) manifiesta que su propósito “es comprender el comportamiento que tendrá un grupo de individuos en una variable, a partir del valor que tiene en las variables relacionadas" (p. 63).

Para medir las variables se presenta el siguiente esquema:



Del esquema se desprende:

M = Muestra

V1 = Estrés

V2 = Rendimiento académico.

r = Correlación entre ambas variables

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población estudiantil es de 220 estudiantes de la Escuela de Educación Física y Deportes

3.2.2 Muestra

Hernández y otros (2010) “La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población” (p. 175)

La muestra es no probabilística intencional y está compuesta por está conformada por 21 estudiantes.

3.3 Técnicas de recolección de datos

Técnicas: Sánchez y Reyes (2015) consideró que “Las técnicas son los medios por los cuales se procede a recoger información requerida de una realidad o fenómeno en función a los objetivos de la investigación” (p.163). La técnica que se utilizó para medir la variable estrés es la encuesta.

Instrumento: Para medir la variable del estudio se utilizará el instrumento del cuestionario, según Hernández et al. (2010) “Un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir. Debe ser congruente con el planteamiento del problema e hipótesis” (p. 217).

Ficha Técnica del Instrumento de la variable estrés

Dirigido a los estudiantes universitarios, las preguntas están relacionadas a partir de las dimensiones e indicadores, que nos servirán para medir la relación que hay entre el estrés y el rendimiento académico.

Denominación	: Cuestionario de Estrés académico
Autor	: Adaptado por Soledad Mirella Chávez Campó
Objetivo	: Reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación durante sus estudios.
Alcances	: Estudiantes universitarios del VIII ciclo
Duración	: 45 minutos

Material : Papel y lapicero

Descripción : El cuestionario consta de 23 ítems, cada uno de los cuales tuvo cuatro alternativas de respuesta. Nunca (N); Algunas veces (AV); Frecuentemente (F) y Siempre (S). Asimismo, el encuestado solo puede marcar una alternativa, encerrándola en un círculo o poniendo un aspa. Si marcaba más de una alternativa, se invalidaba el ítem.

Calificación : Cada ítem admite una puntuación de uno a cuatro (valor 1 a la respuesta N = nunca; 2 a la AV = algunas veces; 3 a la F = frecuentemente y 4 a la S = siempre).

Para la variable Rendimiento académico la recolección de las notas de los estudiantes se realizará a través de las actas:

Muy bueno : Promedio ponderado de 16,5 a 20

Bueno : Promedio ponderado de 13,5 a 16,4

Aceptable : Promedio ponderado de 10,5 a 13,4

Deficiente : Promedio ponderado de 00 a 10,4

3.4 Técnicas para el procesamiento de la información

Para el procesamiento y análisis de datos utilizaremos los siguientes instrumentos:

- Tabulación o cuadros.
- Se aplicará el estadístico SPSS versión 22.
- Análisis e interpretación de los datos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados

4.1.1 Descripción de la variable Estrés académico

Para el análisis descriptivo de los resultados de la variable Estrés académico y sus dimensiones, se realizó la respectiva baremación, utilizando la técnica de los intervalos de clase con amplitud constante.

Tabla 1. Baremo de la variable Estrés académico

Variable	Cantidad de ítems	Puntuación máxima	Intervalos	Categorías
Inquietud situacional	8	32	8 - 15	Leve
			16 - 23	Moderado
			24 - 32	Severo
Reacción situacional	6	24	6 - 11	Leve
			12 - 17	Moderado
			18 - 24	Severo
Reacciones psicológicas	5	20	5 - 9	Bajo
			10 - 14	Medio
			15 - 20	Alto
Reacciones comportamentales	4	16	4 - 7	Bajo
			8 - 11	Medio
			11 - 16	Alto
Estrés académico	23	92	23 - 45	Leve
			46 - 68	Moderado
			69 - 92	severo

Tabla 2. Distribución de frecuencias y porcentajes según *niveles de estrés académico*

Niveles de estrés	Frecuencia	Porcentaje (%)
Leve	14	66,7
Moderado	7	33,3
Total	21	100,0

Nota: Datos obtenidos del cuestionario de estrés académico

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

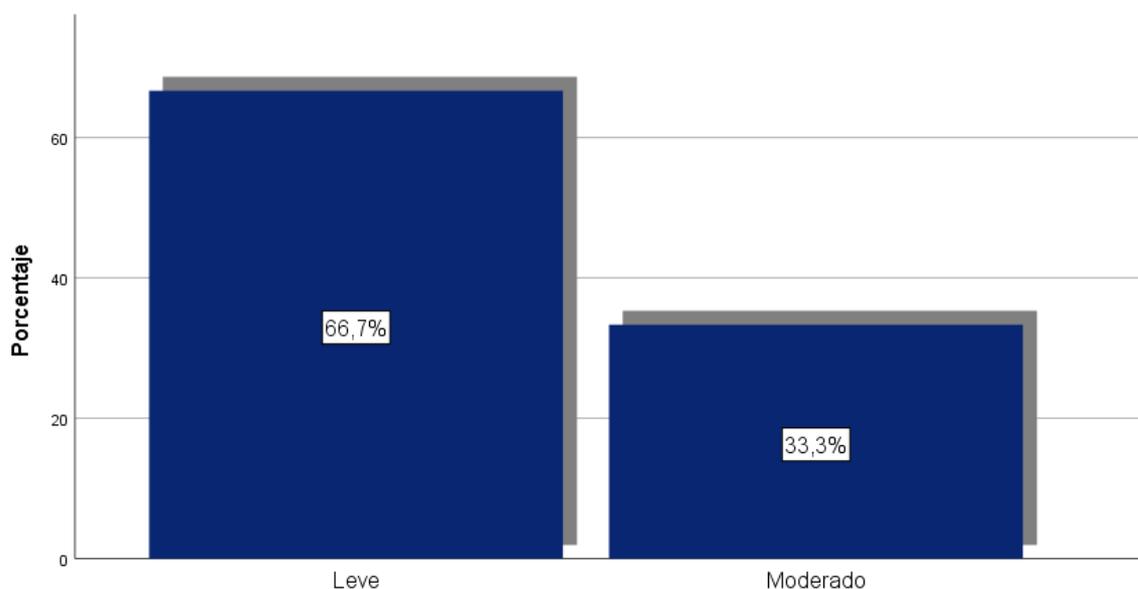


Figura 1. Distribución porcentual según nivel de estrés académico

De la tabla 2 y figura 1, se observa que de un total de 21 estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación, se encontró que el 66,7 % de ellos muestran un nivel leve de estrés y el 33,3 % muestran un nivel moderado de estrés académico.

Descripción de la dimensión Inquietud situacional

Tabla 3. Distribución de frecuencias y porcentajes según nivel de estrés alcanzados en la dimensión Inquietud situacional

Niveles de inquietud situacional	Frecuencia	Porcentaje (%)
Leve	5	23,8
Moderado	15	71,4
Severo	1	4,8
Total	21	100,0

Nota: Datos obtenidos del cuestionario de estrés académico

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

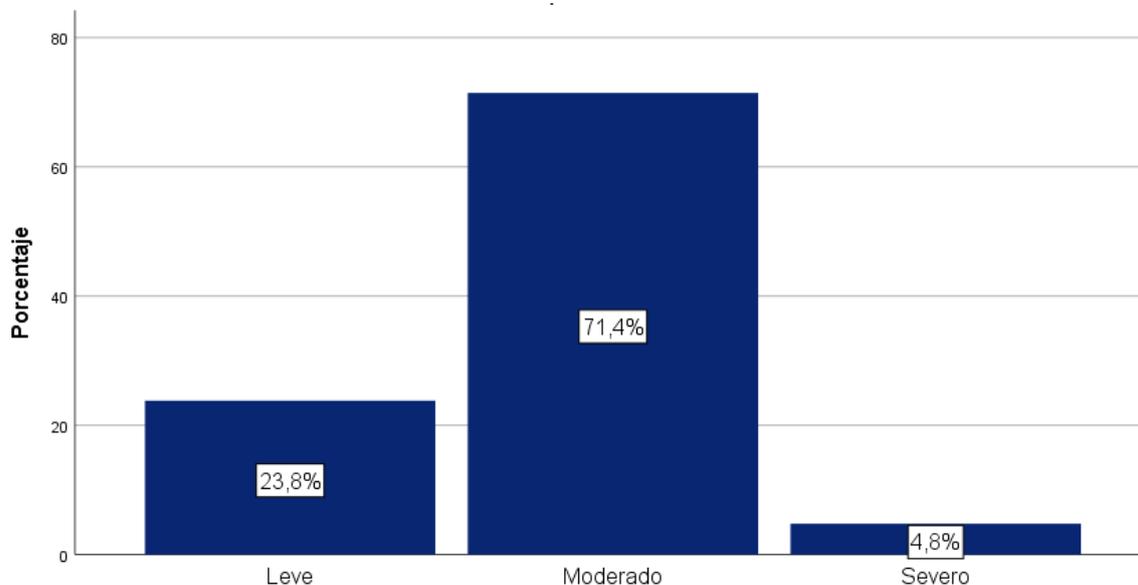


Figura 2. Distribución porcentual según nivel de estrés alcanzados en la dimensión Inquietud situacional

De la tabla 3 y figura 2, se observa que de un total de 21 estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación, se encontró que el 71,4 % de ellos presentan un nivel moderado de estrés respecto a la dimensión inquietud situacional, el 23,8 % presentan un nivel leve y solo un 4,8 % muestran un nivel severo de estrés en ala dimensión inquietud situacional.

Descripción de la dimensión Reacción situacional

Tabla 4. Distribución de frecuencias y porcentajes según nivel de estrés alcanzados en la dimensión reacción situacional

Niveles de reacción situacional	Frecuencia	Porcentaje (%)
Leve	12	57,1
Moderado	9	42,9
Total	21	100,0

Nota: Datos obtenidos del cuestionario de estrés académico

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

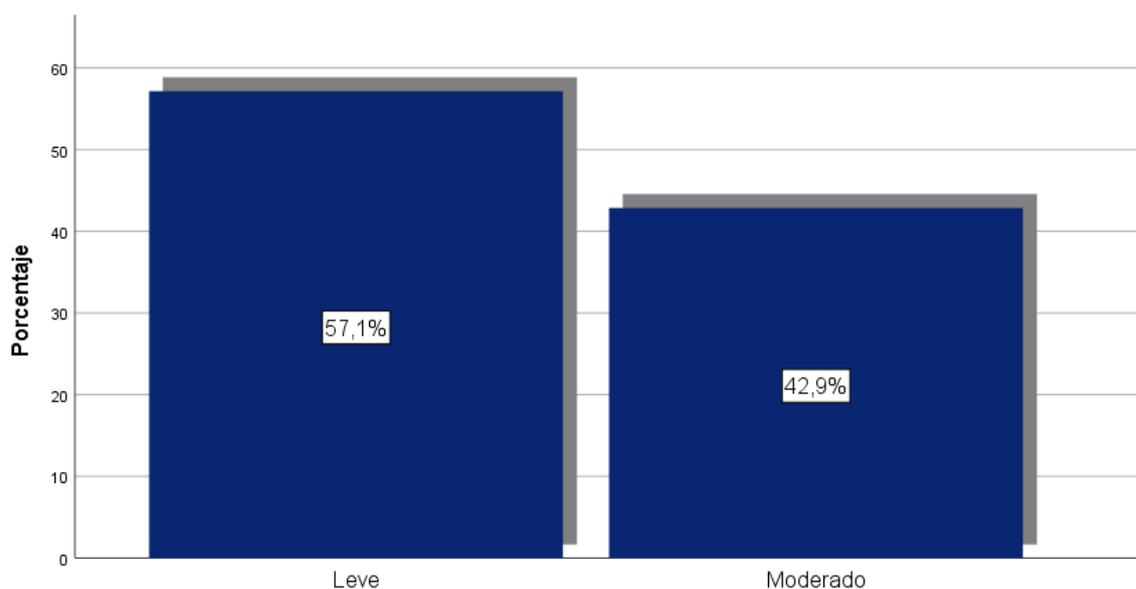


Figura 3. Distribución porcentual según nivel de estrés alcanzados en la dimensión reacción situacional

De la tabla 4 y figura 3, se observa que de un total de 21 estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación, se encontró que el 57,1 % de ellos presentan un nivel leve de estrés respecto a la dimensión reacción situacional y el 42,9 % presentan un nivel moderado en esta dimensión.

Descripción de la dimensión reacciones psicológicas

Tabla 5. Distribución de frecuencias y porcentajes según nivel de estrés alcanzados en la dimensión reacciones psicológicas

Niveles de reacciones psicológicas	Frecuencia	Porcentaje (%)
Leve	6	28,6
Moderado	13	61,9
Severo	2	9,5
Total	21	100,0

Nota: Datos obtenidos del cuestionario de estrés académico

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

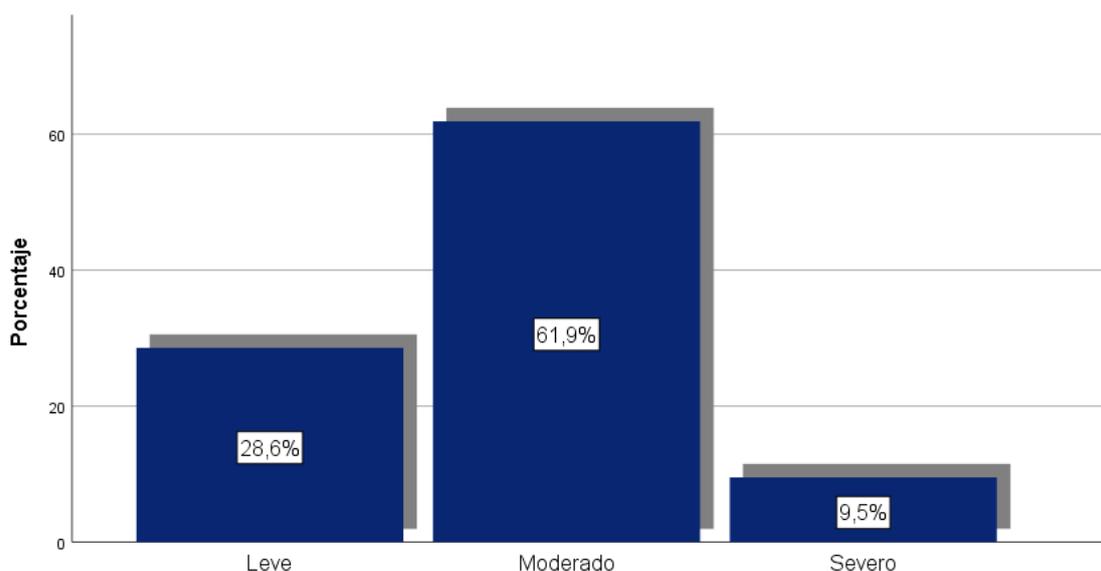


Figura 4. Distribución porcentual según nivel de estrés alcanzado en la dimensión Reacciones psicológicas

De la tabla 5 y figura 4, se observa que de un total de 21 estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación, se encontró que el 61,9 % de ellos presentan un nivel moderado de estrés respecto a la dimensión reacciones psicológicas, el 28,6 % presentan un nivel leve y solo un 9,5 % muestran un nivel severo de estrés en la dimensión reacciones psicológicas

Descripción de la dimensión reacciones comportamentales

Tabla 6. Distribución de frecuencias y porcentajes según nivel de estrés alcanzados en la dimensión reacciones comportamentales

Niveles de reacciones comportamentales	Frecuencia	Porcentaje (%)
Leve	15	71,4
Moderado	5	23,8
Severo	1	4,8
Total	21	100,0

Nota: Datos obtenidos del cuestionario de estrés académico

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

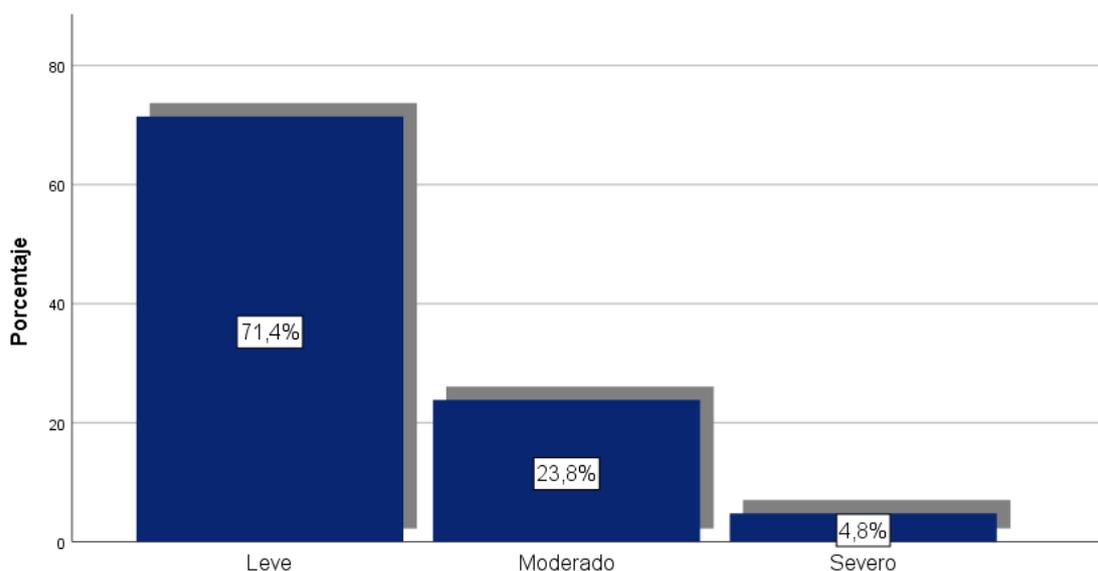


Figura 5. Distribución porcentual según nivel de estrés alcanzado en la dimensión Reacciones comportamentales

De la tabla 6 y figura 5, se observa que de un total de 21 estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación, se encontró que el 71,4 % de ellos presentan un nivel leve de estrés respecto a la dimensión reacciones comportamentales, el 23,8 % presentan un nivel moderado y solo un 4,8 % muestran un nivel severo de estrés en ala dimensión reacciones comportamentales.

4.1.2 Descripción de la variable Rendimiento académico

Tabla 7. Baremo de la variable rendimiento académico

Valoración	Promedio ponderado
Muy bueno	De 16,5 a 20
Bueno	De 13,5 a 16,4
Aceptable	De 10,5 a 13,4
Deficiente	De 00 a 10,4

Nota: Tomado de la Unidad de Registros Académicos de la UNJFSC

Tabla 8. Distribución de frecuencias y porcentajes según nivel de rendimiento académico

Rendimiento académico	Frecuencia	Porcentaje (%)
Aceptable	3	14,3
Bueno	17	81,0
Muy bueno	1	4,8
Total	21	100,0

Nota: Datos obtenidos a partir de los promedios ponderados de las actas de notas finales

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

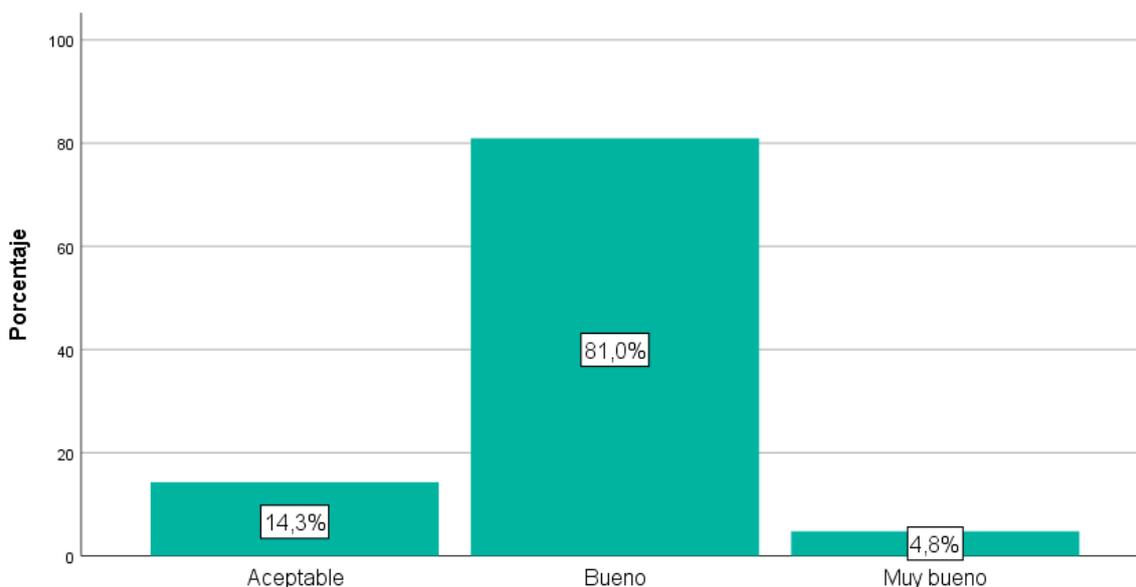


Figura 6. Distribución porcentual según nivel de rendimiento académico

De la tabla 8 y figura 6, se observa que de un total de 21 estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación, se encontró que el 81,0 % de ellos muestran un nivel bueno de rendimiento académico, el 14,3 % presentan un nivel aceptable y solo un 4,8 % muestran un nivel muy bueno de rendimiento académico.

4.2 Contrastación de hipótesis

Dado que se tiene 2 variables cuantitativas es necesario comprobar antes de cualquier análisis estadístico inferencial, si los datos de las variables aleatorias estudiadas siguen o no el modelo normal de distribución de probabilidades. Para realizar la prueba de normalidad se utilizó la prueba de Shapiro -Wilk (S-W), dado que el tamaño de la muestra es menor que 50.

Prueba de Normalidad de la variable estrés académico

Para realizar la prueba de normalidad de la variable estrés académico, se utilizó la prueba de bondad de ajuste de Shapiro-Wilk y se siguió el siguiente procedimiento:

a) Planteo de las hipótesis:

Hipótesis Nula (H_0): Las puntuaciones de la variable estrés académico tienen una distribución normal

Hipótesis Alterna (H_a): Las puntuaciones de la variable estrés académico no tienen una distribución normal.

b) Nivel de significación o riesgo: $= 5\% = 0,05$

c) Estadístico de prueba: Shapiro – Wilk

Tabla 9. *Prueba de normalidad de la variable estrés académico*

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés	,969	21	,722

d) Regla de decisión:

- Si: P_valor (Sig) $< 0,05$ se rechaza la hipótesis nula
- Si: P_valor (Sig) $> 0,05$ no se rechaza la hipótesis nula

Sobre la variable estrés académico, el p-valor es igual 0,722 como este valor es mayor a 0,05 se infiere que hay suficiente evidencia estadística para no rechazar la hipótesis nula, concluyendo que los datos provienen de una distribución normal.

Prueba de Normalidad de la variable rendimiento académico

Para realizar la prueba de normalidad de la variable rendimiento académico, se utilizó la prueba de bondad de ajuste de Shapiro-Wilk y se siguió el siguiente procedimiento:

a) Planteo de las hipótesis:

Hipótesis Nula (H_0): Las puntuaciones de la variable rendimiento académico tienen una distribución normal

Hipótesis Alterna (H_a): Las puntuaciones de la variable rendimiento académico no tienen una distribución normal.

b) Nivel de significación o riesgo: = 5% = 0,05

c) Estadístico de prueba: Kolmogorov – Smirnov

Tabla 10. *Prueba de normalidad de la variable rendimiento académico*

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Rendimiento Académico	,967	21	,669

d) Regla de decisión:

- Si: P_valor (Sig) < 0,05 se rechaza la hipótesis nula
- Si: P_valor (Sig) > 0,05 no se rechaza la hipótesis nula

Sobre la variable rendimiento académico, el p-valor es igual 0,669 como este valor es mayor a 0,05 se infiere que hay suficiente evidencia estadística para no rechazar la hipótesis nula, concluyendo que los datos presentan una distribución normal.

Como ambas variables presentaron distribución normal, se utilizó la prueba de correlación R de Pearson.

4.2.1. Contratación de la Hipótesis General

Hipótesis Alterna (Ha): Existe correlación inversa significativa entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ($r_{xy} \neq 0$)

Hipótesis nula (H0): No existe correlación inversa significativa entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ($r_{xy} = 0$)

. Nivel de significación o nivel de riesgo: = 5%=0,05

. Estadístico de prueba: t de Student para el coeficiente de correlación de Pearson

$$t_{n-2} = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Tabla 11. Correlación R de Pearson entre el estrés y el rendimiento académico

		Estrés	Rendimiento Académico
Estrés	Correlación de Pearson	1	-,792**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	21	21
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	-,792**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	21	21

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Decisión estadística:

- Si P-valor = Sig. (bilateral) < 0,05; se rechaza la hipótesis nula
- Si P-valor = Sig. (bilateral) ≥ 0,05; se acepta la hipótesis nula

Conclusión:

Como se aprecia en la tabla 11, el valor Sig.(bilateral)= P-valor = 0,000 es menor que el nivel de significación de 0,05; entonces se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede

evidenciar estadísticamente que, existe una correlación inversa significativa entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Del mismo modo se puede apreciar que el coeficiente de correlación R de Pearson, $r = -0,792$ lo que significa que existe una correlación lineal inversa alta. Es decir, a mayores niveles de estrés existen menores niveles de rendimiento académico.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

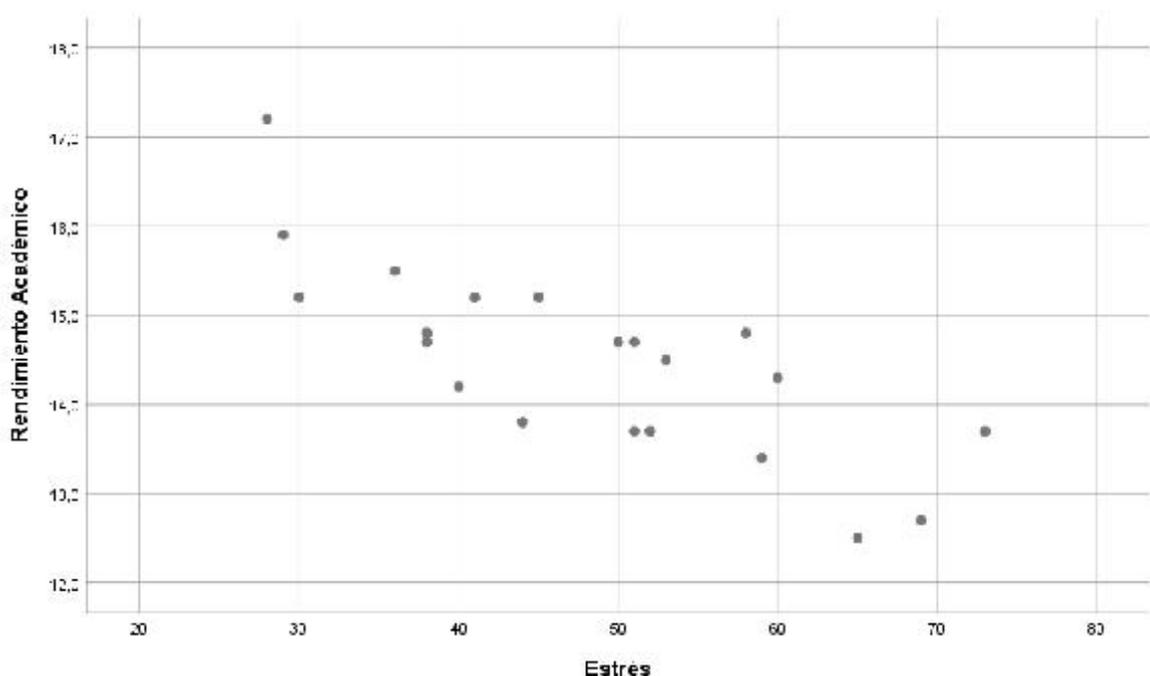


Figura 7. Diagrama de dispersión entre el estrés y el rendimiento académico

4.2.2 Contrastación de las hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

Hipótesis Alternativa (H_a): Existe correlación inversa significativa entre la inquietud situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ($r < 0$)

Hipótesis nula (H₀): No existe correlación inversa significativa entre la inquietud situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión (r = 0)

. Nivel de significación o riesgo: = 5%=0,05

. Estadístico de prueba: t de Student para el coeficiente de correlación de Pearson

$$t_{n-2} = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Tabla 11. *Correlación R de Pearson entre la inquietud situacional y el rendimiento académico*

		Inquietud situacional	Rendimiento Académico
Inquietud situacional	Correlación de Pearson	1	-,502*
	Sig. (bilateral)		,020
	N	21	21
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	-,502*	1
	Sig. (bilateral)	,020	
	N	21	21

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Regla de decisión:

- Si P-valor = Sig. (bilateral) < 0,05; se rechaza la hipótesis nula
- Si P-valor = Sig. (bilateral) ≥ 0,05; se acepta la hipótesis nula

Conclusión:

Como se aprecia en la tabla 11, el valor Sig.(bilateral)= P-valor = 0,020 es menor que el nivel de significación de 0,05; entonces se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que, existe una correlación inversa significativa entre la inquietud situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Del mismo modo se puede apreciar que el coeficiente de correlación R de Pearson, r= -0,502 lo que significa que existe una correlación lineal inversa moderada. Es

decir, a mayores niveles de inquietud situacional existen menores niveles de rendimiento académico.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

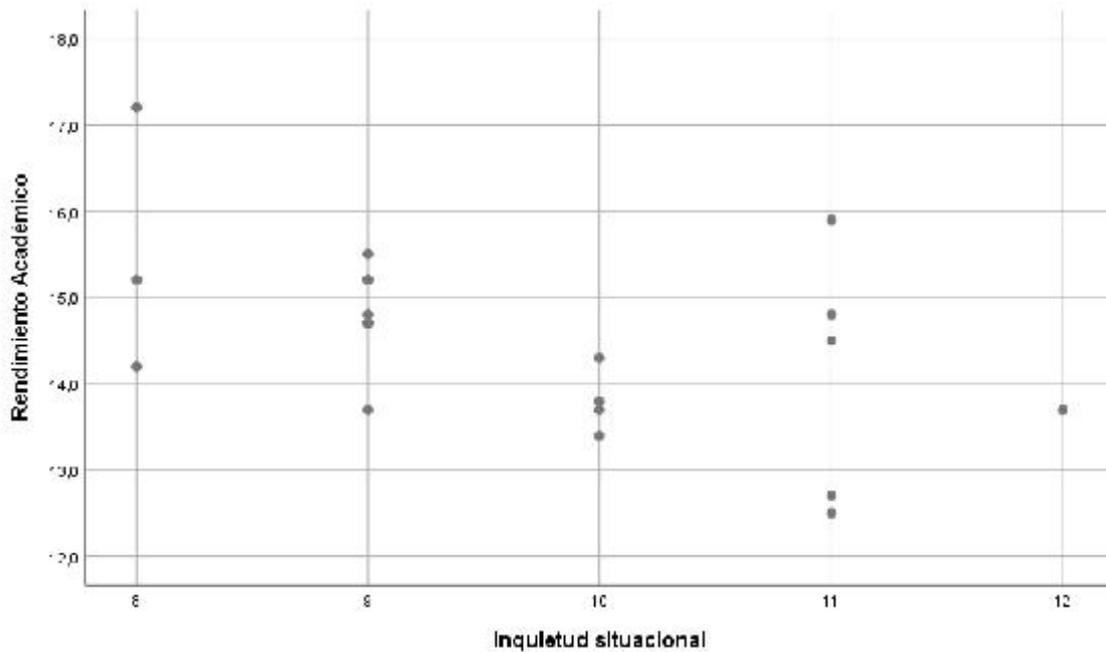


Figura 8. Diagrama de dispersión entre la inquietud situacional y el rendimiento académico

Hipótesis específica 2

Hipótesis Alternativa (Ha): Existe correlación inversa significativa entre la reacción situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ($r \neq 0$)

Hipótesis nula (H0): No existe correlación significativa la reacción situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ($r = 0$)

Nivel de significación: $\alpha = 0,05$

Estadístico de prueba: T de Student para el coeficiente de correlación de Spearman

$$t_{n-2} = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Tabla 12. *Correlación R de Pearson entre la reacción situacional y el rendimiento académico*

		Reacción situacional	Rendimiento Académico
Reacción situacional	Correlación de Pearson	1	-,463*
	Sig. (bilateral)		,035
	N	21	21
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	-,463*	1
	Sig. (bilateral)	,035	
	N	21	21

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

. Regla de decisión:

- Si P-valor = Sig. (bilateral) < 0,05; se rechaza la hipótesis nula
- Si P-valor = Sig. (bilateral) ≥ 0,05; se acepta la hipótesis nula

Conclusión:

Como se aprecia en la tabla 12, el valor Sig.(bilateral)= P-valor = 0,035 es menor que el nivel de significación de 0,05; entonces se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que, existe una correlación inversa significativa entre la reacción situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Del mismo modo se puede apreciar que el coeficiente de correlación R de Pearson, $R = -0,463$ lo que significa que existe una correlación lineal inversa moderada. Es decir, a mayores niveles de reacción situacional existen menores niveles de rendimiento académico.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

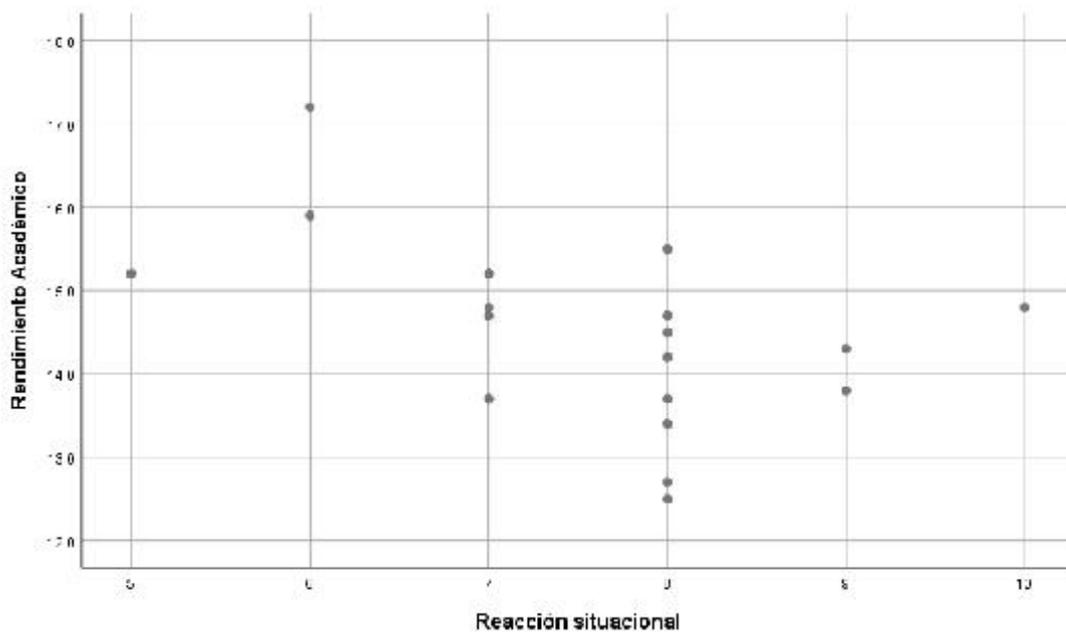


Figura 9. Diagrama de dispersión entre la reacción situacional y el rendimiento académico

Hipótesis específica 3

Hipótesis Alterna (Ha): Existe correlación inversa significativa entre las reacciones psicológicas y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ($r \neq 0$)

Hipótesis nula (H0): No existe correlación inversa significativa entre las reacciones psicológicas y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ($r = 0$)

. Nivel de significación: $\alpha = 0,05$

. Estadístico de prueba: T de Student para el coeficiente de correlación de Spearman

$$t_{n-2} = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Tabla 13. *Correlación R de Pearson entre las reacciones psicológicas y el rendimiento académico*

		Reacciones psicológicas	Rendimiento Académico
Reacciones psicológicas	Correlación de Pearson	1	-,596**
	Sig. (bilateral)		,004
	N	21	21
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	-,596**	1
	Sig. (bilateral)	,004	
	N	21	21

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

. Regla de decisión:

- Si P-valor = Sig. (bilateral) < 0,05; se rechaza la hipótesis nula
- Si P-valor = Sig. (bilateral) ≥ 0,05; se acepta la hipótesis nula

. Conclusión:

Como se aprecia en la tabla 13, el valor Sig.(bilateral)= P-valor = 0,004 es menor que el nivel de significación de 0,05; entonces se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que, existe una correlación inversa significativa entre las reacciones psicológicas y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Del mismo modo se puede apreciar que el coeficiente de correlación R de Pearson, $r = -0,596$ lo que significa que existe una correlación lineal inversa moderada. Es decir, a mayores niveles de reacciones psicológicas existen menores niveles de rendimiento académico.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

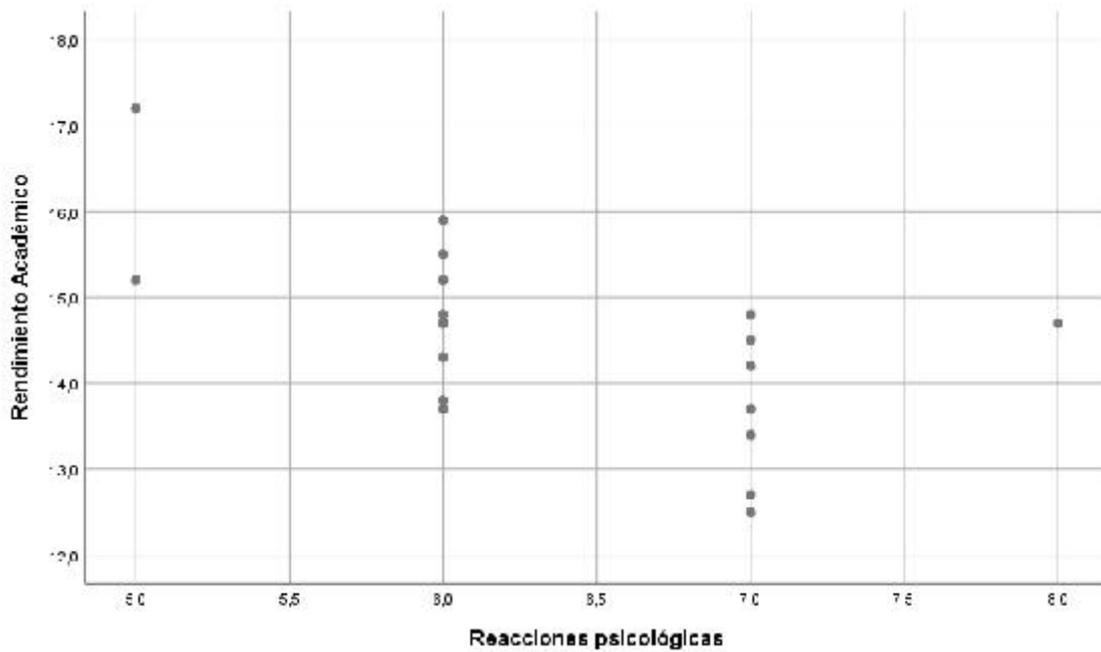


Figura 10. Diagrama de dispersión entre las reacciones psicológicas y el rendimiento académico

Hipótesis específica 4

Hipótesis Alternativa (Ha): Existe correlación inversa significativa entre las reacciones comportamentales y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ($r \neq 0$)

Hipótesis nula (H0): No existe correlación inversa significativa entre las reacciones comportamentales y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión ($r = 0$)

. Nivel de significación: $\alpha = 0,05$

. Estadístico de prueba: T de Student para el coeficiente de correlación de Spearman

$$t_{n-2} = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Tabla 14. *Correlación R de Pearson entre las reacciones comportamentales y el rendimiento académico*

		Reacciones comportamentales	Rendimiento Académico
Reacciones comportamentales	Correlación de Pearson	1	-,614**
	Sig. (bilateral)		,003
	N	21	21
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	-,614**	1
	Sig. (bilateral)	,003	
	N	21	21

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

. Regla de decisión:

- Si P-valor = Sig. (bilateral) < 0,05; se rechaza la hipótesis nula
- Si P-valor = Sig. (bilateral) ≥ 0,05; se acepta la hipótesis nula

. Conclusión:

Como se aprecia en la tabla 14, el valor Sig.(bilateral)= P-valor = 0,003 es menor que el nivel de significación de 0,05; entonces se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que, existe una correlación inversa significativa entre las reacciones comportamentales y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Del mismo modo se puede apreciar que el coeficiente de correlación R de Pearson, $r = -0,614$ lo que significa que existe una correlación lineal inversa moderada. Es decir, a mayores niveles de reacciones comportamentales existen menores niveles de rendimiento académico.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

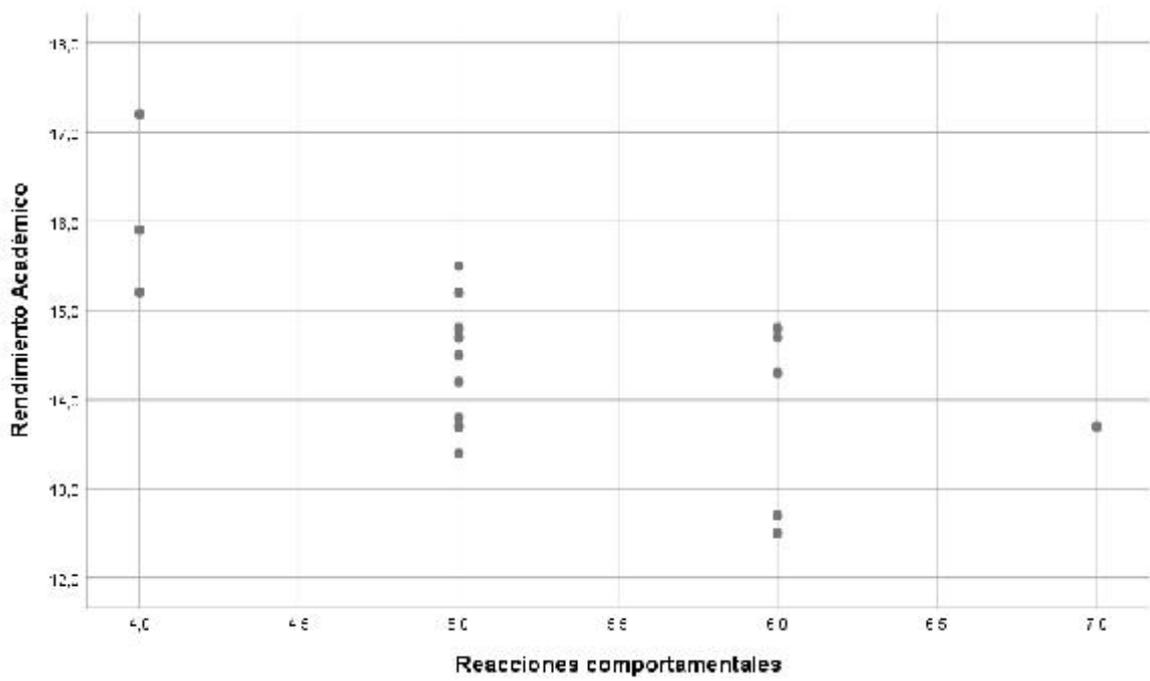


Figura 11. Diagrama de dispersión entre las reacciones comportamentales y el rendimiento académico

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1 Discusión de resultados

A partir de los hallazgos encontrados aceptamos la hipótesis general que establece que existe relación de dependencia y guardan relación:

Blanco; Cantillo; Castro; Down & Romero (2015) en el estudio: *“Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en la Universidad Pública”*. Colombia. Tuvo como objetivo general: describir el nivel de estrés que se encuentran los estudiantes universitarios en salud. Su metodología fue descriptiva, con una muestra de 266 estudiantes tomados por muestra probabilística de los cursos de enfermería, Odontología, Medicina y química farmacéutica de una la universidad pública. Los instrumentos usados fueron la encuesta sociodemográfica, SISCO de Barraza, de los cuales se obtuvieron los datos y se procesaron la información en el programa de Microsoft Excel. Las conclusiones mostraron altos niveles de estrés en los alumnos de química, medicina y farmacéutica, entre las que predominan mujeres menores a 20 años de edad que aún están solteras y viven en su núcleo familiar. No se encontraron en el estudio manifestaciones psicológicas y comportamentales.

Pero en lo que no concuerda en la referida autora con nuestro estudio no existe el resultado a enfoque de la investigación actual que es existe una relación significativa entre la estrés y rendimiento académico en los estudiantes del viii ciclo de la carrera profesional de educación física y deportes de la facultad de educación de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión huacho 2019. Del mismo modo se puede apreciar que el coeficiente de correlación R de Pearson, $r = -0,614$ lo que significa que existe una correlación lineal inversa

moderada. Es decir, a mayores niveles de reacciones comportamentales existen menores niveles de rendimiento académico.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos del estudio realizado y de su posterior análisis e interpretación se llegó a las siguientes conclusiones:

1. **PRIMERA:** Existe una relación inversa significativa entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. El coeficiente de correlación R de Pearson es de -0,792 representando una **correlación negativa alta**.

El cuanto al nivel de estrés se encontró que el 66,7 % de los estudiantes muestran un nivel leve de estrés y el 33,3 % muestran un nivel moderado de estrés académico.

Con respecto al rendimiento académico se encontró que el 81,0 % de los estudiantes muestran un nivel bueno de rendimiento académico, el 14,3 % presentan un nivel aceptable y solo un 4,8 % muestran un nivel muy bueno de rendimiento académico.

2. **SEGUNDA:** Existe una relación inversa significativa entre la inquietud situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. El coeficiente de correlación R de Pearson es de - 0,502 representando una **correlación negativa moderada**.

Con respecto a la dimensión inquietud situacional del estrés se encontró que el 71,4 % de los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés respecto a la dimensión inquietud situacional, el 23,8 % presentan un nivel leve y solo un 4,8 % muestran un nivel severo de estrés en la dimensión inquietud situacional.

3. TERCERA: Existe una relación inversa significativa entre la reacción situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. El coeficiente de correlación R de Pearson es de - 0,463 representando una **correlación negativa moderada.**

En cuanto al nivel alcanzado en la dimensión reacción situacional se encontró que el 57,1 % de ellos presentan un nivel leve de estrés respecto a la dimensión reacción situacional y el 42,9 % presentan un nivel moderado en esta dimensión.

4. CUARTA: Existe una relación inversa significativa entre las reacciones psicológicas y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. El coeficiente de correlación R de Pearson es de -0,596 representando una **correlación negativa moderada.**

En cuanto al nivel alcanzado en la dimensión reacciones psicológicas se encontró que el 61,9 % de los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés respecto a la dimensión reacciones psicológicas, el 28,6 % presentan un nivel leve y solo un 9,5 % muestran un nivel severo de estrés en la dimensión reacciones psicológicas

5. QUINTA: Existe una relación inversa significativa entre las reacciones comportamentales y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII ciclo de la Carrera Profesional de Educación Física y Deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. El coeficiente de correlación R de Pearson es de -0,614 representando una **correlación negativa moderada.**

En cuanto al nivel alcanzado en la dimensión reacciones comportamentales se encontró que que el 71,4 % de los estudiantes presentan un nivel leve de estrés respecto a la dimensión reacciones comportamentales, el 23,8 % presentan un nivel moderado y solo un 4,8 % muestran un nivel severo de estrés en la dimensión reacciones comportamentales.

6.2 Recomendaciones

Recomendamos continuar con el trabajo de investigación, en los otros componentes del Estrés y rendimiento académico (sexo, edad, tipo de familia, etc.) en los estudiantes de la especialidad de Educación Física y Deporte.

Sugerimos continuar con el estudio, pues encontramos relación directa, con las variables intervinientes en los estudiantes de la Facultad de Educación.

Los docentes de la Facultad de Educación y de la Especialidad de Educación Física y Deporte deben tener en cuenta que el estrés y rendimiento académico son factores que inciden en su labor académica de los estudiantes, por tanto, debemos generar en nosotros mismos, “buenas costumbres académicas”, que nos permita tener éxito en la vida académica, profesional y personal.

REFERENCIAS

7.1 Fuentes documentales

Aguayo, L & López, C. (2016) Estrés académico en estudiantes de cuarto año de educación diferencial de la Universidad de Concepción. Para optar al grado académico de licenciado en educación. Facultad de Educación. Universidad de Concepción. Concepción, Chile.

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”, para optar el título profesional de: cirujano dentista. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú.

Blanco, K; Cantillo, N; Castro, Y; Downs, A. & Romero, E. (2015) Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una Universidad Pública, Cartagena. Universidad de Cartagena. Facultad de Enfermería. Cartagena, Colombia.

Buendía, A. (2015) Estrés académico y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de la modalidad de estudios a distancia de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote sede Lima 2013. Tesis para optar el grado académico de magíster en docencia universitaria. Universidad Cesar Vallejo. Chimbote, Perú.

Chacón, A; Rodríguez, M. & Tamayo, R. (2018) “Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018.” Universidad Pablo guardado Chávez. México. Recuperado en: <https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>

Chávez, S. (2017) Relación entre el estrés académico y los aprendizajes de los estudiantes de la especialidad de Inglés - Francés de la Universidad Nacional de Educación – 2016. Para optar al Grado Académico de Doctor en Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú.

Colonio, L. (2017) Estilos de aprendizaje y rendimiento académico de los estudiantes de los cursos comprendidos dentro de la línea de construcción –DAC-FIC-UNI. Tesis para

optar el grado de maestro en educación con mención en docencia e investigación en educación superior. Universidad Peruana Cayetano Heredia.

García, C; Arias, D; Sor, J; Lux, S. & Poroj, A. (2017) “Estrés académico: síntomas físicos, psicológicos y del comportamiento social” Facultad de Ciencias Médicas. Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala.

García, R; Pérez, F; Pérez, J & Natividad, L. (2012) Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 44, núm. 2,. Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Bogotá, Colombia. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.). México: McGraw-Hill.

Hernández, R; Fernández, C & Baptista, M. (2010) Metodología de la investigación. Quinta edición por: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. México.

Manchego, J. (2017) Motivación y rendimiento académico en los estudiantes de la asignatura desarrollo de proyectos productivos de la especialidad de industrias alimentarias de la universidad nacional de educación 2016. Para optar el grado académico de maestro en educación con mención en docencia e investigación universitaria. Universidad San Martín de Porres. Lima, Perú.

Marmanilla, J. & Rivera, J. (2015) rendimiento académico y estrés en los estudiantes de La Facultad de Educación de la Universidad Nacional del Centro del Perú. Facultad de Educación. Universidad Nacional del Centro del Perú. Huancayo, Perú.

MINEDU (2015) Rutas del aprendizaje, versión 2015. ¿Qué y cómo aprenden nuestros niños y niñas? Lima, Perú.

Muñoz, F. (2017) El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Universidad de Huelva. España.

Reinoso, E & Tintín, J. (2017) “Influencia del Estrés en el Rendimiento Académico de los estudiantes del Quinto Semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Central Del Ecuador.” Facultad de Odontología. Universidad Central del Ecuador. Quito, Ecuador.

Rodríguez, M. (2015) Estrés y su relación con el rendimiento académico de los alumnos de la escuela profesional de administración de la universidad nacional de Trujillo, sede Trujillo” Facultad de Ciencias Económicas. Universidad Nacional de Trujillo. Trujillo, Perú.

Rodríguez, R. (2018) Relación entre el estrés con el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la escuela profesional de enfermería de la universidad alas peruanas lima 2014. Facultad De Medicina Humana y Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Alas Peruanas. Lima, Perú.

Román, C & Hernández, Y. (2011) El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Vol, 14, N°. (2)

Sánchez, H y Reyes, C. (2015) Metodología y Diseños en la Investigación Científica. Lima: Visión universitaria.

7.2 Fuentes bibliográficas

Araya, M. (2017) “Estrés y desempeño académico en la universidad” Maletín del Saber Aplicado, Leo 2017. Universidad de Santiago de Chile. Recuperado en: http://leo.usach.cl/sites/default/files/paginas/estres-y-desempeno-academico-en-la-universidad_final._1.pdf

Barraza, A (2007) Estrés académico: Un estado de la cuestión. Recuperado en: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>

Banco Mundial (2015) El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica. Recuperado en: <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>

Berrio, N. & Mazo, R. (2011) Estrés académico. Pepsic, Periódicos Eletrônicos de Psicologia, Vol. 3. Nº. 2. Recuperado en:
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>

La República (2018) El estrés, ese enemigo silencioso que afecta al 80% de peruanos. Recuperado en: <https://larepublica.pe/sociedad/1218645-el-estres-ese-enemigo-silencioso-que-afecta-al-80-de-peruanos/>

Leyva, O; Ganga, F; Tejada, J. & Hernández, A. (2015) La formación por competencias en la educación superior: alcances y limitaciones desde referentes de México, España y Chile. Blanch, Monterrey. ISBN 9788416556755. Recuperado en:
<http://eprints.uanl.mx/9784/1/Libro%20Formaci%C3%B3n%20por%20Competencias.pdf>

Ministerio de sanidad, Consumo y Bienestar Social,. Bienestar emocional.
Recuperado en:
<http://www.bemocion.mscbs.gob.es/emocionEstres/estres/tipos/academico/home.htm>

Naranjo, M. (2009) Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Educación, vol. 33, núm. 2, de Costa Rica.
Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

OIT (2016) Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. Recuperado en:
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf

Román, C; Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008) El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina, Escuela Latinoamericana de Medicina, Cuba. Revista Iberoamericana de Educación ISSN: 1681-5653, Recuperado en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2733042>

RPP (2015) El 58% de los peruanos sufre de estrés. Recuperado en:
<https://rpp.pe/peru/actualidad/el-58-de-los-peruanos-sufre-de-estres-noticia-764777>

RPP (2018) Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica. Recuperado en: <https://vital.rpp.pe/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>

Sánchez, D. (2017) Factores personales que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera profesional de medicina veterinaria de la Universidad Nacional de San Antonio Abad de Cusco. Para optar el título de segunda especialización en: didáctica universitaria. Puno, Perú.

Sanitas,es. (s/f) Qué es el estrés. Recuperado en: https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia/prepro_080026.html

Tobón, S. (2008). La formación basada en competencias en la Educación Superior: el enfoque complejo. Recuperado en: <http://www.youblisher.com/p/192708-revista/>

Universia (2018) Cómo afecta el estrés al desarrollo académico. Recuperado en: <https://noticias.universia.edu.uy/cultura/noticia/2016/10/25/1144919/como-afecta-estres-desarrollo-academico.html>

Velasco, A. (2019) Estrés, Universidad de Oviedo. Recuperado en: <https://www.unioviedo.es/psiquiatria/wp-content/uploads/2017/01/Estr%c3%a9s-1.pdf>

ANEXOS

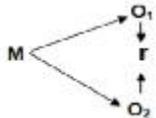
Instrumento para medir el estrés

Estimado estudiante el presente cuestionario tiene por objetivo examinar las características del estrés que suelen tener los estudiantes universitarios de la carrera de educación durante el proceso de sus estudios. La calificación es de la siguiente forma:

Nunca = 1; Algunas veces = 2; frecuentemente = 3; Siempre = 4.

	Inquietud situacional	S	F	AV	N
1	Competencias con los compañeros de clase				
2	Exceso de trabajos y tareas académicas.				
3	El carácter del docente.				
4	Evaluaciones del docente durante el semestre.				
5	Los tipos de trabajos que envía el docente.				
6	No comprender los temas de la clase.				
7	Intervención durante las clases (responde a preguntas o exposición)				
8	Muy poco tiempo para realizar la clase.				
	Reacción situacional				
9	Perturbaciones en el sueño (insomnio o pesadillas)				
10	Agotamiento crónico (cansancio permanente)				
11	Dolores de cabeza o migrañas				
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea				
13	Rascar, morderse las uñas, frotarse, etc.				
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir				
	Reacciones psicológicas				
15	Intranquilidad (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)				
16	Impresiones de depresión y tristeza(decaído)				
17	Angustia, ansiedad o desesperanza				
18	Dificultades para la concentración.				
19	Emociones de agresividad o acrecentamiento de irritabilidad				
	Reacciones comportamentales				
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir				
21	Aislamiento de los demás				
22	Desgano para realizar las labores académicas				
23	Incremento o disminución del consumo de alimentos				

Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGIAS	POBLACION
<p>Problema general</p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?</p> <p>Problemas específicos</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación que existe entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>Establecer la relación que existe</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe una relación significativa entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p> <p>Hipótesis Especificas</p>	<p>Variable 1</p> <p>Estrés</p> <p>Variable 2</p> <p>Rendimiento académico.</p>	<p>Inquietud situacional</p> <p>Reacción situacional</p> <p>Reacciones psicológicas</p> <p>Reacciones comportamentales</p> <p>Muy bueno</p> <p>Bueno</p> <p>Aceptable</p> <p>Deficiente</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>No experimental</p> <p>Diseño de la investigación</p> <p>Descriptivo – Correlacional.</p> <p>Formalización:</p>  <p>Donde: M = Muestra V1= Estrés V2= Rendimiento académico. r= Correlación entre ambas variables.</p>	<p>Población</p> <p>La población estudiantil es de la Escuela de Educación Física y Deportes</p> <p>Muestra</p> <p>Estudiantes del VIII de la Escuela de Educación Física y Deportes</p> <p>Instrumento</p> <p>Cuestionario.</p>

<p>¿Qué relación existe entre la Inquietud situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?</p>	<p>entre la Inquietud situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p>	<p>Existe una relación significativa entre la Inquietud situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p>				
<p>¿Qué relación existe entre la Reacción situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la</p>	<p>Establecer la relación existe entre la Reacción situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de</p>	<p>Existe una relación significativa entre la Reacción situacional y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de</p>				

<p>Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?</p>	<p>Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión</p>	<p>Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p>				
<p>¿Qué relación existe entre las Reacciones psicológicas y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?</p>	<p>Establecer la relación existe entre las Reacciones psicológicas y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión</p>	<p>Existe una relación significativa entre las Reacciones psicológicas y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p>				
<p>¿Qué relación existe entre las Reacciones comportamentales y el rendimiento</p>	<p>Establecer la relación existe entre las Reacciones comportamentales</p>	<p>Existe una relación</p>				

<p>académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?</p>	<p>y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p>	<p>significativa entre las Reacciones comportamentales y el rendimiento académico en los estudiantes del VIII Ciclo de la carrera profesional de Educación Física y Deportes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p>				
---	--	--	--	--	--	--

[Dra. CONDOR PERALDO; Tania Mirtha]
ASESOR

[Dr. EUSTORGIO GODOY BENAVENTE RAMIREZ]
PRESIDENTE

[Mg. CARMEN DEL PILAR ALVAREZ QUINTEROS]
SECRETARIO

[Mg. REGULO CONDE CURIÑAUPA]
VOCAL