



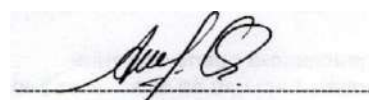
Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión
Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Secundaria
Especialidad: Biología, Química y Tecnología de los Alimentos

Estrés y rendimiento académico de los estudiantes de 5to. de secundaria de la I.E.E
Pedro Paulet, Huacho – 2025

Tesis
Para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación Nivel Secundaria
Especialidad: Biología, Química y tecnología de los Alimentos

Autoras
Roxana Florabel Isidro Culla
Melisa Kelly Rondan Trinidad

Asesora
M(o). Virginia Isabel Ayala Ocrosopoma



Mg. Virginia Isabel Ayala Ocrosopoma
DOCENTE
FACULTAD DE EDUCACION
U.N.J.F.S.C. DNU 279

Huacho – Perú
2026



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

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

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

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



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

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

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Secundaria

Especialidad: Biología, Química y Tecnología de los Alimentos

METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Roxana Florabel Isidro Culla	74295585	18/12/2025
Melisa Kelly Rondan Trinidad	72882876	18/12/2025
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
M(o). Virginia Isabel Ayala Ocospoma	41095591	0000-0002-1223-8804
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CODIGO ORCID
Dr. Regulo Conde Curiñaupa	10177373	0000-0002-9869-4818
Dra. Carmen del Pilar Alvarez Quinteros	15600961	0000-0001-6997-4290
Dra. Silvia Cristina Torres Guizado	40694176	0000-0003- 4753-2891

Roxana Florabel Isidro Culla-2025-094164 Melisa K...

ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. E PEDRO PAULET, HUACH...

- Quick Submit
- Quick Submit
- Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3409872211

Fecha de entrega

13 nov 2025, 4:04 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

14 nov 2025, 10:13 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS_ISIDRO_CULLA_-_UI.pdf

Tamaño del archivo

956.3 KB

Página 2 de 60 - Descripción general de integridad

57 páginas

11.548 palabras

57.166 caracteres

20% Similitud general

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




Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 11%  Publicaciones
- 16%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

DEDICATORIA

Consagro este esfuerzo a Dios, quien me ha acompañado y dado fuerzas en todo el camino.

Mi familia, por su cariño y apoyo incondicional.

A la memoria de mi padre Marciano Víctor Blas Paucar y mi sobrino Víctor Beiker Husáí Isidro Culla, quienes viven en mi corazón e inspiran mis logros.

A mis amistades por su acompañamiento durante las situaciones adversas.

Roxana florabel Isidro Culla

V

DEDICATORIA

El presente estudio está dedicado a Dios y a mis padres., Vicente Rondan Flores y Teodora trinidad pinedo quien me protege desde el cielo, por su amor infinito, respaldo y entrega desinteresada a lo largo de mi trayectoria académica

.A mi círculo familiar y de amistad, por su empatía y sostén durante las circunstancias adversas.

Melisa kelly Rondan Trinidad

AGRADECIMIENTO

Quiero brindar mi agradecimiento a la asesora M(○). Virginia Ayala Ocospoma, quien no dudó en aceptar ayudarnos en este camino para culminar con mi tesis. Así mismo, a todos los que contribuyeron en la materialización de nuestro trabajo investigativo.

Roxana florabel Isidro Culla y

Melisa kelly Rondan Trinidad

RESUMEN

Problema general: ¿Cuál es la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.E. Pedro Paulet, Huacho – 2025? **Objetivo general** Determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.E. Pedro Paulet, Huacho – 2025. **Metodología:** Es un estudio aplicado, con un nivel correlacional y un enfoque de tipo cuantitativo, Se aplicó un diseño transeccional no experimental; el universo poblacional comprendió 125 alumnos de nivel secundaria, con una muestra de 95 estudiantes del quinto año. La información se recopiló mediante un cuestionario sobre el estrés académico que constaba de 15 preguntas y la segunda variable de los promedios finales de cada curso, obtenidos de los registros de notas del primer y segundo bimestre del año académico. **Resultados:** Los hallazgos evidencian que más de la mitad de los discentes (53,7%) muestran un nivel bajo de estrés académico, lo que refleja un manejo adecuado de la carga escolar en la mayoría. Sin embargo, un 30,5% muestra niveles altos de estrés, lo cual revela que un grupo considerable enfrenta dificultades significativas frente a las demandas académicas. En relación con la dimensión “**estresores**”, el 53,7% percibe bajos estímulos generadores de tensión, mientras que el 30,5% identifica una alta presencia de situaciones estresantes en su vida escolar. En la dimensión “**síntomas**”, el 43,2% reporta un nivel bajo de manifestaciones asociadas al estrés, frente a un 30,5% que presenta síntomas elevados. Por otro lado, en la dimensión “**estrategias de afrontamiento**”, se observa que el 53,7% de los alumnos emplea un nivel bajo de recursos o mecanismos para manejar el estrés, lo que indica limitaciones en la gestión de esta problemática. Referente al rendimiento académico, se identifica que el 74,4% de los discentes obtiene un desempeño regular, lo que sugiere una relación directa entre el manejo del estrés y los resultados académicos, dado que las estrategias de afrontamiento resultan insuficientes para mejorar su desempeño escolar. **Conclusiones:** Concluyendo que a mayor estrés en los estudi

5° año de secundaria de la I. E Pedro E. Paulet menor es el rendimiento académico, basada en una evidencia estadística sólida ($p\text{-valor} = 0.000 < 0.05$; $\rho = -0.525$).

Palabras clave: Estrés, rendimiento académico, estresores, estrategia de afrontamiento

ABSTRACT

General problem: What is the relationship between stress and academic performance of 5th grade high school students at the I.E.E. Pedro Paulet, Huacho – 2025? **General objective**

To determine the relationship between stress and academic performance of 5th grade high school students at the I.E.E. Pedro Paulet, Huacho – 2025. **Methodology:** This is an applied study with a correlational level and a quantitative approach. A non-experimental, cross-sectional design was used; the population consisted of 125 secondary school students, with a sample of 95 fifth-year students. Data was collected using a 15-question questionnaire on academic stress, and the second variable was the final grade point averages for each course, obtained from the grade records of the first and second semesters of the academic year.

Results: The findings show that more than half of the students (53.7%) exhibit a low level of academic stress, reflecting adequate management of the academic workload for most. However, 30.5% show high levels of stress, revealing that a considerable group faces significant difficulties with academic demands. Regarding the "stressors" dimension, 53.7% perceive low levels of stress-inducing stimuli, while 30.5% identify a high presence of stressful situations in their school life. In the "symptoms" dimension, 43.2% report a low level of stress-related manifestations, compared to 30.5% who present high levels of symptoms. On the other hand, in the "coping strategies" dimension, it is observed that 53.7% of students employ a low level of resources or mechanisms to manage stress, indicating limitations in their ability to cope with this problem. Regarding academic performance, it was found that 74.4% of the students achieved a regular performance, suggesting a direct relationship between stress management and academic results, given that coping strategies were insufficient to improve their school performance.

Conclusions: Concluding that the greater the stress in 5th grade secondary school students at the I. E Pedro E. Paulet, the lower the academic performance, based on solid statistical evidence ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$; $\rho = -0.525$).

Keywords: Stress, academic performance, stressors, coping strategy

INTRODUCCION

En la actualidad El estrés vinculado al ámbito académico ha adquirido una importancia progresiva en el entorno educativo, considerando su incidencia directa en la salud psicológica de los estudiantes y en sus resultados académicos. Diversos estudios señalan que El período de adolescencia que atraviesan los estudiantes de educación secundaria, constituye un período crítico caracterizado por múltiples cambios biológicos, emocionales y sociales que, sumados a las exigencias académicas, pueden generar situaciones de tensión difíciles de afrontar.

El rendimiento escolar, comprendido como el grado de cumplimiento que alcanza el estudiante en relación a los objetivos educativos definidos, está determinado por variables internas y externas. Entre ellos, el estrés académico ocupa un lugar central, pues puede afectar la concentración, la memoria, la motivación y, en consecuencia, la capacidad para obtener resultados satisfactorios. En este sentido, la identificación de los niveles de estrés y la concordancia que guardan con el rendimiento académico constituye una necesidad prioritaria para orientar acciones de mejora en el proceso educativo.

En el contexto de los estudiantes de **5to de secundaria**, este análisis adquiere especial relevancia, ya que se encuentran en la etapa final de la Educación Básica Regular y enfrentan presiones vinculadas tanto a la culminación de sus estudios como a la proyección hacia la educación superior o la inserción en el mundo laboral. Estos factores incrementan la posibilidad de experimentar altos niveles de estrés, los cuales, de no ser gestionados adecuadamente, pueden afectar negativamente su rendimiento académico y sus perspectivas de futuro.

El propósito de este trabajo investigativo es evaluar el nexo entre el estrés de origen académico y el desempeño educativo en alumnos del quinto grado del nivel secundario, considerando dimensiones como estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. De este modo, se busca no solo aportar evidencia empírica sobre la magnitud del problema, sino también generar insumos que orienten la implementación de estrategias pedagógicas, psicológicas e institucionales que contribuyan al bienestar integral de los estudiantes y al fortalecimiento de su desempeño académico. Que se articula de la manera que se detalla a continuación:

En el primer capítulo, se examina la problemática de estudio, además se plantean las interrogantes de investigación, los propósitos y se establece su justificación. También se delimita el estudio desde distintas perspectivas y finalmente se indica su viabilidad.

El segundo capítulo desarrolla el marco teórico, iniciando con el análisis de los antecedentes del estudio, seguido de las bases teóricas, los fundamentos filosóficos y la conceptualización de términos. Además, se exponen las hipótesis y la operacionalización de variables.

El tercer capítulo expone el marco metodológico del estudio, comenzando por determinar el tipo, nivel, enfoque, diseño y modalidad de investigación. También se describe la población y muestra del estudio.

El cuarto capítulo exhibe los resultados obtenidos en la investigación y la contratación de hipótesis.

El quinto capítulo aborda la discusión del estudio, confrontando los hallazgos conseguidos en este trabajo con las conclusiones de los antecedentes investigativos.

El sexto capítulo muestra las conclusiones y sugerencias derivadas de esta investigación.

El séptimo capítulo contiene las referencias bibliográficas que sirvieron como fundamento para la elaboración de este trabajo.

INDICE

DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCION	xi
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1 Descripción de la realidad problemática	16
1.2 Formulación del problema	17
1.2.1 Problema general	17
1.2.2 Problemas específicos	17
1.3 Objetivos de la investigación	17
1.3.1 Objetivo general	17
1.3.2 Objetivos específicos	17
1.4 Justificación de la investigación	18
1.5 Delimitaciones del estudio	18
1.6 Viabilidad del estudio	19
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	20
2.1 Antecedentes de la investigación	20
2.1.1 Investigaciones internacionales	20
2.1.2 Investigaciones nacionales	21
2.2 Bases teóricas	24
2.2.1 Estrés académico	24
2.2.2 Rendimiento académico	28
2.3 Definición de términos básicos	31
2.4 Hipótesis de investigación	32

2.4.1	Hipótesis general	32
2.4.2	Hipótesis específicas	32
2.5	Operacionalización de las variables	33
CAPITULO III: METODOLOGÍA		35
3.1	Diseño metodológico	35
3.1.1	Tipo de Investigación	35
3.1.2	Diseño	35
3.1.3	Enfoque	35
3.2	Población y muestra	35
3.2.1	Población	35
3.2.2	Muestra	35
3.3	Técnicas de recolección de datos	36
3.4	Técnicas para el procedimiento de la información	36
CAPITULO IV: RESUTADOS		36
4.1	Resultados descriptivos	37
4.1.1	De la variable: Estrés académico	37
4.1.2	De la variable: Rendimiento académico	39
4.2	Resultados inferenciales	41
4.2.1	Constante de la hipótesis	41
CAPÍTULO V: DISCUSION		48
5.1	Discusión de resultados	48
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		50
6.1	Conclusiones	50
6.2	Recomendaciones	51
CAPÍTULO VII: BIBLIOGRAFÍA		52
7.1	Fuentes bibliográficas	52
7.2	Fuentes electrónicas	52

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	33
Tabla 2	33
Tabla 3	36
Tabla 4	37
Tabla 5	37
Tabla 6	38
Tabla 7	39
Tabla 8	40
Tabla 9	41
Tabla 10	41
Tabla 11	43
Tabla 12	43
Tabla 13	44
Tabla 14	45
Tabla 15	46
Tabla 16	46

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Durante los años recientes, el estrés académico se ha convertido en una de las principales problemáticas que afectan el desempeño escolar en estudiantes de educación secundaria. Para Lazarus y Folkman (1986), el estrés es la respuesta del individuo ante situaciones que percibe como abrumadoras o que superan sus capacidades de afrontamiento. En el contexto escolar, estas demandas se relacionan con exámenes, tareas, presión familiar y expectativas personales.

Diversos estudios revelan que Los dicentes pertenecientes a los grados terminales de educación secundaria" experimentan mayores niveles de estrés debido a la proximidad de decisiones vocacionales y evaluaciones finales (Caballo, 2018). En el Perú y otros países latinoamericanos, investigadores como Barraza (2006) y Domínguez (2019) han constatado que los adolescentes presentan síntomas como ansiedad, insomnio, irritabilidad y agotamiento, lo cual repercute directamente en su rendimiento académico.

La etapa de 5.º de secundaria es particularmente crítica porque coincide con la preparación para ingresar a la educación superior o al mundo laboral. Esto genera sobrecarga emocional y cognitiva, afectando la concentración, la memoria y la motivación. Organismos como la UNESCO (2019) advierten que factores psicoemocionales no abordados oportunamente impactan en los logros de aprendizaje y en la continuidad educativa.

Dentro del ámbito local de Huacho, en un contexto urbano no se cuenta con suficientes estrategias de acompañamiento socioemocional, lo que incrementa la vulnerabilidad

de los estudiantes. Como el caso de la I.E. Pedro Paulet, esta situación se traduce en bajas calificaciones, ausentismo, desinterés por el estudio y, en algunos casos, deserción escolar.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.E. Pedro Paulet, Huacho – 2025?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre los estresores y el rendimiento académico de los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.E. Pedro Paulet, Huacho – 2025?

¿Cuál es la relación entre los síntomas del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.E. Pedro Paulet, Huacho – 2025?

¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.E. Pedro Paulet, Huacho – 2025?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.E. Pedro Paulet, Huacho – 2025.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la relación entre los estresores y el rendimiento académico de los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.E. Pedro Paulet, Huacho – 2025.

Determinar la relación entre los síntomas del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.E. Pedro Paulet, Huacho – 2025.

Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.E. Pedro Paulet, Huacho – 2025.

1.4 Justificación de la investigación

El estudio de la relación entre estrés y desempeño en la escuela, es significativo por las siguientes razones: **Justificación social y educativa:** Para Hernández, Fernández y Baptista (2014), una investigación es pertinente cuando responde a una necesidad real del contexto. Este estudio resulta necesario porque los adolescentes se encuentran en una etapa de transición que demanda equilibrio emocional y desempeño académico, y las instituciones educativas muchas veces no cuentan con mecanismos de soporte psicológico adecuados. Identificar los niveles de estrés y su efecto en el rendimiento permitirá diseñar estrategias preventivas, programas de tutoría y acciones de acompañamiento que mejoren el bienestar estudiantil. **Justificación institucional:** La información generada puede guiar a directivos, docentes y orientadores en la implementación de políticas internas de gestión emocional. Como señala la UNESCO (2019), promover ambientes escolares saludables repercute directamente en el rendimiento académico y en la calidad educativa. **Justificación práctica:** El estudio permitirá reconocer los principales factores estresores, así como las manifestaciones que afectan el aprendizaje. De esta manera, se podrán elaborar propuestas de intervención dirigidas a: fortalecer habilidades socioemocionales., Mejorar el clima escolar, Optimizar las prácticas pedagógicas, Promover el autocuidado y la motivación académica.

1.5 Delimitaciones del estudio

Delimitación temporal: año 2025

Delimitación geográfica: Distrito de Huacho.

1.6 Viabilidad del estudio

El proyecto de investigación es realizable por el contenido basado en autores reconocidos que le dan realce a la investigación además es viable porque tiene los requisitos que exige la universidad para la obtención del título profesional y es viable porque es financiado por las investigadoras evitando retrasos.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

Hernández & Sánchez (2025) en su artículo titulado “*estrés y rendimiento académico en estudiantes*”, tiene como resumen que el estrés en los estudios Puede ejercer un efecto negativo en las capacidades de los alumnos. La evaluación de este estudio exploratorio cualitativo se centró en las razones y consecuencias del cansancio académico a partir de la vivencia de los propios alumnos. Se practicaron tres cuestionarios semi-estructurados y un grupo focal con estudiantes del 9º mes del curso de Licenciado en Negocios Internacionales, adaptando el cuestionario SISCO de Estrés Académico de Barraza-Macías y evaluando los desencadenantes de estrés, las manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales para establecer el nivel de estrés académico. Las conclusiones obtenidas a través del estudio de la contentividad de las mediaciones y el grupo focal con el programa ATLAS.ti 23 muestran que las mayores causas de ansiedad son la sobredemanda de trabajos y las interacciones con los profesores. El estrés en la escuela provoca dificultades para concentrarse y además ansiedad entre los alumnos, esto tiene un efecto adverso en su desempeño. Existen más investigaciones para precisar este asunto en el ámbito escolar. Estos descubrimientos insinúan la necesidad de ejecutar proyectos de administración del estrés. Dichos proyectos podrían contemplar clases de administración del tiempo, métodos de relajación y asistencia psicológica, con la finalidad de aumentar la comodidad y mejorar el rendimiento académico de los discentes.

Huerta & López (2023) en su tesis titulada “*estrés y rendimiento académico en estudiantes*”, tiene como objetivo: determinar la manera en la que el estrés influencia el desempeño del colegio en los estudiantes de medicina de una escuela de medicina de una región del suroeste de México. Metodología: enfoque de cuantía, relacionado y sin experimentación. La muestra fue no aleatoria y estuvo compuesta por ciento ochenta y ocho personas de sexo femenino y ciento diecinueve personas de sexo masculino. Como instrumento, se usó el listado SISCO del Académico de Estés (2007), que contiene estresores en el ámbito Académico, respuestas físicas, psicológicas, comportamentales y estrategias de solución. Discusión y conclusiones: los estudiantes exhibieron un elevado nivel de ansiedad debido a que los estresores perceived se transforman en respuestas de tipo físico, psicológico y conductual, las cuales son reguladas por las estrategias de afrontamiento, de modo que, tendrían que aprender a lidiar de manera correcta con las presiones que se les presenten.

Cocunubo (2021) en su tesis titulada “*relación entre estrategias de afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes*”, su objetivo es describir la manera en la que las estrategias para lidiar con el estresse y el desempeño del colegio afectan a los estudiantes, concluye que el estudio destacó las correlaciones entre las variables estudiadas, destacando la necesidad de estudiar el estrés de origen académico, sus mecanismos de afrontamiento y su nexos con el rendimiento de los alumnos. La limitada investigación realizada en Colombia encontró que los principales estresores fueron las presentaciones orales y la carga académica excesiva.

2.1.2 Investigaciones nacionales

Ore & Vilchez (2024) en su proyecto de investigación titulada “*niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes*”, su propósito es averiguar la correlación entre grados de ansiedad y desempeño en estudiantes, concluye que el cansancio y el desempeño educacional en alumnos de una escuela superior en Huancayo, 2023, poseen una correlación significativamente ($p < 0,05$) positiva y muy alta (ρ de Spearman = $-0,985$). En otras palabras, mayor ansiedad académicamente menor será la performance de los estudiantes (p. 49).

Rodriguez (2024). El proyecto titulado “*estrés y rendimiento académico en estudiantes de una Institución Educativa*”, su objetivo es establecer la correlación entre ansiedad y desempeño en estudiantes que asisten a una escuela, concluye que luego de hacer una encuesta a 114 estudiantes, se obtuvo como resultado una relación entre el 35,1 por ciento y el 50 por ciento de los encuestados, manifestando ambos una nivelación de estrés Académico del 50 por ciento. En conclusión, se evidenció que el estrés de la escuela era normal, esto se evidenció por un desempeño medio en los estudiantes (p. 51).

Barriga (2023). En su trabajo de investigación denominado “*relación entre estrés académico y rendimiento académico en el área de Matemática en estudiantes de educación secundaria*”, su objetivo es averiguar si existe correlación entre la ansiedad y el desempeño de la matemática, en el ámbito de la educación secundaria, concluye que después de analizar los resultados del estudio, es posible llegar a una conclusión importante que el estrés relacionado con la escuela no se relaciona con la productividad de la escuela en el ámbito de estudio de la muestra (p. 88).

Quiroz (2022) en su proyecto denominado “*nivel de estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes*”, su propósito es evaluar la correlación

entre la ansiedad y el desempeño en estudiantes, concluye que en nuestro estudio, la edad de los estudiantes osciló entre 15 y 25 años (56%) y 26 a 35 años (40%); el 87% eran mujeres; el 87% eran solteros; el 60% estaban en el octavo ciclo y el 40% en el séptimo ciclo; el 3% no estaban muy preocupados o nerviosos y solo el 36% tenían calificaciones promedio; las calificaciones promedio oscilaban entre 11 y 14 (77%), el 17% tenía entre 15 y 18 y el 6% tenía una calificación promedio más baja que oscilaba entre 0 y 10 (p. 53).

Torrejón & Pariatanta (2021) en su investigación titulada “*relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes*”, Propósito del estudio consiste en establecer La correlación que existe entre el estrés y el rendimiento académico de los alumnos que cursan Estomatología en la Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, durante el primer semestre del año 2021. Teniendo un enfoque metodológico: Se empleó una investigación de tipo cuantitativo con un diseño descriptivo transversal. Obteniendo los siguientes hallazgos: El 67.2% de los estudiantes presentaron tensión académica de nivel moderado. El 30% experimentó situaciones generadoras de estrés de intensidad regular en el contexto educativo. Las manifestaciones físicas mostraron que el 22% presentó cansancio de nivel regular. En cuanto a las respuestas psicológicas, el 22% evidenció ansiedad moderada. Las reacciones conductuales revelaron que el 35% experimentó situaciones conflictivas. Respecto a las tácticas para manejar el estrés, el 42% utilizó regularmente la planificación como estrategia. El aprovechamiento académico se ubicó en un rango regular, con calificaciones entre 11 y 14 puntos. Por género, se encontró mayor prevalencia en estudiantes del sexo femenino. En relación a la edad, el grupo de 26 años a más representó

el 35%, siendo el porcentaje más alto. Se concluyó: Se comprobó la presencia de una asociación del estrés y el rendimiento de origen académico en la población estudiantil analizada.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Estrés académico

Maturana (2023) define que los niños y adolescentes en la escuela se enfrentan a un entorno altamente desafiante y necesitan emplear diversas estrategias de afrontamiento para adaptarse A los factores generadores de tensión de carácter interno y externo, según su estadio de desarrollo. Los síntomas ligados al estrés se presentan junto a estados adaptativos, ansiosos, de conducta y emocionales, perturbando el equilibrio psíquico, emocional, cognitivo y social de los alumnos. A los factores generadores de tensión de carácter interno y externo, según su estadio de desarrollo. Los síntomas ligados al estrés se presentan junto a estados adaptativos, ansiosos, de conducta y emocionales, perturbando el equilibrio psíquico, emocional, cognitivo y social de los alumnos.

La mayoría de los factores estresantes o situaciones que provocan estrés ocurren En el quehacer diario de los infantes y adolescentes, por tanto la escuela es sin duda un lugar donde ocurren diariamente desarrollos que pueden afectar el bienestar general de los estudiantes.

El estresor en la escuela puede ser valorado como la respuesta del cuerpo a las presiones que se sienten dentro del ámbito de la educación y que tienen una influencia sobre la capacidad de los estudiantes. Si un alumno considera que las peticiones o requerimientos que se le imponen en una circunstancia de la escuela determinada son mayores que sus habilidades, se siente tensionado (Gutiérrez, 2021).

El estrés en la educación es una respuesta que comparten cada vez más alumnos de todas las edades, debido a la presión que ejercen sobre ellos las tareas y los trabajos y que afectan su capacidad.

Barraza (2017) indica que el estrés académico es una clase de estresor psicológico que viven los alumnos debido a la ansiedad y exigencias del ambiente de estudio. El cansancio académico es posible que tenga efectos dañinos sobre la capacidad académica y la salud psicológica y física de los estudiantes.

El malestar general que sienten los estudiantes (de diferentes grados de estudios) se llama estrés Académico. Ese malestar se hace sentir con intranquilidad, fastidio, enojo, apatía, distanciamiento, discusiones, ideas de ineptitud, y comportamientos diversos.

Etapas del estrés académico:

Maturana (2023) indica que existen 3 etapas del estrés y son:

- *Reacción de Alarma:* Se trata de la percepción de estar “atemorizado por muchas cosas”. Aquí se exhiben las alteraciones de tipo bioquímico que intentan hacer una compensación por la elevada actividad y cuidar al alumno.
- *Fase de Resistencia:* Es cuando el alumno ya se ha familiarizado con la carga de trabajo Persistente en el tiempo y se preservan los cambios que equilibra la estabilidad.
- *Fase de agotamiento:* La decadencia en el alumno comienza a causa de un inadecuado planeamiento de adaptaciones, que derriba de las respuestas psicológicas, emotivas y conductuales

Síntomas del estrés académico

Campos (2021) indica que los síntomas del estrés académico se manifiestan en los siguientes aspectos:

- *Síntomas físicos*: Hay alumnos que manifiestan indicios y síntomas fisionómicos en respuesta a situaciones de ansiedad por los exámenes. Numerosas de ellas se transforman en limitantes con respecto a la vida cotidiana, inclusive con el fin de asistir a la escuela o al mismo examen.
- *Síntomas cognitivos*: son conceptos e ideas que llevan a una insatisfacción emocional y adicionalmente entorpecimiento. Y a esto se añaden los impases de falta de herramientas o asistencia, y llegan a un bucle de depresión y pesimismo, por no poder reconducir la circunstancia. Todo esto incrementa la ansiedad y la circunstancia se hace más complicada.
- *Síntomas emocionales*: En esta ocasión nos hallamos con una montaña rusa de emociones. Es posible que pasen de la mayor excitación a causa de que llevan un examen con buenas notas a una condición de nerviosismo debido a que observan el material de otra clase. Generalmente, en el momento en que se encuentra ante una circunstancia de ansiedad en el ámbito académico, las más afloradas son las de inquietud, ansiedad, apatía, depresión o temor.
- *Síntomas conductuales*: A nivel conductual, es posible observar comportamientos muy diferentes por parte del estudiante. Desde comportamientos (no desear estudiar debido a que piensan que no van a ser capaces) hasta estudiar por muchas horas consecutivas.
- *Síntomas sociales*: Hay alumnos que se quedan callados y no salen a relacionarse con sus colegas. Su existencia social se disipará y evitan

toda clase de huida para desconectar y relajar. Esto sucede debido a que muchos piensan que están fallando, que pierden tiempo y no lo pueden permitir.

Dimensiones del estrés académico:

Rodríguez I. (2020) indica que las dimensiones del estrés académico son las siguientes:

- 1. Estresores:** Esos son los requerimientos o situaciones que causan ansiedad en el alumno. Algunos ejemplos clásicos son:

Sobrecarga de trabajo: Exceso de compromisos, tareas, exámenes, proyectos, etc.

Presión por el éxito: Anteriormente altas expectativas de los padres, los profesores o uno mismo.

Dificultades de entendimiento: Incidencias en el entendimiento o asimilación de los apuntes.

Medio ambiente Académico: dificultades con colegas, profesores o el equipamiento del colegio

Falta de tiempo: sentimiento de no disponer de tiempo apto para hacer todos los deberes.

Evaluaciones: Exámenes, discursos, laboratorios, etc.

- 2. Síntomas:** Estas son las respuestas de los estudiantes al estrés. Estas respuestas pueden incluir:

Físicas: dolores de cabeza, fatiga, problemas de sueño, tensión muscular, molestias gastrointestinales, etc.

Psicológicas: ansiedad, irritabilidad, tristeza, dificultad para concentrarse, baja autoestima, etc.

Conductuales: aislamiento social, cambios en los hábitos alimenticios, abuso de sustancias, etc.

3. Estrategias de afrontamiento: Las siguientes son acciones que los estudiantes utilizan para manejar el estrés. Estas acciones incluyen:

Activa: buscar soluciones, buscar ayuda, programar tiempo, practicar técnicas de relajación, etc.

Pasiva: evitar problemas, negar la situación, distraerse, consumir alcohol o drogas, etc.

Emocional: expresar emociones, buscar apoyo social, etc.

2.2.2 Rendimiento académico

Torres (2021) define que el rendimiento de origen académico es el producto de la mezcla y transformación del procedimiento del aprendizaje, se manifiesta mediante las puntuaciones o notas obtenidas.

El rendimiento en los estudios se evidencia tanto en las habilidades y en los conocimientos que se obtienen como en los ámbitos generales, como la escuela, los métodos y las relaciones que se tienen, o en los específicos, cuando los docentes, actúan en su vida cotidiana y las relaciones que tiene con sus semejantes.

El desempeño del estudio es una variable fundamental que tiene una influencia importante en el trayecto formativo y laboral del alumno. A pesar de ello, aumentar la performance del colegio no se encuentra únicamente en el esfuerzo del alumno, sino además en las condiciones de vida, los métodos de enseñanza y la salud psicológica (Ecabienes, 2025).

El rendimiento en la escuela se refiere a la medición de la capacidad de conocimiento obtenida a partir de los estudios. Un alumno con buenas

calificaciones en el colegio es aquel que recibe elogios en las evaluaciones que tiene que entregar durante el transcurso de un curso (Perez & Gardey, 2021).

El desempeño en la escuela es la calidad del conocimiento y las competencias que tiene un alumno en relación a una medida estándar que se utiliza para juzgar la capacidad de un alumno, utilizando instrumentos de observación y medición que sean comunes y que se apliquen a todos los alumnos de igual manera. De esta manera, la performance académica generalmente se traduce en una prueba objetiva que tiene como consecuencia un examen final, que es una especie de herramienta de medición del conocimiento que tienen los alumnos, sin tener en cuenta las habilidades que tienen, las circunstancias que tienen o el esfuerzo que hacen, únicamente el puntaje que obtienen.

Importancia del rendimiento académico:

Ecabieses (2025) indica que el rendimiento académico no se limita a la presente enseñanza que reciben los estudiantes, sino que además afecta sus posibilidades de futuro. Personal, family and school factors have an effect on his performance, but utilizing proper strategies and having a supportive environment can be the difference in performance. En esta línea, la actividad docente excede la labor de enseñar contenidos: estimular el pensamiento crítico, la independencia y la resistencia del alumno también tiene como objetivo aumentar su desempeño y prepararlos para los próximos peligros.

Factores que influyen en el rendimiento académico:

Ecabieses (Ecabieses, 2025) indica que los factores son los siguientes:

Factores personales: Estos aspectos comprenden el deseo de superación, la percepción positiva de uno mismo, las competencias cognitivas y el manejo adecuado de los tiempos. Un bajo nivel de seguridad personal o una organización

deficiente de las tareas pueden interferir negativamente en el proceso de adquisición de conocimientos.

. Además, la salud mental de los estudiantes también juega un papel clave, ya que problemas como la ansiedad o el estrés pueden afectar la capacidad de concentración y retención de información.

- *Factores familiares y socioeconómicos:* El acompañamiento familiar, el nivel de escolaridad de los padres y el estado socioeconómico del hogar pueden condicionar tanto el acceso a materiales didácticos como las características del espacio destinado al aprendizaje.
- *Factores escolares:* La calidad de la enseñanza, los métodos de enseñanza y el entorno escolar juegan un papel vital en el desarrollo académico de los estudiantes.

Técnicas de estudio para mejorar el rendimiento académico:

Retuerto (2025) indica que las técnicas son las siguientes:

- *La técnica Pomodoro:* Esta habilidad de administración del tiempo, creada por Francesco Cirillo, se divide en partes iguales de 25 minutos de concentración fuerte ("pomodoros") y luego se toma un descanso de 5 minutos. Tras cuatro fases, es aconsejado un breve receso (15-30 minutos).
- *Mapas mentales:* Los mapas mentales se relacionan con los conceptos a través de figuras visuales, esto es, ideales para aquellos que tienen como aprendizaje una forma visual.
- *Auto explicación:* Se trata de explicar las cosas que se aprenden con las propias palabras, ya sea en forma de texto o de voz alta.

- *Notas Cornell*: Se trata de separar la hoja en tres partes: notas, palabras clave y un breve resumen.
- *Codificación dual*: Combina dos maneras de obtener información para que los usuarios puedan elegir la forma más fácil de obtenerla.
- *Simulaciones de exámenes*: reproducir las circunstancias de un examen real con el fin de asociar el material por la acción activa.

Dimensiones

Resolución ministerial N° 281-2016-MINEDU El plan de estudios de la Educación Básica en sus diferentes niveles o modalidades se conforma a partir de las áreas curriculares organizadas por ciclos. La organización curricular en la Educación Secundaria adquiere un carácter más específico, en correspondencia con las principales etapas del desarrollo del alumno. La integran 11 áreas, distribuidas de la siguiente manera:

El área de letras

Está integrada por las asignaturas de desarrollo personal, ciudadanía y cívica; ciencias sociales; educación religiosa; educación física; comunicación; arte y cultura; castellano como segunda lengua; e inglés.

El área de ciencias

Se compone de las áreas de Matemática, Ciencia y Tecnología, así como de Educación para el Trabajo

2.3 Definición de términos básicos

Estrés académico:

Maturana (2023) define que los niños y adolescentes en la escuela se enfrentan a un entorno altamente desafiante y necesitan emplear diversas estrategias de afrontamiento

para adaptarse a los factores estresantes internos y externos, según su etapa de desarrollo.

Síntomas físicos:

Hay alumnos que manifiestan indicios y síntomas fisionómicos en respuesta a situaciones de ansiedad por los exámenes.

Síntomas cognitivos:

Son conceptos e ideas que llevan a una insatisfacción emocional y adicionalmente entorpecimiento.

Síntomas emocionales:

En esta ocasión nos hallamos con una montaña rusa de emociones.

Síntomas sociales:

Hay alumnos que se quedan callados y no salen a relacionarse con sus colegas.

Rendimiento académico: Torres (2021) Conceptualiza el rendimiento académico como el resultado de integrar y transformar el proceso de aprendizaje, el cual se hace visible a través de las notas o evaluaciones recibidas

Hipótesis de investigación

2.3.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.E. Pedro Paulet, Huacho – 2025.

2.3.2 Hipótesis específicas

Existe relación significativa entre los estresores y el rendimiento académico de los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.E. Pedro Paulet, Huacho – 2025.

Existe relación significativa entre los síntomas del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.E. Pedro Paulet, Huacho – 2025.

Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico de los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.E. Pedro Paulet, Huacho – 2025.

2.4 Operacionalización de las variables

Tabla 1

Variable 1: Estrés académico

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: Estrés académico	Estresores	Sobrecarga académica Presión por el rendimiento Dificultades de aprendizaje Ambiente académico Evaluaciones	1, 2, 3, 4, 5,6	Likert
	Síntomas	Físicos Psicológicos Conductuales	7,8,9,10,11	Likert
	Estrategias de afrontamiento	Activas Pasivas Emocionales	12,13,14,15	Likert

Tabla 2

Variable 2: Rendimiento académico

VARIABLE	DIMENSIONES	INDIADORES	ESCALA DE MEDICION
V2:Rendimiento académico	Rendimiento académico en el área de ciencias	Promedio de calificaciones del primer bimestre	Deficiente Regular Bueno
		Promedio de calificaciones del segundo bimestre	
		Promedio de calificaciones del primer bimestre	Deficiente Regular

	Rendimiento académico en el área de letras	Promedio de calificaciones del segundo bimestre	Bueno
--	--	---	-------

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1 Tipo de Investigación

El estudio se desarrolló en un nivel correlacional., busca la relación de ambas variables.

3.1.2 Diseño

Se empleó en el estudio un diseño no experimental y de corte trasversal

3.1.3 Enfoque

El estudio se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo, se llevarán a cabo la aplicación de encuestas que brindarán los resultados concisos.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

Lo constituyen todos los alumnos que cursan el quinto de secundaria. de la I.E.E.

Pedro Paulet, Huacho, siendo un total de 125 alumnos

3.2.2 Muestra

Se obtiene el tamaño de muestra, aplicando la siguiente formula:

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{(N - 1) \cdot E^2 + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Dónde:

n= Tamaño de muestra

N= Población = 125

Z= 1.96

p= 0.5

q= 0.5

E= 0.5

Reemplazando valores de la fórmula se tiene:

$$n = \frac{(1.96)^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5) \cdot (125)}{(125 - 1) \cdot 0.5^2 + 1.96^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5)}$$

$$n = 95$$

La muestra está constituida por 95 estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.E.

Pedro Paulet, Huacho.

3.3 Técnicas de recolección de datos

La estrategia que se utilizó consiste en la aplicación de una encuesta, usando un cuestionario que contiene 15 interrogantes para medir la primera variable; en tanto que para la segunda variable se utilizaron los promedios de calificación final de cada área curricular, obtenidos de los registros académicos correspondientes al primer y segundo bimestre, con la finalidad de realizar su análisis posterior. Los registros académicos almacenan las calificaciones de todas las asignaturas que cursa el estudiante, con una puntuación mínima de 00 y máxima de 20. Este recurso facilita al profesor monitorear el desempeño de cada alumno durante su etapa escolar.

3.4 Técnicas para el procedimiento de la información

Se analizó los datos mediante el uso de Excel y el paquete estadístico SPSS versión 29.00, tanto los cuadros como las tablas.

CONFIABILIDAD

Tabla 3
Confiabilidad de la Escala de Estrés académico

Alfa	de
Cronbach	N de elementos
0,974	15

La tabla 3, muestra que la Escala de estrés Académica, aplicada como instrumento de recolección de datos presenta una excelente confiabilidad.

}

CAPITULO IV: RESULTADOS

4.1 Resultados descriptivos

4.1.1 De la variable: Estrés académico

Tabla 4

Baremo de la variable pensamiento crítico

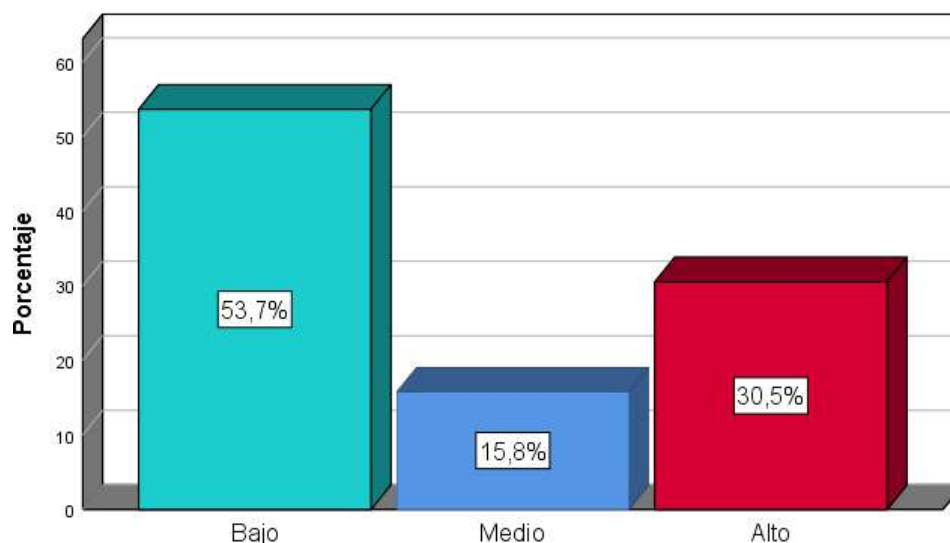
Dimensiones variable	y Número de ítems	Intervalos	Categorías
Estresores	6	6 - 9	Bajo
		10 - 14	Medio
		15 - 18	Alto
Síntomas	5	5 - 8	Bajo
		9 - 12	Medio
		13 - 15	Alto
Estrategias de afrontamiento	4	4 - 6	Bajo
		7 - 9	Medio
		10 - 12	Alto
Estrés académico	15	15 - 24	Bajo
		25 - 34	Medio
		35 - 45	Alto

Tabla 5

Niveles de estrés académico

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	51	53.7%
Medio	15	15.8%
Alto	29	30.5%
Total	95	100.0%

Figura 1
Distribución de alumnos según nivel de estrés académico



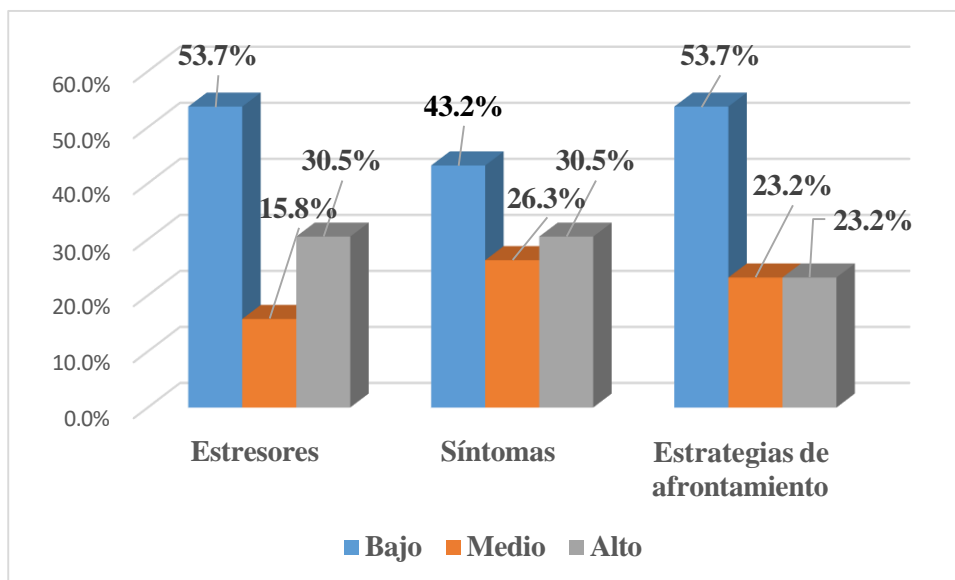
En la figura 1 se observa que, de 95 escolares del 5° grado de secundaria de la I. E Pedro E. Paulet de Huacho, más de la mitad de los alumnos (53.7%) presentan un nivel de estrés académico bajo, esto sugiere que la mayoría de los estudiantes manejan adecuadamente la carga académica. Sin embargo, un grupo considerable (30.5%) presenta un nivel de estrés alto, lo que indica que enfrentan dificultades con la presión académica. Así mismo, un menor porcentaje (15.8%) muestran un nivel medio de estrés.

Tabla 6
Niveles de estrés académico según dimensiones

Niveles	Estresores		Síntomas		Estrategias de afrontamiento	
	f	%	F	%	f	%
Bajo	51	53.7%	41	43.2%	51	53.7%
Medio	15	15.8%	25	26.3%	22	23.2%
Alto	29	30.5%	29	30.5%	22	23.2%
Total	95	100%	95	100%	95	100%

Figura 2

Niveles de estrés académico según dimensiones



En la figura 2, se muestra que en la dimensión “estresores” el 53.7% de los alumnos del 5° grado de secundaria de la I. E Pedro E. Paulet de Huacho, perciben un bajo nivel de estímulos estresores, un 15.8% perciben un nivel medio y un 30.5% perciben un nivel alto de situaciones estresantes. En la dimensión “síntomas” un 43.2% muestran un nivel bajo de síntomas de estrés académico, un 30.5% un alto nivel y un 26.3% muestran un nivel medio. Finalmente, respecto a las “estrategias de afrontamiento” un 53.7% se ubican en un nivel bajo de manejo de estrategias contra el estrés, un 23.2% muestra un nivel medio y un mismo porcentaje muestran un nivel alto.

4.1.2 De la variable: Rendimiento académico

Tabla 7

Categorización de la variable rendimiento académico

Dimensiones	Categorías	Intervalos
I Bimestre	Deficiente	00-10
II Bimestre	Regular	11-15

Rendimiento académico	Bueno	16-20
------------------------------	-------	-------

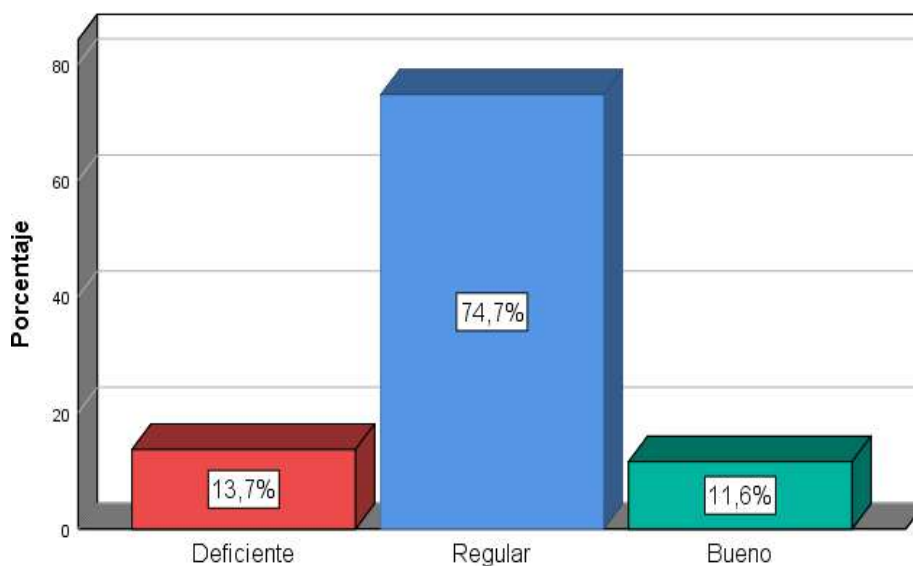
Tabla 8

Nivel de rendimiento académico

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	13	13.7%
Regular	71	74.7%
Bueno	11	11.6%
Total	95	100.0%

Figura 3

Distribución porcentual de alumnos según rendimiento académico



De la figura 3, se observa que, de 95 escolares del 5° grado de secundaria de la I. E Pedro E. Paulet de Huacho, la gran mayoría representados por el 74.7% muestran un rendimiento académico regular, un 13.7% poseen un rendimiento deficiente y solo un 11.6% muestran un rendimiento bueno en las diversas áreas curriculares.

4.2 Resultados inferenciales

4.2.1 Constante de la hipótesis

Hipótesis general

Ha: El estrés se relaciona significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de 5° grado de secundaria de la I.E Pedro E. Paulet de Huacho, 2025.

H0: El estrés no se relaciona significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de 5° grado de secundaria de la I.E Pedro E. Paulet de Huacho, 2025.

Tabla 9

Prueba de normalidad estrés y rendimiento académico

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés	.263	95	.000
Rendimiento académico	.218	95	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

De la tabla 9, se observa que las puntuaciones de las variables estrés y rendimiento académico no se distribuyen en forma normal (p -valor < 0.05). Por lo tanto, para probar la hipótesis de correlación se empleó la prueba no paramétrica Rho de Spearman.

Tabla 10

Correlación estrés y rendimiento académico

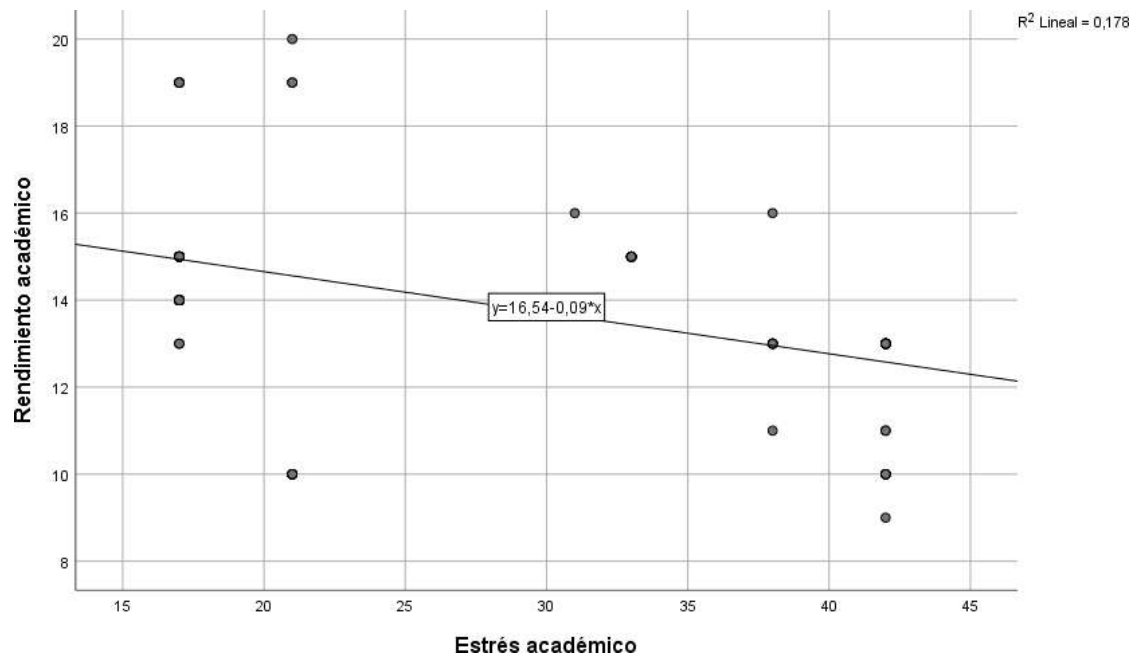
				Estrés académico	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	de	1,000	-,525**
		Sig. (bilateral)		.	,000
		N		95	95
Rendimiento académico	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	de	-,525**	1,000
		Sig. (bilateral)		,000	.
		N		95	95

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

En la tabla 10, se muestra que existe evidencia estadística sólida para señalar que hay una correlación negativa significativa y de intensidad moderada entre el estrés y el rendimiento académico, basada en una evidencia estadística sólida ($p\text{-valor} = 0.000 < 0.05$; $\rho = -0.525$). Concluyendo que a mayor estrés en los estudiantes del 5° grado de secundaria de la I. E. Pedro E. Paulet menor es el rendimiento académico.

Figura 4

Nube de puntos estrés y rendimiento académico



4.2.2 Contratación de las hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

H_a: Los estresores se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de 5° grado de secundaria de la I.E. Pedro E. Paulet de Huacho, 2025.

H₀: Los estresores no se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de 5° grado de secundaria de la I.E. Pedro E. Paulet de Huacho, 2025.

Tabla 11*Prueba de normalidad estresores y rendimiento académico*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estresores	.353	95	.000
Rendimiento académico	.218	95	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 11, se muestra que las puntuaciones en la dimensión estresores y de la variable rendimiento académico, no se distribuyen en forma normal (p -valor < 0.05). Por lo tanto, para probar la hipótesis de correlación se empleó la prueba no paramétrica Rho de Spearman.

Tabla 12*Correlación estresores y rendimiento académico*

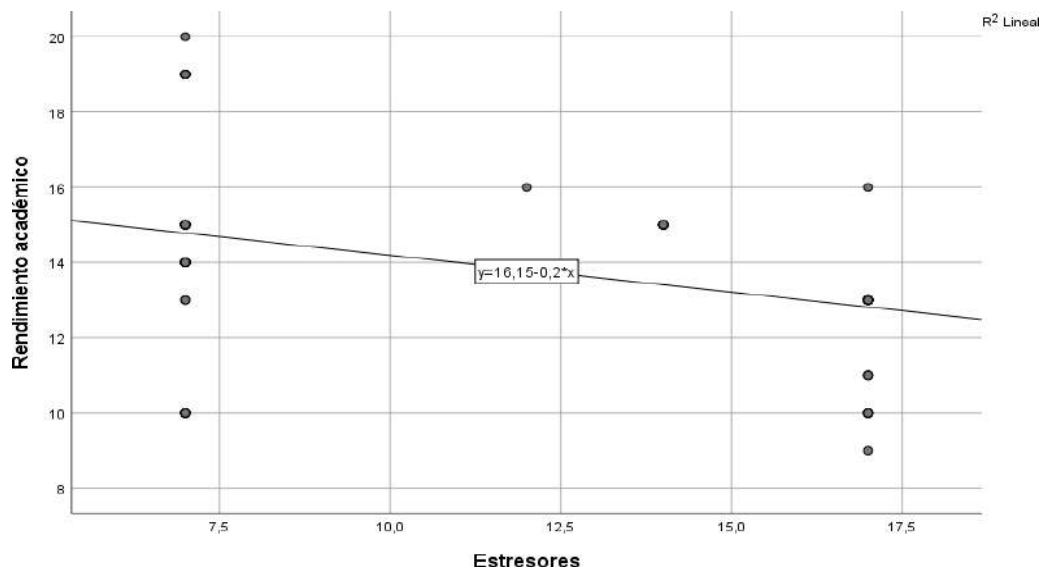
				Estresores	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Estresores	Coefficiente de correlación	de	1,000	-,446**
		Sig. (bilateral)		.	,000
		N		95	95
Rendimiento académico	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	de	-,446**	1,000
		Sig. (bilateral)		,000	.
		N		95	95

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

En la tabla 12, se muestra que existe evidencia estadística sólida para señalar que hay una correlación negativa significativa y de intensidad moderada entre los estresores y el rendimiento académico, basada en una evidencia estadística sólida (p -valor = $0.000 < 0.05$; $\rho = -0.446$). Concluyendo que a mayor cantidad de estresores en los estudiantes del 5° grado de secundaria de la I. E Pedro E. Paulet menor es el rendimiento académico.

Figura 5

Nube de puntos estresores y rendimiento académico



Hipótesis específica 2

Ha: Los síntomas del estrés se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de 5° grado de secundaria de la I.E. Pedro E. Paulet de Huacho, 2025.

H0: Los síntomas del estrés no se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de 5° grado de secundaria de la I.E. Pedro E. Paulet de Huacho, 2025.

Tabla 13

Prueba de normalidad síntomas del estrés y rendimiento académico

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Síntomas	.287	95	.000
Rendimiento académico	.218	95	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 13, se muestra que las puntuaciones en la dimensión síntomas del estrés y de la variable rendimiento académico, no se distribuyen en forma normal (p -valor < 0.05). Por lo tanto, para probar la hipótesis de correlación se empleó la prueba no paramétrica Rho de Spearman.

Tabla 14*Correlación síntomas del estrés y rendimiento académico*

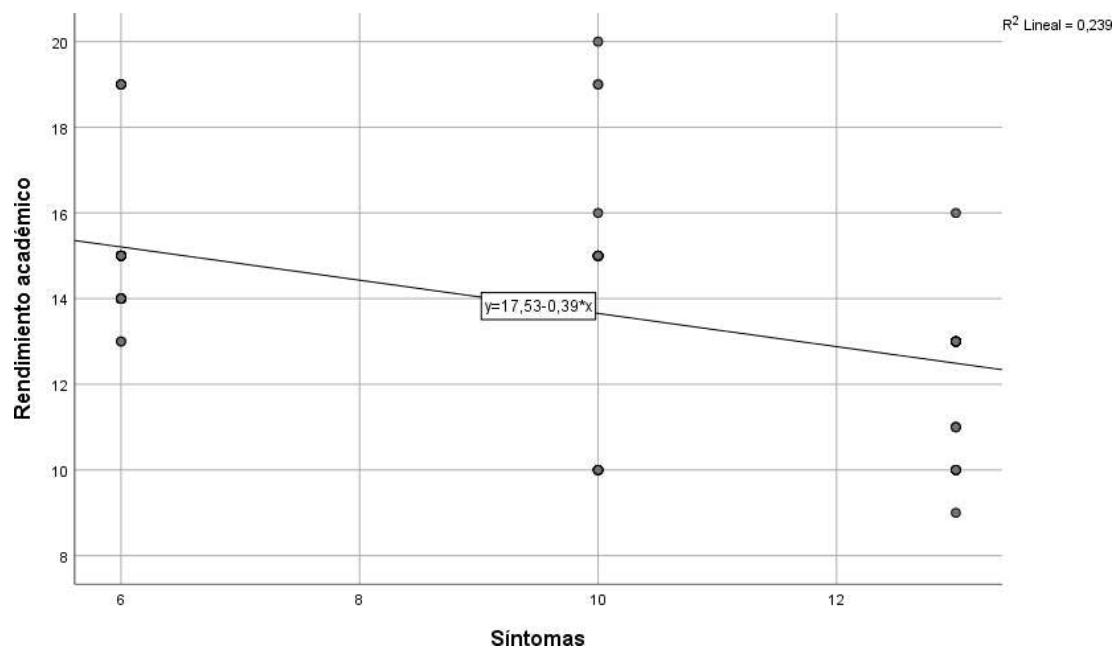
			Síntomas	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Síntomas	Coefficiente de correlación	de 1,000	-,560**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	95	95
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	de -,560**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	95	95

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

En la tabla 14, se muestra que existe evidencia estadística sólida para señalar que hay una correlación negativa significativa y de intensidad moderada entre los síntomas del estrés y el rendimiento académico, basada en una evidencia estadística sólida ($p\text{-valor} = 0.000 < 0.05$; $\rho = -0.446$). Concluyendo que a mayores síntomas de estrés en los estudiantes del 5° grado de secundaria de la I. E Pedro E. Paulet menor es el rendimiento académico.

Figura 6

Nube de puntos síntomas del estrés y rendimiento académico



Hipótesis específica 3

Ha: Las estrategias de afrontamiento se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de 5° grado de secundaria de la I.E. Pedro E. Paulet de Huacho, 2025.

H0: Las estrategias de afrontamiento no se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de 5° grado de secundaria de la I.E. Pedro E. Paulet de Huacho, 2025.

Tabla 15

Prueba de normalidad estrategias de afrontamiento y rendimiento académico

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrategias de afrontamiento	.344	95	.000
Rendimiento académico	.218	95	.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

De la tabla 15, se muestra que las puntuaciones en la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés y de la variable rendimiento académico, no se distribuyen en forma normal (p -valor < 0.05). Por lo tanto, para probar la hipótesis de correlación se empleó la prueba no paramétrica Rho de Spearman.

Tabla 16

Correlación estratégica de afrontamiento y rendimiento académico

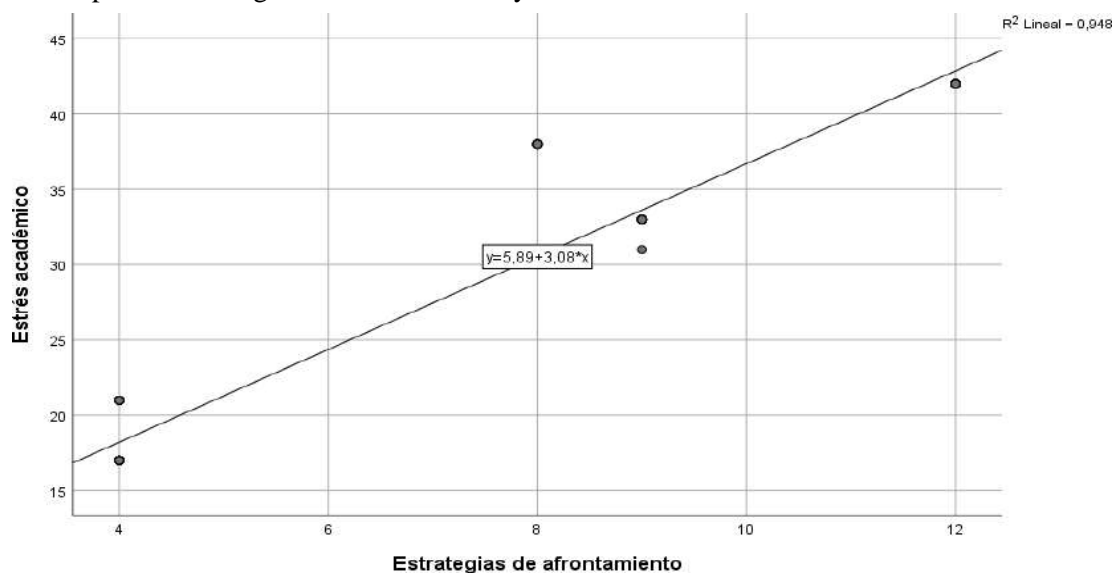
		Estrategias de afrontamiento	de Rendimiento académico
Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento	de 1,000	-,395**
	Coefficiente de correlación	.	,000
	Sig. (bilateral)	95	95
Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	de -,395**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	95	95

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

De acorde a la tabla 16, se muestra que existe evidencia estadística sólida para señalar que hay una correlación negativa significativa y de intensidad baja entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el rendimiento académico, basada en una evidencia estadística sólida ($p\text{-valor} = 0.000 < 0.05$; $\rho = -0.395$). Concluyendo que, aunque las estrategias de afrontamiento deberían contribuir a reducir los efectos negativos del estrés, en este estudio se evidenció que muchas de estas estrategias no son utilizadas de forma adecuada por los estudiantes, lo que conlleva a un impacto negativo en su rendimiento académico.

Figura 7

Nube de puntos estrategias de afrontamiento y rendimiento académico



CAPÍTULO V: DISCUSION

5.1 Discusión de resultados

Nuestra propuesta investigativa titulada "*Estrés y rendimiento académico en estudiantes de quinto de educación secundaria de la I.EE. Pedro Paulet, Huacho – 2025*", se concluyo que a mayor estrés en los estudiantes del 5° grado de secundaria de la I. E Pedro E. Paulet menor es el rendimiento académico, basada en una evidencia estadística sólida ($p\text{-valor} = 0.000 < 0.05$; $\rho = -0.525$). Los resultados obtenidos coinciden con lo presentado en la investigación publicada por Ore & Vilchez (2024) en su trabajo titulado "*niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes*", finalizo que ha mayor ansiedad academicamente menor será la performance de los estudiantes. De igual manera guardan similitud con los del estudio publicado por Hernández & Sánchez (2025) en su hallazgo denominado "*estrés y rendimiento académico en estudiantes*", indica: El estres en la escuela provoca dificultades para concentrarse y además ansiedad entre los alumnos, esto tiene un efecto adverso en su desempeño.

La aplicación de la encuesta sobre estrés académico en los estudiantes mostro que más de la mitad de los alumnos (53.7%) presentan un nivel de estrés académico bajo, esto sugiere la mayoría de los alumnos manejan adecuadamente la carga académica.

Con respecto al rendimiento académico de los estudiantes se determinó que la gran mayoría representados por el 74.7% muestran un rendimiento académico regular, nuestros resultados muestran concordancia con los descritos en el estudio publicado por Torrejón& Pariatanta, (2021), en la Universidad Señor de Sipán Chiclayo En su tesis que se denomina "relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes", destaca que: el aprovechamiento académico se encontró en un nivel medio, representado por calificaciones entre 11 y 14 puntos. De igual manera son similares a los reportados por Quiroz (2022) En su estudio titulado "*nivel de estrés y su relacion con el rendimiento academico en estudiantes*" tenían calificaciones promedio, que oscilaban entre 11 y 14 puntos (77%).

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Primero: los aciertos de la investigación demostraron que existe una correlación negativa significativa y de intensidad moderada entre el estrés y el rendimiento académico, basada en una evidencia estadística sólida (p -valor = $0.000 < 0.05$; $\rho = -0.525$). Concluyendo que a mayor estrés en los estudiantes del 5° grado de secundaria de la I. E Pedro E. Paulet menor es el rendimiento académico.

Segundo: Los hallazgos de la investigación demostraron que hay una correlación negativa significativa y de intensidad moderada entre los estresores y el rendimiento académico, basada en una evidencia estadística sólida (p -valor = $0.000 < 0.05$; $\rho = -0.446$). Concluyendo que a mayor cantidad de estresores en los estudiantes del 5° grado de secundaria de la I. E Pedro E. Paulet menor es el rendimiento académico.

Tercero: Los hallazgos de la investigación demostraron que hay una correlación negativa significativa y de intensidad moderada entre los síntomas del estrés y el rendimiento académico, basada en una evidencia estadística sólida (p -valor = $0.000 < 0.05$; $\rho = -0.446$). Concluyendo que a mayores síntomas de estrés en los estudiantes del 5° grado de secundaria de la I. E Pedro E. Paulet menor es el rendimiento académico.

Cuarto: Los hallazgos de la investigación demostraron que hay una correlación negativa significativa y de intensidad baja entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el rendimiento académico, basada en una evidencia estadística sólida (p -valor = $0.000 < 0.05$; $\rho = -0.395$). Concluyendo que, aunque las Tácticas de afrontamiento deberían contribuir a Disminuir las consecuencias adversas del estrés, en este estudio se evidenció que muchas de estas estrategias no son utilizadas de forma adecuada por los estudiantes, lo que conlleva a un impacto negativo en su rendimiento académico

6.2 Recomendaciones

- Capacitar a docentes y tutores en la detección de signos de estrés académico y síntomas asociados
- Las Instituciones Educativa deben de ofrecer espacios de acompañamiento psicológico y consejería.
- Establecer escuelas de padres para Sensibilizar sobre el impacto del estrés académico, promoviendo un clima de apoyo y comunicación en casa.
- Ampliar la muestra a otros grados y contextos educativos para validar los resultados y generar propuestas más generalizables.

CAPÍTULO VII: BIBLIOGRAFÍA

7.1 Fuentes bibliográficas

- Barriga, M. (2023). Relación entre estrés académico y rendimiento académico en el área de Matemática en estudiantes de educación secundaria. *Pregrado*. Universidad Continental, Arequipa, Perú.
- Cocunubo, S. (2021). Relación entre estrategias de afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes. *Posgrado*. Unidad Académica de Ciencias de la Educación, Colombia.
- Hernandez, L., & Sanchez, M. (2025). Estrés y rendimiento académico en estudiantes. *Posgrado*. Universidad Autónoma de Tamaulipas, Mexico.
- Huerta, R., & Lopez, S. (2023). Estrés y rendimiento académico en estudiantes. *Posgrado*. Universida de Mexico, Mexico.
- Ore, A., & Vilchez, E. (2024). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes. *Pregrado*. Universidad Continental, Huancayo, Perú.
- Quiroz, K. (2022). Nivel de estrés y su relacion con el rendimiento academico en estudiantes. *Pregrado*. Universidad Norbert Wiener, Lima, Perú.
- Rodriguez, L. (2024). Estrés y Rendimiento Académico en estudiantes de una Institución Educativa. *Posgrado*. Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú.
- Torrejón, P., & Pariatanta, C. (2021). relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes. *Pregrado*. Universidad Señor de Sipan, Pimentel, Perú.

7.2 Fuentes electrónicas

- Barraza, A. (2017). *Estrés académico: Un estado de la cuestión*. Obtenido de <https://psicologiaincientifica.com/estres-academico-un-estado-de-la-cuestion>
- Campos, M. (31 de 05 de 2021). *el estrés académico: que es*. Obtenido de <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>
- Ecabieses, L. (12 de 03 de 2025). *Estrategias para mejorar el rendimiento académico*. Obtenido de <https://universidadeuropea.com/blog/rendimiento-academico/>

- Gutiérrez, A. (14 de 04 de 2021). *Cómo afecta el estrés en la educación*. Obtenido de <https://www.umm.edu.mx/blog/como-afecta-el-estres-en-la-educacion>
- Jimenez, W. (02 de 04 de 2024). *Los Factores internos y externos que influyen en el aprendizaje*. Obtenido de <https://www.linkedin.com/pulse/los-factores-internos-y-externos-que-influyen-en-el-aprendizaje-cv1hf>
- Maturana, A. (2023). *El estrés escolar*. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073>
- Perez, J., & Gardey, A. (08 de 07 de 2021). *Rendimiento académico - Qué es, importancia, definición y concepto*. Obtenido de <https://definicion.de/rendimiento-academico/>
- Retuerto, J. (30 de 04 de 2025). *Las 10 mejores técnicas de estudio para mejorar el rendimiento académico*.
- Rodriguez, I. (2020). *Estrés Académico en Alumnos*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-381X2020000400639&script=sci_arttext
- Torres, L. (2021). *El rendimiento académico y su relación con los problemas emocionales y conductuales en el aula*. Obtenido de <https://www.isep.es/actualidad/rendimiento-academico-problemas-emocionales-conductuales-aula/>

ENCUESTA DE ESTRÉS ACADÉMICO

1= Nada de estrés 2= Algo de estrés 3= Mucho estrés

Pregunta	1	2	3
Realización de exámenes			
Exposición de trabajo en clase			
Intervención en el aula (responder o realizar preguntas)			
Exceso de responsabilidad por cumplir con mis obligaciones académicas			
Competitividad entre compañeros			
Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura			
Tratar con el docente en su escritorio tengo nerviosismo			
Problemas de sueño cuando tengo carga académica			
Trabajar en equipo me frustra			
Problemas o conflictos con los profesores me da ansiedad			
Problemas o conflictos con los compañeros soy irritabilidad			
Reparto tareas cuando me falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas			
Planifico para poder asistir a todas las clases			
Obtener notas elevadas en distintas asignaturas dialogo con los docentes			
Comunicación buena con mi familiar por obtener resultados académicos adecuados.			

Fuente: Abarca (2016)

BASE DE DATOS

Estudiante	ESTRÉS ACADÉMICO															RENDIMIENTO ACADÉMICO		
	Estresores					Síntomas					Estrategias					I Bimestre	II Bimestre	Promedio
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Nota 1	Nota 2	Nota final
E1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	9	10	10
E2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	15	15	15
E3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	12	13	13
E4	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14	15	15
E5	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	15	14	15
E6	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14	14
E7	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	13	14	14
E8	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	15	15	15
E9	2	3	1	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	16	15	16
E10	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	15	14	15
E11	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14	14
E12	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	10	10	10
E13	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	15
E14	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	15	14	15
E15	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	13	13	13
E16	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14	15	15
E17	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14	14
E18	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	13	14	14
E19	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	15
E20	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	12	13	13
E21	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	14	15	15
E22	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	10	10	10
E23	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	9	10	10
E24	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	10	10	10
E25	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	11	11	11
E26	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	15	15	15
E27	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	10	10	10
E28	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	13	13	13
E29	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	18	19	19
E30	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	10	9	10
E31	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	9	10	10
E32	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	19	20	20
E33	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	13	13	13
E34	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	10	10	10
E35	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	18	19	19

E36	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	11	11	11
E37	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	10	10	10
E38	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	15
E39	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	14	14
E40	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	13	14
E41	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	13	13	13
E42	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	15	15	15
E43	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	15	15
E44	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	15	15
E45	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	13	14
E46	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	10	10	10
E47	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	15	15	15
E48	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	19	19
E49	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	13	12	13
E50	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	13	14
E51	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	15
E52	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	15	15	15
E53	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14	14
E54	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	13	13	13
E55	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	15
E56	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	14	15	15
E57	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	12	13	13
E58	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	14	14
E59	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14	14
E60	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	15
E61	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	13	13	13
E62	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	13	13	13
E63	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14	14
E64	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	10	10	10
E65	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	15
E66	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14	14
E67	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	13	13	13
E68	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	13	13
E69	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14	14
E70	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	15
E71	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	13	13	13
E72	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	15	15	15
E73	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	18	19
E74	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	19	19
E75	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	19	19
E76	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	3	3	11	11	11
E77	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	14	15	15
E78	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14	14
E79	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	3	3	13	13	13
E80	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	15	15
E81	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	13	13
E82	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	3	3	12	13	13

E83	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	15	14	15
E84	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	3	13	12	13
E85	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	3	13	13	13
E86	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	3	15	16	16
E87	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	18	19	19
E88	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	14	15	15
E89	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14	14
E90	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	15	15	15
E91	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	3	13	12	13
E92	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	18	19	19
E93	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	9	9	9
E94	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14	15	15
E95	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	13	13	13