

Universidad Nacional
José Faustino Sánchez Carrión Huacho

Facultad de Educación

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA**



**Tesis para optar el título Profesional de Licenciado en Educación nivel secundaria
especialidad: Ciencias Sociales y Turismo**

**ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE
EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA DE LA I.E ANDRES DE LOS REYES – HUARAL**

Autor:

DANNY BRAULIO RAMIREZ RISCO

Asesor:

Mg. LUIS ALBERTO MATOS PINEDA

MIEMBROS DEL JURADO

M(a). GUTIERREZ BRAVO, Carlos Alberto (Presidente)

Dra. GAVEDIA GARCIA, Gladys Margot (Secretario)

Lic. GARCÍA GRIMALDO, Riss Paveli (Vocal)

DEDICATORIA

A mis padres, porque gracias a ellos,
estoy hoy en esta etapa tan importante
para mí.

Danny

AGRADECIMIENTO

A Dios todo poderoso autor del cielo y de la tierra. A mis maestros de la facultad de Educación por compartir sus experiencias y enseñanzas en toda mi formación de maestro.

A mi madre porque siempre ha sido mi motor para avanzar.

A mi padre, excelente persona que ha sabido educarme y gracias a él soy quien soy.

Danny

RESUMEN

Esta investigación busco determinar la existencia de una relación entre el estrés académico generado en las aulas y el aprendizaje, la muestra estuvo conformada por 72 adolescentes, alumnos de una institución educativa de nivel secundaria. La metodología empleada para esta investigación fue descriptiva y correlacional. A los resultados obtenidos se puede inferir que sí existen una relación entre ambas variables ya que el valor obtenido por la correlación de Spearman no se entrega el valor de 0.457, lo cual se puede interpretar de qué nos da una asociación de un nivel moderado.

Palabras claves: estrés, académico, aprendizaje.

ABSTRACT

This research sought to determine the existence of a relationship between academic stress generated in the classroom and learning, the sample was made up of 72 adolescents, students of a secondary level educational institution. The methodology used for this research was descriptive and correlational. The results obtained can be inferred that there is a relationship between both variables since the value obtained by the Spearman correlation does not deliver the value of 0.457, which can be interpreted as to what gives us an association of a moderate level.

Keywords: stress, academic, learning

INDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
INDICE DE TABLAS.....	viii
INDICE DE FIGURAS.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	x
CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	11
1.2. Formulación de problema.....	13
1.2.1. Problema general.....	13
1.3. Objetivos.....	13
1.3.1. Objetivo general.....	13
1.4. Justificación.....	14
1.5. Limitaciones.....	14
2.1. Antecedentes de la Investigación.....	16
2.2.2 El Aprendizaje.....	22
2.4.1. Hipótesis General.....	28
2.5. Operacionalización de Variables.....	30
Diseño del estudio.....	29
3.2. Población y muestra.....	29
3.2.1. Población.....	29
3.2.2. Muestra.....	29
3.3. Método de investigación.....	32
3.4. Técnicas e de recolección de datos.....	32
3.5. Método de análisis de datos.....	32

CAPITULO IV ANALISIS DE LOS RESULTADOS	33
4.1. Resultados descriptivo de las variables.....	33
4.2. Generalización entorno la hipótesis central	41
CAPITULO V DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	49
CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES	53
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	54
MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	57

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población del estudio.....	29
Tabla 2: Muestra de estudio.....	30
Tabla 3: Operacionalización de la variable X.....	30
Tabla 4: Operacionalización de la variable Y.....	31
Tabla 5: Estrés académico	33
Tabla 6: Reacciones físicas.....	34
Tabla 7: Reacciones psicológicas	35
Tabla 8: Reacciones comportamentales.....	36
Tabla 9: El Aprendizaje	37
Tabla 10: Experiencias previas	38
Tabla 11: Nuevos conocimientos.....	39
Tabla 12: Relación entre nuevos y antiguos conocimientos	40
Tabla 13: Relación entre el estrés académico y el aprendizaje.....	41
Tabla 14: Relación entre el estrés académico y las experiencias previas del aprendizaje	43
Tabla 15: Relación entre el estrés académico y los nuevos conocimientos del aprendizaje	45
Tabla 16: Relación entre el estrés académico y la relación de los nuevos y antiguos conocimientos del aprendizaje.....	47

INDICE DE FIGURAS

Figura 1: Estrés académico.....	33
Figura 2: Reacciones físicas	34
Figura 3: Reacciones psicológicas	35
Figura 4: Reacciones comportamentales.....	36
Figura 5: El Aprendizaje.....	37
Figura 6: Experiencias previas	38
Figura 7: Nuevos conocimientos	39
Figura 8: Relación entre nuevos y antiguos conocimientos	40
Figura 9: El estrés académico y el aprendizaje.....	42
Figura 11: El estrés académico y los nuevos conocimientos del aprendizaje	46
Figura 12: El estrés académico y la relación de los nuevos y antiguos conocimientos del aprendizaje.....	48

INTRODUCCIÓN

El estrés académico ha sido un tema de investigación en estudios recientes, esto es a causa de que es uno de los problemas que afecta al ser humano en esta sociedad moderna. El estrés académico es considerado un dilema generalizado en el ámbito del sector público de la salud que afecta a nivel físico y mental.

Diversos autores mencionan que el estrés académico se da en todos los niveles académicos ya que cada año lectivo tiene sus dificultades, generando estrés en el educando.

En la actualidad la etapa escolar está siendo considerada como la experiencia más traumática y estresante. Dentro de la transición que se da de año a año y del nivel primario a secundario conlleva a que el estudiante se adapte a cada escenario que se le hace desconocido y estresante ya que tiene que adaptarse a su nueva residencia.

Cada estudiante debe afrontar estas adaptaciones pero que estas situaciones conllevan al estudiante a que de un modo u otro pierda el control de su ambiente y lo lleva a un estrés no solo académico por los cursos, sino también por el ambiente social, todas estas situaciones pueden llevar al estudiante al fracaso.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El estrés académico es muy habitual en alumnos, y mucho más en estudiantes adolescentes ya que estos tienen un nivel más elevado de presión escolar, estas presiones generan en el estudiante comportamiento negativos poniendo en riesgo su salud, a raíz de todo esto se puede observar en los jóvenes síntomas como dolores musculares y además reacciones psicológicas negativas para él y su entorno.

Organismos como la OMS, han realizado diversos estudios llegando a concluir que existe un 34 % de niños y 25% de niñas de edad de 11 años que presentan agobio por el exceso de tareas o deberes escolares. En adolescentes el 70% de mujeres y el 60 % en varones afirman sentir una presión exasperante por sus tareas o deberes escolares (OMS, 2016).

Si revisamos en nuestro país se generan normas de inicio de año escolar del 2017 (N°627), en donde mencionan que las tareas escolares no deben estar siempre consideradas como prioridad, ya que según estudios no representa un alto potencial de aprendizaje, además en la norma del 2016 se menciona que las tareas deben afianzar los vínculos con los padres de familia, ósea deben buscar la interacción entre padre e hijo MINEDU (2016).

El estrés académico ha sido un centro de investigación en proyectos recientes, esto es a causa que en la actualidad este tema afecta a más de uno. El estrés académico es considerado un dilema generalizado en el ámbito del sector público de la salud y afecta

en el aspecto físico y mental, y a la vez guarda mucha relación con enfermedades como depresión, ansiedad, insomnio, etc., enfermedades tan comunes hoy en día y que a la larga la posible causa puede estar a simple vista.

La actitud con la que las personas se enfrentan a las adversidades ha sido materia de estudio de años atrás, ¿por qué algunos superan más rápido adversidades que otros? Nos da como respuesta que la adaptación no es la misma para todas las personas, cada una de ellas tiene una reacción o afrontamiento diferente ante alguna circunstancia de estrés. Diversas investigaciones concuerdan que cuando se supera la experiencia traumática crece en experiencia y se le hace más factible la solución de problemas. Dicho de otra manera, el joven realiza una evaluación cognitiva, emplea estrategias cognitivas y de conducta, dicho en una palabra “Resiliencia”, la cual es estudiada por la Psicología Positiva. La resiliencia es vista como una barrera que genera todo ser humano ante alguna adversidad.

En la actualidad la etapa escolar está siendo considerada como la experiencia más traumática y estresante. Dentro de la transición que se da de año a año y del nivel primario a secundario conlleva a que el estudiante se adapte a cada escenario que se le hace desconocido y estresante ya que tiene que adaptarse a su nueva residencia.

Cada estudiante debe afrontar estas adaptaciones pero que estas situaciones conllevan al estudiante a que de un modo u otro pierda el control de su ambiente y lo lleva a un estrés no solo académico por los cursos, sino también por el ambiente social, todas estas situaciones pueden llevar al estudiante al fracaso.

La presente investigación trata de estudiar si la comunidad educativa cuentan con habilidades y capacidades que le permitan resolver los dilemas para convivir en armonía y paz es decir determinar el nivel de resiliencia escolar que muestran los escolares de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

1.2. Formulación de problema.

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre el estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral?

1.2.2. Problemas específicos

¿Qué relación existe entre el estrés académico y las experiencias previas del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral?

¿Qué relación existe entre el estrés académico y los nuevos conocimientos del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral?

¿Qué relación existe entre el estrés académico y la relación de los nuevos y antiguos conocimientos del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral?

1.3. Objetivos.

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la relación que existe entre el estrés académico y las experiencias previas del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

Establecer la relación que existe entre el estrés académico y los nuevos conocimientos del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

Determinar la relación que existe entre el estrés académico y la relación de los nuevos y antiguos conocimientos del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

1.4. Justificación

Justificación pedagógica

En opinión del investigador esta investigación se justifica debido a que busca impulsar la capacidad de solución a esta problemática, la cual afecta a la base de nuestra educación nacional y por ende nos está vulnerando nuestro futuro como país.

1.5. Limitaciones

a. Disponibilidad de tiempo

El investigador tuvo que distribuir su tiempo de una manera muy ajustada a causa que toda investigación demanda tiempo, más el tesista tenía que laborar y por ello tuvo que tomar horas de su horario laboral para poder generar su disponibilidad de tiempo.

b. Limitados medios económicos

La investigación demandó un presupuesto el cual fue cubierto en su totalidad por el tesista, demandando que este labore horas extras para cubrir la inversión del proyecto de tesis, el cual sumado a la poca disponibilidad de tiempo con la que contaba, fue lo que limitó en tiempo y medio económico a la investigación.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

Antecedentes Internacionales

Barraza (2016) en su trabajo de investigación denominado “El Perfil descriptivo del estrés académico durante el examen, en estudiantes de nivel secundario de la Escuela Técnica Número 67 José Santos Valdez. Durango – México”. Llegando a concluir que el 100 % de educandos de la muestra mostraron un estrés en el periodo de exámenes con un nivel profundo y un nivel de intensidad medianamente alta. También se determinó que los síntomas más frecuentes que se presentan son morder las uñas, frotarse, bloqueo mental o mente en blanco. Y su salida o medio de enfrentamiento a todas estas circunstancias fue la conversación con otro compañero para hablar sobre el examen.

Asenio (2013) llevo llevaron a cabo la investigación “Resiliencia y Estilos de Afrontamiento en mujeres con cáncer de mama de un hospital estatal de Chiclayo 2013” en ella se buscó evaluar sobre los estilos de afrontamiento de los jóvenes ante una adversidad o zona de estrés concluyendo que, son las damas las que tiene un mayor afrontamiento de manera natural en su conducta, pero también muestra mayores síntomas o sintomatología psicológica. También se evidencio que los jóvenes que no trabajan presentan más síntomas, esto puede deberse a que su mente se mantiene en constante tensión. Se halló también asociaciones positiva-moderadas entre la evitación cognitiva o evitar pensar en ello y la presencia de síntomas.

RÍOS, M. y Cols. (2012) investigaron acerca de: "Resiliencia y Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería y su relación con variables sociodemográficas y de

relación interpersonal", obteniendo como resultado que se puede apreciar la existencia del cansancio emocional en un alto nivel, en el estudio también se pudo determinar la existencia de una relación entre la resiliencia y el síndrome de burnout. Para evidenciar todos estos resultados se pudo inferir que existe un mayor nivel de resiliencia en los encuestados que presentaron un menor nivel de cansancio emocional.

Rios y Lenny (2014) en su investigación "Factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de enfermería de la escuela Padre Luis Tezza", se llegó a la conclusión que los factores o causas que ocasionan estrés en los estudiantes son los que están íntimamente relacionados con el proceso de enseñanza y aprendizaje, esto podría deberse a la metodología de enseñanza o la poca didáctica al momento de transmitir el conocimiento al estudiante.

García, R., Pérez, F. y Fuentes, M. (2015) investigaron sobre "El Análisis del estrés académico en estudiantes, los efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria. En la provincia de Valencia, España" en la cual se llegó a la conclusión que: La sobrecarga de tarea, plazos de cumplimiento de tareas, exámenes son las principales causas de estrés presentes en las 6 instituciones de la región. Ante un análisis de cuál de los sexos de los jóvenes es el que presenta más situaciones de estrés están las mujeres.

Antecedentes Nacionales

Caceres & Ccorpuna (2015) en su tesis "Estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año. Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín". Llegando a obtener que el 61.9 % presenta casi siempre situaciones de estrés, seguido de un 21.2 % los cuales siempre presentan estrés,

siendo estos los más resaltantes. En cuanto a la resiliencia se evidencia que el 73.1 % tienen una resiliencia media, al contrastar estos resultados se evidencia por qué esta problemática es muy importante ya que nos damos cuenta que es difícil resolver las situaciones de estrés para los jóvenes, ya que cuentan con un nivel medio de resiliencia, la cual debería ser alta para que puedan superar estas situaciones.

Paucar (2010) investigo sobre “Niveles de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín”. Llegando a concluir que, para un estudiante, un factor muy importante o significativo es la toma de exámenes, recargo de trabajos académicos, falta de tiempo para la presentación de trabajos académicos encomendados por el profesor. Ante los resultados obtenidos se concluye que el estilo de afrontamiento más empleado para estas situaciones es el de afrontamiento emocional.

Mariño (2017) en su tesis “Estrés académico y expresión de ira en estudiantes de secundaria de las Instituciones Públicas del distrito de Coishco – Áncash”. Llegando a concluir que existe una positiva relación, pero relativamente baja que al interpretarse en una situación real quiere decir que cuando un educando sienta un alto estrés académico también será mayor su ira. En los resultados se evidencia que hay un estrés académico de nivel profundo con un 82 % que equivale a 268 estudiantes y para el nivel de la ira tiene en su escala un nivel alto con un 65.4 % que equivale a 214 estudiantes.

2.2. Bases teóricas.

2.2.1. El estrés académico.

Diversos autores mencionan que: “este tipo de estrés puede ser dado en adolescentes estudiantes y docentes, ya sea por la carga educativa y a la vez por no organizarse” (Jiménez, 1996) tomado de Polo, Hernandez, & Poza (1994).

Al inicio de la etapa escolar y en todo su proceso de desarrollo, en otras palabras, en el tránsito de una etapa a la otra, está demostrado que en todo estudiante le genera situaciones de estrés. Según Barraza (2017) se debe entender que: “Esta definición trata de explicar que el estrés puede ser dado a los estudiantes por una inmensa carga en las actividades escolares.

Para otros autores mencionan que el estrés es mutuo, tanto para el estudiante como para el maestro el cual se le denomina estrés laboral u ocupacional (Polo, Hernández y Poza, 1996).

Al consultar una fuente que nos dé una definición más clara encontramos diversas de estas y con diversos enfoques, pero la que más se ajusta a nuestra investigación sería que: “El Estrés Académico o solo sucede en el colegio, sino con el pasar de los años también en la etapa superior en la cual los trabajos suelen ser más frecuentes y con más dificultad para resolverlos”. (Orlandini, 1999)

Conceptualización del Estés académico

Otros autores definen al estrés académico como un proceso sistematizado al cual el estudiante debe adaptarse siendo esta adaptación netamente psicológica y casi nula en la parte física, ya que el estrés es dado netamente en la mente, más su sintomatología si

es física, al respecto Barraza (2006), nos detalla un esquema de cómo se da este proceso de adaptación, el cual al describirlo menciona 3 pasos o circunstancia más resaltantes. Y son:

Primero: el estudiante se encuentra inmerso en el contexto escolar, a respetar normas y cumplirlas, desde el punto de vista del estudiante este es uno de los estresores (input). Segundo: así mismo estos estresores hacen que se dé una inestabilidad sistémica (situación estresante) que se podrá notar en los signos y señales que ellos manifiesten (indicadores del desequilibrio). Tercero: el desequilibrio que se da hace que el estudiante pueda manejar su habilidad de afrontamiento para que este se pueda restaurar.

Síntomas del estrés académico.

La sintomatología es el desencadenamiento de la respuesta del exceso de circunstancias de estrés que presenta el estudiante a lo largo de su etapa académica, para ello Barraza (2008) menciona que son: dolores musculares, enfermedades al estómago, dolores de cabeza, cansancio mental y físico.

Así mismo Barraza (2014) hace mención que la sintomatología psicológica, que es la antesala a la sintomatología física.

Al análisis de todo ello presente en los síntomas de los jóvenes, tanto físicos como psicológicos, nos damos cuenta que todos guardan relación entre sí, incluso aun en secuencia la sintomatología, con ello los docentes deberían estructurar formas de poder detener este estrés en los jóvenes, pero al analizar al docente de manera somera nos damos cuenta que él también está en un constante estrés por motivos de todas estas circunstancias.

Factores asociados al estrés académico.

Todo estudiante al momento de ingresar a un nuevo centro estudiantil, ya sea colegio, instituto, universidad, etc., tiene problemas de estrés, muy marcados que a lo largo de su vida estudiantil son vectores de problemas en su salud mental y física que pueden conllevar a su fracaso en la índole académica.

Al inicio de la etapa escolar y en todo su proceso de desarrollo, en otras palabras, en el tránsito de una etapa a la otra, está demostrado que en todo estudiante le genera situaciones de estrés.

Según Polo, Hernández, & Poza (1996) afirma que los estresores ambientales tienen mucho que ver, afectando al ser humano. Por otro lado, el estrés se da en los estudiantes en el periodo de parciales mayormente en los universitarios quienes sienten una gran responsabilidad sobre ellos y al no sentirse seguros suelen afectarse a sí mismos.

A la fecha se ha demostrado que no todos los estudiantes presentan estrés a lo largo de su carrera o curso educativo secundario o universitario. Cada uno presenta respuestas diferentes que son las formas de enfrentarse al estrés, y va a depender de la persona y de la circunstancia.

Efectos del estrés académico

Para Polo, Hernández, & Poza (1996) considera que hay múltiples efectos del estrés académico, los cuales se pueden evidenciar en las personas, estos según mencionan los autores son, los **Efectos inmediatos**, muestra efectos inmediatos en la persona, el mejor ejemplo es el cambio de conducta. **Efectos mediatos** Aquellos efectos contiguos y que son perdurables, lo podemos ver en las enfermedades que padecen el ser humano, o vicios que tienen por costumbre. **Efectos Fisiológicos** los nervios suelen dar inicio en su cuerpo como consecuencia de los estresores académicos. **Efectos psicológicos** se sienten

tensionados y ansiosos. **Efectos cognitivos** se dan en días de parciales desde el inicio hasta poder conocer su calificación. **Efectos al rendimiento y comportamiento organizacional del estudiante** no consiguen concentrarse, están molestos todo el tiempo.

2.2.2 El Aprendizaje

El aprendizaje en líneas generales es el proceso en donde la persona se apropia del conocimiento, ya sea de conceptos, significados, valores, actitudes, etc. (Pérez, 1988).

Tomando esta premisa el aprendizaje viene a ser el adiestramiento de y mejoramiento de habilidades, comprensión de experiencias, entendimiento de valores, etc., a todo este proceso que es muy amplio puede ser analizado en base a distintas teorías, pero que a la larga llegan al mismo significado de su comprensión.

El aprendizaje humano se encuentra relacionado de una forma muy fuerte con la educación que a su vez conlleva al desarrollo personal. Es por ello que la educación debe estar encaminada a adecuadamente ya que de lo contrario puede llevar al aprendiz a su destrucción.

El aprendizaje no solo es adquirir conceptos, sino va de la mano con las relaciones que se establecen entre los aprendices para así conseguir aprender a través de las experiencias entre otros. De la misma forma ocurre con los aprendizajes con el medio ambiente ya que le generan situaciones que generan problemas y sus respectivas respuestas, dando así un progreso entre los aprendices o aprendiz.

Para diversos autores el aprendizaje nunca acaba y está en constante cambio en conjunto con su ambiente, ya que este genera experiencias nuevas cada día.

Factores relacionados con el aprendizaje

Fernández & Salvador (1994), afirma que existen muchos factores como intelectuales, familiares, de personalidad, sociales, etc., que son la principal influencia en el desempeño o rendimiento académico. También nos menciona que el aprendizaje tiene dimensiones tales como: Dimensión académica: como se irá desarrollando el niño y el comportamiento durante este proceso. Dimensión económica: como se relacionará el alumno en el tema económico. Dimensión familiar: comportamiento y actitud del estudiante en su etapa educativa. Dimensión personal: su nivel de aprendizaje se relaciona con su personalidad. Dimensión institucional: la sociedad será de importancia también en su adultez.

Tipos de aprendizaje

Diversos autores en la antigüedad y en la actualidad mencionan que el aprendizaje tiene tipos, tal es el caso de Velásquez (2001), el cual manifiesta que según la literatura pedagógica los tipos más comunes serían: Aprendizaje receptivo. Este tipo de aprendizaje necesita ser comprendido por la persona en la cual no será de mucha información pues aquella persona que lo reciba no aprenderá nada, pero necesita ser comprendido para que pueda reproducirlo. Aprendizaje por descubrimiento. Al obtener esta información el receptor tendrá que ordenar sus ideas y relacionarlos. Aprendizaje repetitivo. Se da al aprenderse de memoria alguna información recibida. Aprendizaje significativo. Relacionar los conocimientos que ya tiene la persona con los que se encuentra recibiendo como parte de una actualización. Aprendizaje observacional: tomado como modelo del comportamiento de otra persona y querer imitarlo. Aprendizaje latente: son

comportamientos adquiridos que solo se mostraran cuando haya un incentivo de por medio.

2.1.1.1. Definición de Aprendizaje significativo

Es relacionar lo aprendido anteriormente con los nuevos aprendizajes, haciendo que el estudiante mismo pueda darles sentido a los recientes temas. Es la adquisición de nuevas habilidades académicas, mediante el aprendizaje de experiencias, así lo sostiene Prezello (2009). Otra opinión es que el alumno aprende si es que logra relacionar lo aprendido con el mundo real. Rodriguez (2004).

2.1.1.2. Características del Aprendizaje significativo

Para Ausubel (1978), menciona que antes de mencionar sus características se debe analizar el contraste que existe en el aprendizaje significativo, a esto menciona que es:

Un proceso interno y personal: no relacionan lo aprendido con lo que se aprenderá, sino que buscan darle un significado a lo aprendido. **Activo:** es una estrategia para el aprendizaje del alumno a mas practica mejor será la llegada a ellos. **Situado:** tomar como ejemplos de enseñanza posibles realidades que ocurre en la vida de cada alumno.

Cooperativo: el comportamiento de cada estudiante será aprendido por otro, es decir todos aprenden de todos. **Un fenómeno social:** hemos escuchado alguna vez que es mejor en grupo que solos, es por ello que mencionamos que el trabajo en comunidad es mejor que el individualizado, pues aparte de aprender a trabajar en equipo nos enseñara a que todos no vemos algo de la misma manera. **Intercultural:** cada estudiante tiene un enfoque diferente y es necesario que al ser compartido este sea escuchado y respetado.

2.1.1.3. Tipos de Aprendizaje significativo

Según Ausubel (1978) llega a manifestar que existe diferentes tipos de aprendizajes significativos, tales como, Las representaciones, las cuales necesitan una explicación profunda y necesitaran tener una estructura en la cual se puedan plasmar lo investigado, así mismo es recomendable plantearse hipótesis y objetivos, todo ellos con que lo aprendido tenga un fin.

2.1.1.4. Condiciones para el aprendizaje significativo

Para Dávila (2010) nos habla de que el material utilizado en clase debe tener un significado puesto que solo de esta manera podrá relacionarlo con su estructura cognitiva.

Ventajas del aprendizaje significativo sobre el memorístico

Según Dávila (2010) señala que en esencia el aprendizaje significativo es la adaptación del conocimiento teórico al contrastarlo con el ambiente y así buscar solución a problemas.

1. **Conciencia.** Todo estudiante para que pueda llevar a cabo un aprendizaje, debe ser consciente o debe reconocer que el tema del cual va a aprender es de imperativa necesidad para su desarrollo. Para que el docente pueda conseguir un éxito del aprendizaje se debe tener presente que cantidad de estudiantes dominan o tienen nociones básicas del tema enseñar.

2. **Intereses.** Seguido después de que el estudiante comprende la necesidad de aprender, se debe despertar en él el gusto por querer aprender mínimamente las nociones básicas del tema enseñar, se debe hacer entender al estudiante que el tema enseñar no sólo

debe ser para superar el semestre o año académico más y no debe ser comprendido como un tema fundamental para su formación académica.

3. **Motivación.** Todo estudiante por más interés que tenga en el aprendizaje de un tema se le debe mantener en un estado de motivación, ya que con ello puedes mantener el proceso de aprendizaje de una manera más natural y no forzada, es por ello de que las didácticas de enseñanza deben de estar enfocadas en la motivación desde una perspectiva académica, no sólo enfocándose en la calificación, mas sino buscando estrategias innovadoras que ayuden a mantener el aprendizaje.

4. **Relevancia.** Todo educando tiene un aprendizaje mucho más eficiente y es que él llega a comprender la importancia del tema a tratar, y qué tanta repercusión tiene dentro de su vida cotidiana. Lo que se debe Buscar Es que la enseñanza debe estar enfocada desde un punto de vista práctico para que el estudiante pueda aprender lo de una manera simple y natural, ya que mira que ese tema es muy importante para el desarrollo de su vida diaria.

5. **Compromiso.** Todo estudiante y comprender la importancia del tema aprender genera dentro de su ser un compromiso el cual va más allá de cualquier otro ya que el estudiante comprende que ese tema no sólo es para un puntaje académico, más si no suma dentro de su formación personal.

6. **Refuerzo.** En esta etapa, la mayor responsabilidad la tiene el docente, ya que él debe elaborar estrategias para poder reforzar el conocimiento ya aprendido y a la vez desarrollar actividades en las cuales el estudiante pueda auto reforzarse sin la necesidad de tener a un docente al lado. Es importante Ya que si el estudiante pierde los conocimientos aprendidos podría llegar a incurrir en errores en su vida.

7. **Apoyo.** Todo docente muy aparte de generar las actividades de reforzamiento debe ser un apoyo moral y motivacional para los estudiantes para que ellos puedan de esta manera salir de su zona de comodidad y enfrentarse el mundo de una manera sana y coherente con la responsabilidad que no hará daño alguno, es en estos casos en donde el docente se vuelve un maestro consejero e incluso un motivador innato.

2.3. Definición de términos básicos

Aprendizaje. Es un proceso en el cual se adquieren conocimientos sobre una determinada materia o experiencia.

Estrés: es la Percepción de una persona o individuo con su entorno o circunstancia, la cual genera en el amenaza o riesgo a su bienestar social.

Aprendizaje Significativo. Es el aprendizaje se da cuando las tareas o trabajos teóricos se busca que interrelacionen con la realidad.

Docente. Es la persona encargada de transmitir los conocimientos, capacitando, enseñando una asignatura o ciencia.

Estudiante. Es el individuo que se encarga de aprender o captar toda la información emitida por el docente.

Motivación. Es la aptitud del estudiante de aprender los conocimientos y la aptitud del docente en impartir la enseñanza.

Motivación intrínseca. Es la que se da desde el interior del individuo para obtener una recompensa del ambiente o exterior.

Motivación extrínseca. Es la que se da desde el exterior del individuo para obtener una recompensa del interior.

Metodología. Es el conjunto de metodologías para resolver problemas o circunstancias a través del conocimiento de una manera fácil.

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis General

El Estrés académico se relaciona significativamente con el aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

2.4.2. Hipótesis específicas

El Estrés académico se relaciona significativamente con las experiencias previas del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

El Estrés académico se relaciona significativamente con los nuevos conocimientos del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

El Estrés académico se relaciona significativamente con la relación de los nuevos y antiguos conocimientos del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1 Tipo de estudio

De tipo **correlacional**.

Diseño del estudio

El diseño de la investigación o Trabajo de investigación es transeccional, esto es interpretado como un trabajo que fue aplicado en una misma línea de tiempo en un tiempo determinado, es también un trabajo no experimental, ya que no se busca de modificar ninguna de las variables.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

123 estudiantes de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral. Fueron los elegidos para el desarrollo de la siguiente investigación.

Tabla 1: Población del estudio

Nivel	Aula	Subpoblación
Secundaria	Primero	75
	Segundo	63
	Tercero	62
	Cuarto	73
	Quinto	72
Total		123

Fuente: I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

3.2.2. Muestra

72 estudiantes fueron muestra de la investigación.

Tabla 2: Muestra de estudio

Nivel	Aula	Subpoblación
Secundaria	Quinto	72
Total		72

Fuente: I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

3.3. Operacionalización de Variables

Tabla 3: Operacionalización de la variable X

Tabla 3:				
Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos
Reacciones físicas,	- Perturbaciones en el sueño (insomnio o pesadillas)	5	Bajo	5 -11
	- Fatiga crónica (cansancio permanente)		Medio	12 -18
	- Dolencias de cabeza o migrañas		Alto	19 -25
	- Dificultades de digestión, dolor abdominal o diarrea			
	- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			
Reacciones psicológicas	- Letargo o mayor necesidad de dormir	3		
	- Problemas o tendencia a polemizar o discutir		Bajo	3 -6
	- Aislarse de los demás		Medio	7 -10
	- Fastidiarse para realizar las labores escolares		Alto	11 -15

	- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		Bajo	6 -13
			Medio	14 -21
			Alto	22 -30
Reacciones comportamentales. les.	- Preparación de un plan y ejecución de sus tareas	6		
	- Aclamaciones a sí mismo			
	- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)			
Estrés Académico			Bajo	14 -32
			Medio	33 -51
			Alto	52 -70

Tabla 4: Operacionalización de la variable Y

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos
Experiencias previas	• Experiencias previas	4	Bajo	4 -4
	• Conocimientos previos		Medio	5 -6
			Alto	7 -8
Nuevo conocimiento	• Nuevas experiencias	4	Bajo	4 -4
	• Nuevos conocimientos		Medio	5 -6
			Alto	7 -8
Relación entre nuevos y antiguos conocimientos	• Integración	4	Bajo	4 -4
	• Nuevo sistema de integración		Medio	5 -6
			Alto	7 -8
El aprendizaje			Bajo	12 -15
			Medio	16 -19
			Alto	20 -24

3.4. Método de investigación

Método deductivo, porque se ha utilizado otros conceptos e investigaciones como base para el estudio realizado.

3.5. Técnicas e de recolección de datos

Instrumentos generados para medir ambas variables independientemente.

3.6. Método de análisis de datos

a. Descriptiva

Se ha utilizado programas que nos ayuden para el vaciado de datos, así mismo hemos plasmado los análisis e interpretaciones de las tablas y gráficos.

- Medidas de tendencia central
- Medida aritmética

b. Inferencial

Las hipótesis fueron probadas para ver si se cumplen o se rechazan, a continuación serán explicadas de una manera explícita con el objetivo que se pueda absolver dudas.

Hallamos también el **Coefficiente de correlación de Spearman**, ρ (ro) que con la cual calcularemos la correlación

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

CAPITULO IV

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivo de las variables

Tabla 5: Estrés académico

	<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>	<u>Porcentaje acumulado</u>
Alto	10	13.9	13.9
Bajo	25	34.7	48.6
Medio	37	51.4	100
Total	72	100	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del quinto año de secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

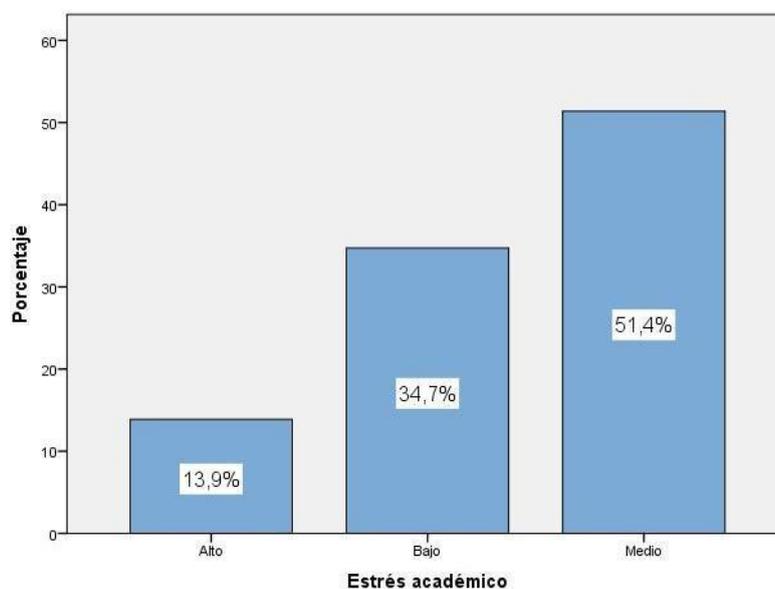


Figura 1: Estrés académico

La siguiente figura muestra que el 51,4% de educandos, alcanzaron en el estrés académico un nivel medio en la variable, así mismo un 34,7% se encuentran en nivel bajo y en nivel alto un 13,9%.

Tabla 6: Reacciones físicas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Alto	8	11.1	11.1
Bajo	18	25	36.1
Medio	46	63.9	100
Total	72	100	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del quinto año de secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

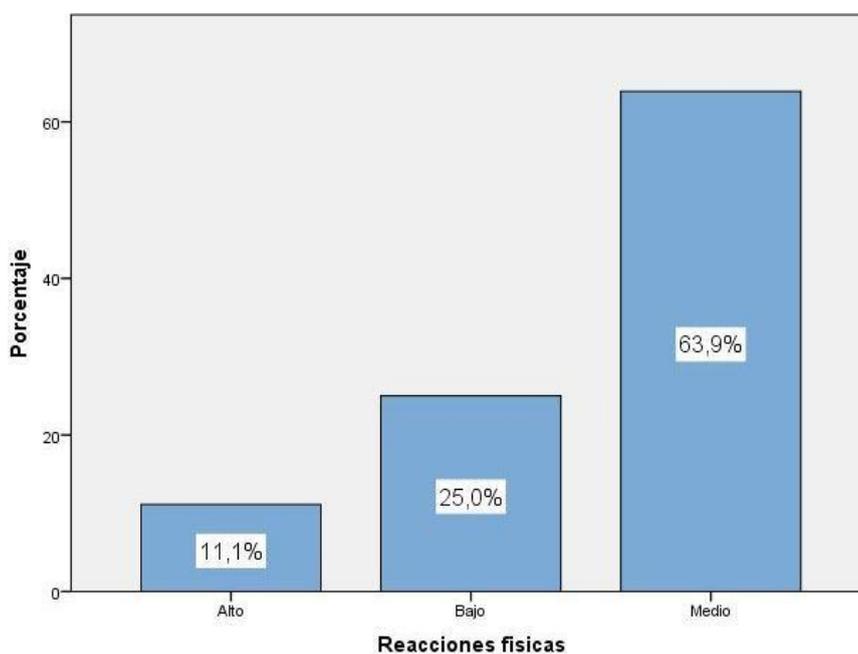


Figura 2: Reacciones físicas

De la siguiente figura podemos observar que el 63,9% de los educandos, alcanzaron en la dimensión reacciones físicas un nivel medio, así mismo un 25,0% obtuvieron un bajo nivel y un 11.1. % con un nivel relativamente alto.

Tabla 7: Reacciones psicológicas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Alto	8	11.1	11.1
Bajo	12	16.7	27.8
Medio	52	72.2	100
Total	72	100	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del quinto año de secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

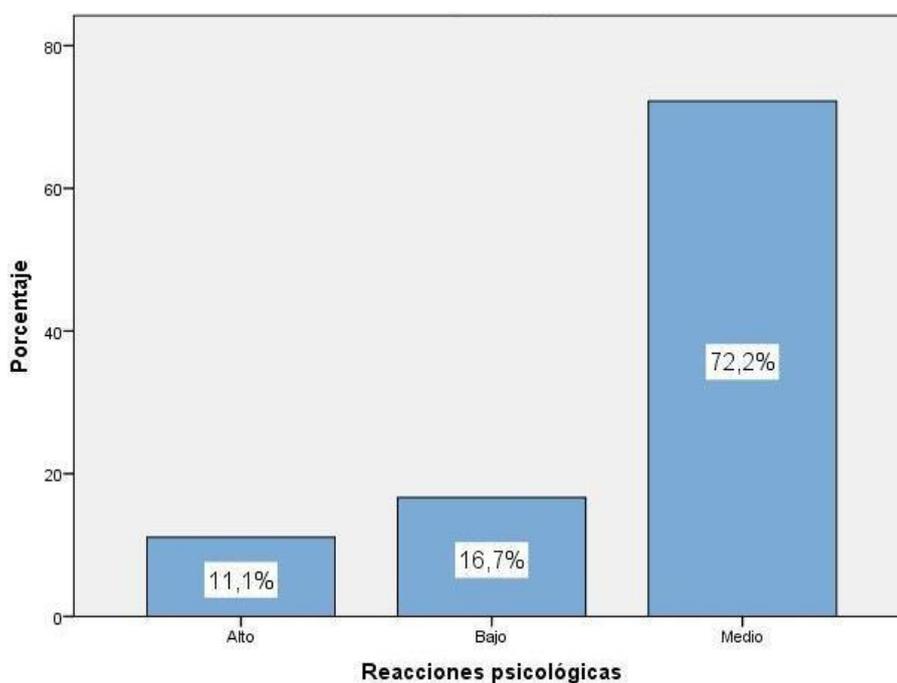


Figura 3: Reacciones psicológicas

En la figura se muestra que un porcentaje de 72,2% de educandos se encuentran en nivel medio en cuanto a la dimensión reacciones psicológicas, por otro lado, un 16,7% consiguieron un nivel bajo y en un nivel alto se encuentra un 11,1%.

Tabla 8: Reacciones comportamentales

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	25	34.7	34.7
Medio	47	65.3	100
Total	72	100	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del quinto año de secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

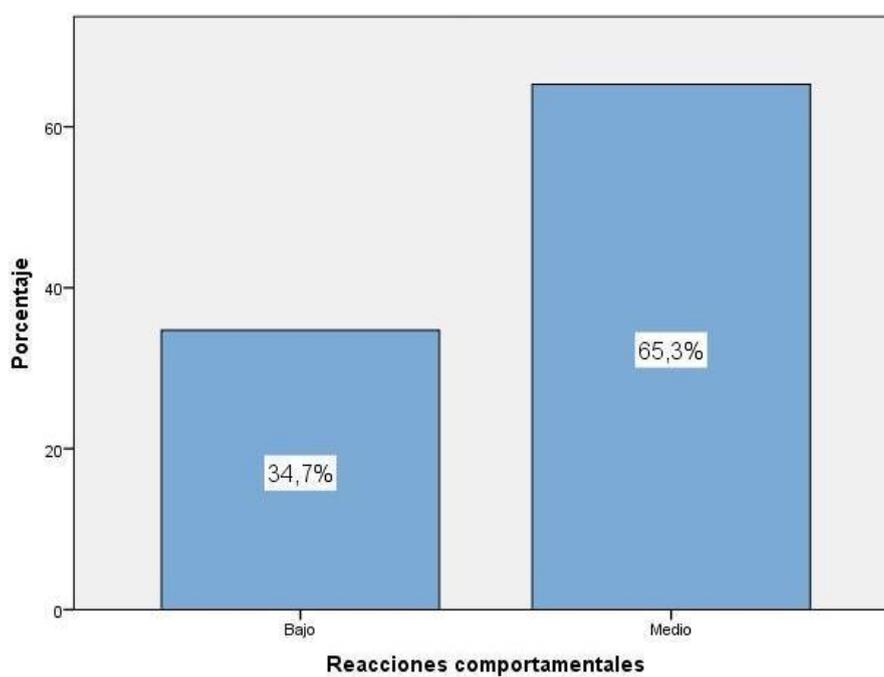


Figura 4: Reacciones comportamentales

La figura siguiente muestra que el 65,3% de estudiantes se encuentran en un nivel medio en cuanto a reacciones comportamentales, por otro lado, el 34,7% se encuentran en un nivel bajo.

Tabla 9: El Aprendizaje

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Alto	29	40.3	40.3
Bajo	20	27.8	68.1
Medio	23	31.9	100
Total	72	100	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del quinto año de secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

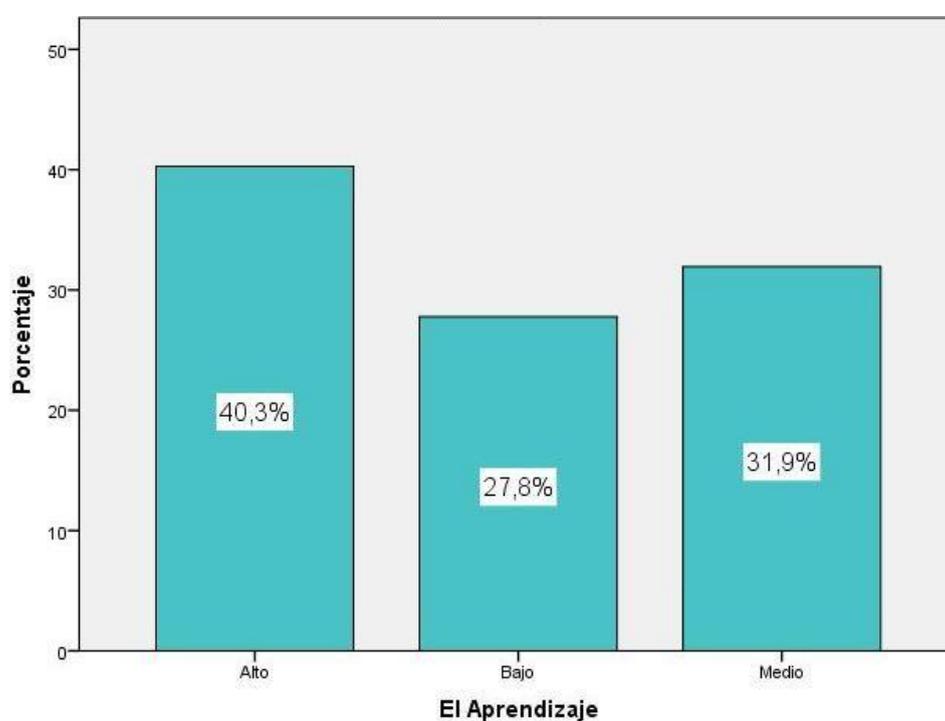


Figura 5: El Aprendizaje

En la figura mostrada podemos observar un porcentaje de 40,3% de estudiantes los cuales se encuentran en un nivel alto, por otro lado, el 31,9% obtuvieron un nivel medio y en un bajo nivel se encuentra un porcentaje de 27,8%.

Tabla 10: Experiencias previas

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Alto	16	22.2	22.2
Bajo	20	27.8	50
Medio	36	50	100
Total	72	100	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del quinto año de secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

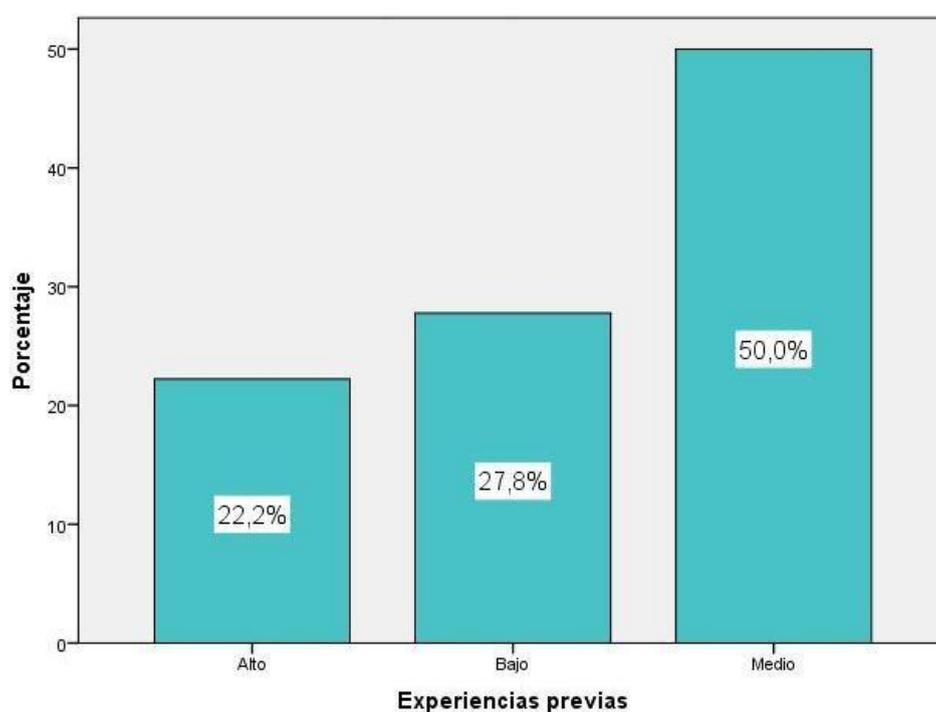


Figura 6: Experiencias previas

En la figura mostrada podemos observar que el 50,0% de educandos se les puede hallar en un nivel medio enfocándonos en la dimensión experiencias previas, por otro lado, un 27,8% se encuentran en nivel bajo y un 22,2% llegaron a un nivel alto.

Tabla 11: Nuevos conocimientos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Alto	45	62.5	62.5
Bajo	3	4.2	66.7
Medio	24	33.3	100
Total	72	100	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del quinto año de secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

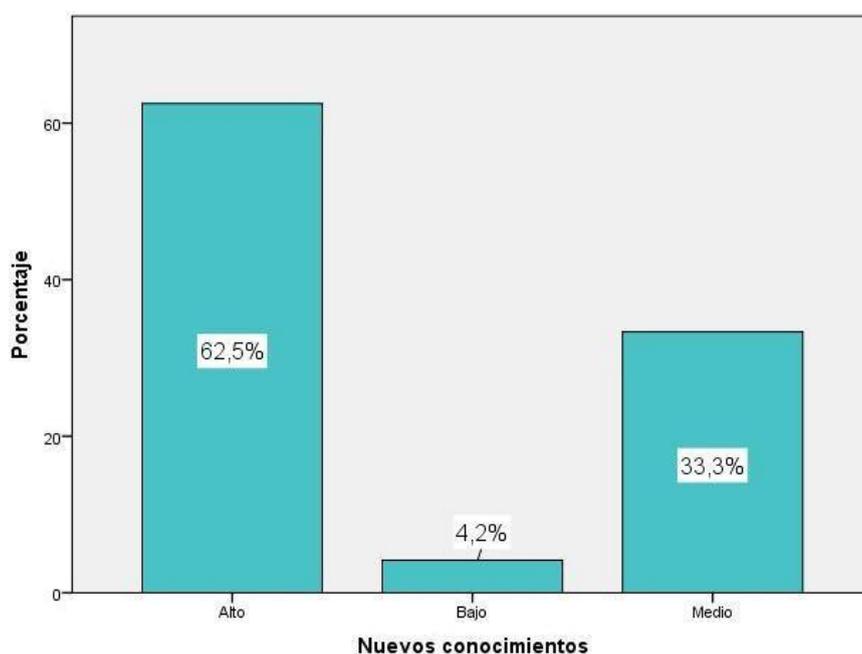


Figura 7: Nuevos conocimientos

La figura 7 nos muestra que un porcentaje de 62,5% de educandos se hallan con un alto nivel, por otro lado, un porcentaje de 33,3% consiguieron un nivel medio y en un nivel bajo se encuentra el 4,2%.

Tabla 12: Relación entre nuevos y antiguos conocimientos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Alto	26	36.1	36.1
Bajo	20	27.8	63.9
Medio	26	36.1	100
Total	72	100	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del quinto año de secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

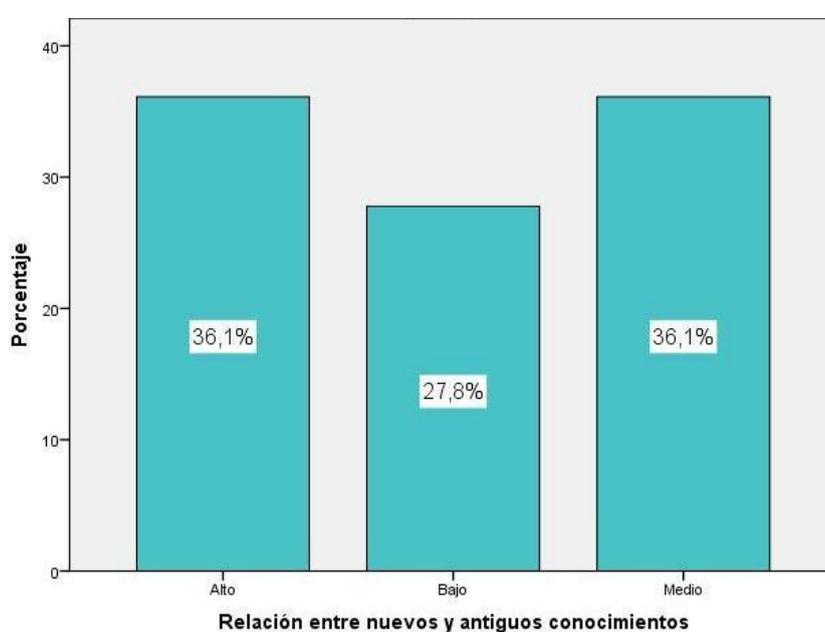


Figura 8: Relación entre nuevos y antiguos conocimientos

De la figura mostrada podemos observar que un 36,1% de educandos se hallan en un alto nivel, por otro lado, un 36,1% consiguieron un nivel medio y obtuvieron un nivel bajo el un 27,8%.

4.2. Generalización entorno la hipótesis central

Hipótesis general

Hipótesis Alternativa **H_a**: El Estrés académico se relaciona significativamente con el aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

Hipótesis nula **H₀**: El Estrés académico no se relaciona significativamente con el aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

Tabla 13: Relación entre el estrés académico y el aprendizaje

			Correlaciones	
			Estrés académico	El Aprendizaje
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	-,457**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	72	72
	El Aprendizaje	Coefficiente de correlación	-,457**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	72	72

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

En esta tabla se puede apreciar que el coeficiente de correlación de $r= 0.457$, a lo cual se puede inferir que la relación entre ambas variables es positiva, o sea que si existe y que a la vez se interpreta que esta correlación tiene una magnitud positiva pero moderada.

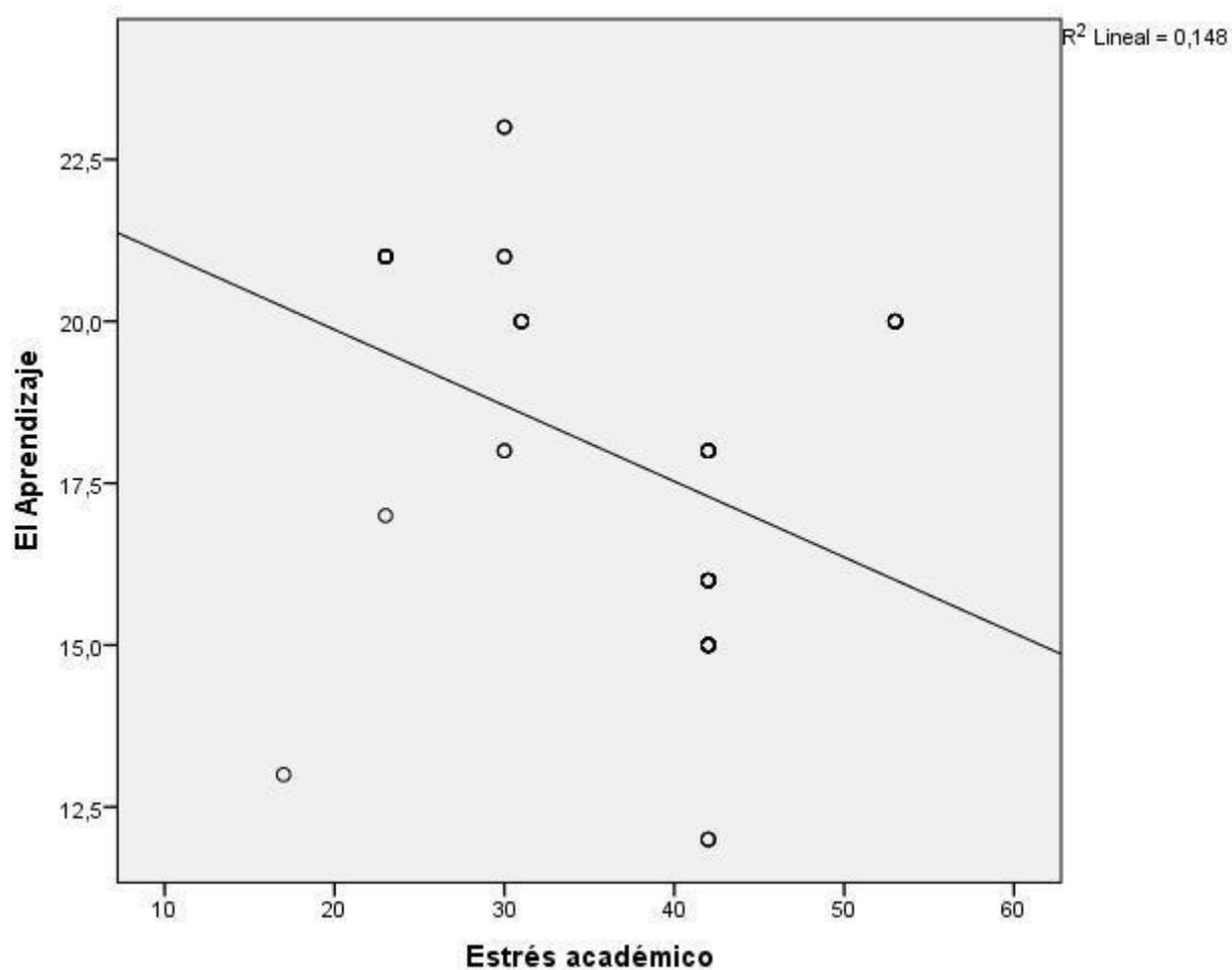


Figura 9: El estrés académico y el aprendizaje

Hipótesis específica 1

Hipótesis Alternativa **H_a**: El Estrés académico se relaciona significativamente con las experiencias previas del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

Hipótesis nula **H₀**: El Estrés académico no se relaciona significativamente con las experiencias previas del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

Tabla 14: Relación entre el estrés académico y las experiencias previas del aprendizaje

Correlaciones			Estrés académico	Experiencias previas
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	-,502**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	72	72
	Experiencias previas	Coefficiente de correlación	-,502**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	72	72

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

En esta tabla se puede apreciar que el coeficiente de correlación de $r= 0.502$, a lo cual se puede inferir que la relación entre ambas variables es positiva, o sea que si existe y que a la vez se interpreta que esta correlación tiene una magnitud positiva pero moderada.

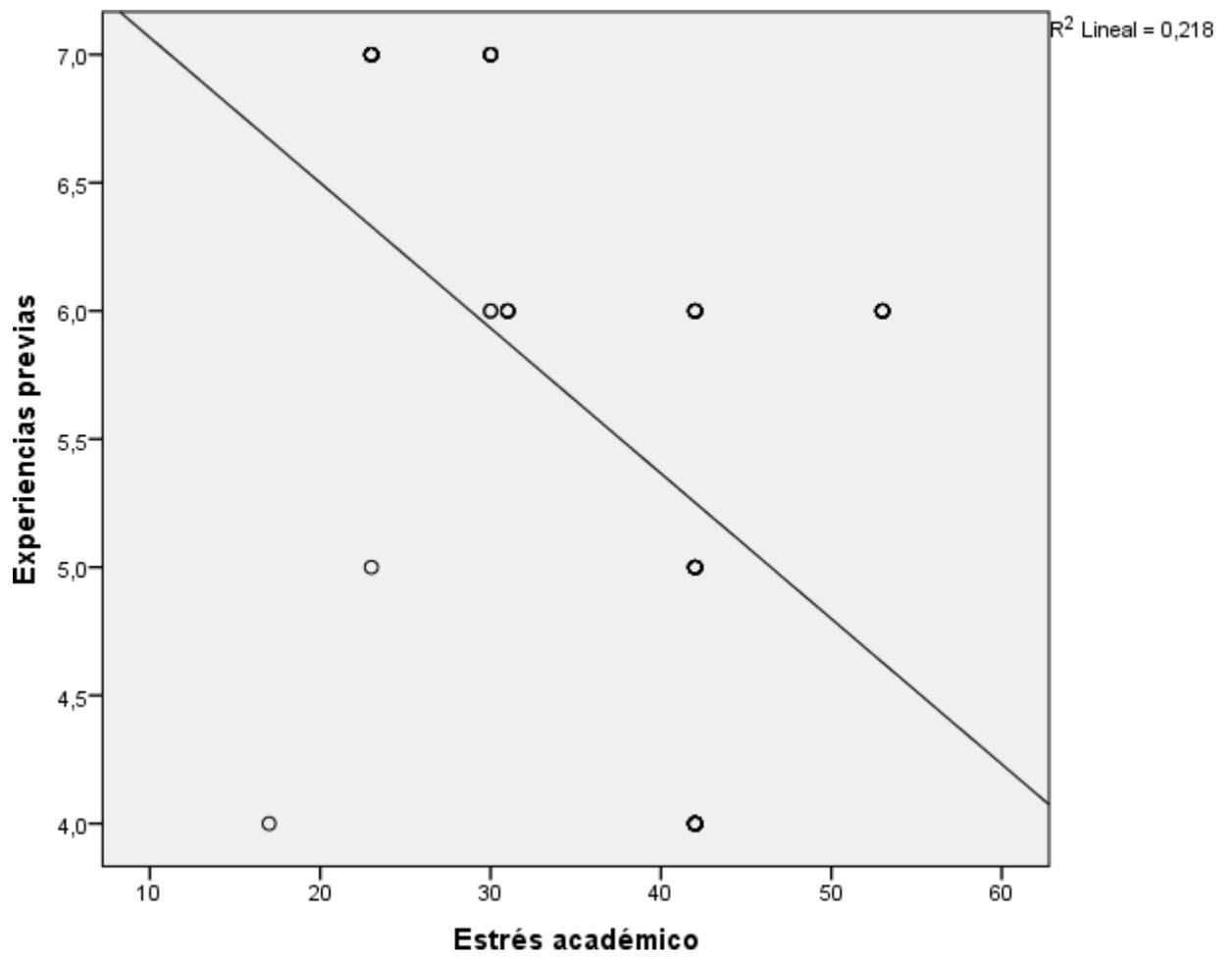


Figura 10. El estrés académico y las experiencias previas del aprendizaje

Hipótesis específica 2

Hipótesis Alternativa **H_a**: El Estrés académico se relaciona significativamente con los nuevos conocimientos del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

Hipótesis nula **H₀**: El Estrés académico no se relaciona significativamente con los nuevos conocimientos del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

Tabla 15: Relación entre el estrés académico y los nuevos conocimientos del aprendizaje

Correlaciones				
			Estrés académico	Nuevos conocimientos
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	-,313
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	72	72
	Nuevos conocimientos	Coefficiente de correlación	-,313	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	72	72

En esta tabla se puede apreciar que el coeficiente de correlación de $r = 0.313$, a lo cual se puede inferir que la relación entre ambas variables es positiva, o sea que si existe y que a la vez se interpreta que esta correlación tiene una magnitud positiva pero baja.

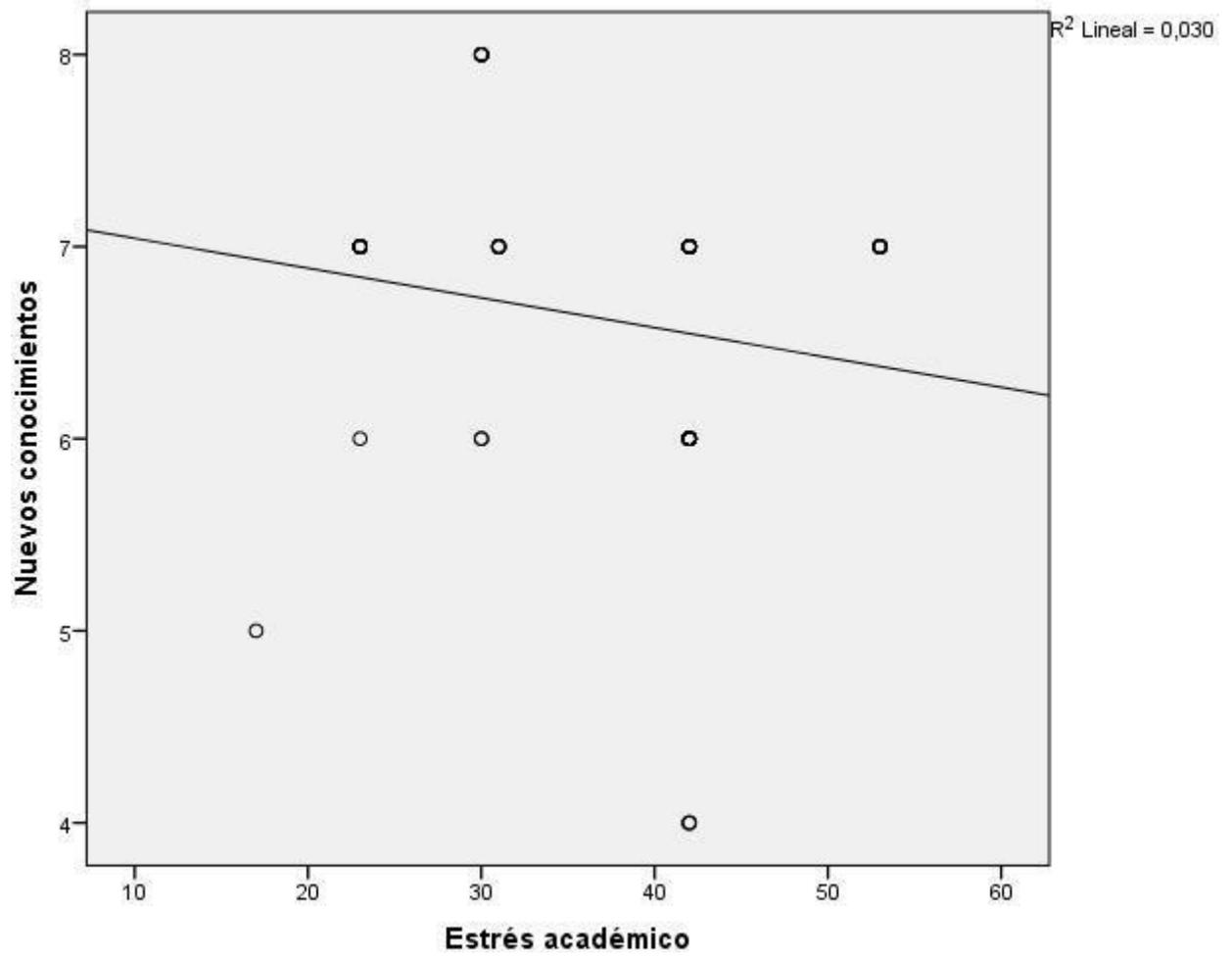


Figura 10: El estrés académico y los nuevos conocimientos del aprendizaje

Hipótesis específica 3

Hipótesis Alternativa **H_a**: El Estrés académico se relaciona significativamente con la relación de los nuevos y antiguos conocimientos del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

Hipótesis nula **H₀**: El Estrés académico no se relaciona significativamente con la relación de los nuevos y antiguos conocimientos del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.

Tabla 16: Relación entre el estrés académico y la relación de los nuevos y antiguos conocimientos del aprendizaje

		Correlaciones		
			Estrés académico	Relación entre nuevos y antiguos conocimientos
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	-,422**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	72	72
	Relación entre nuevos y antiguos conocimientos	Coefficiente de correlación	-,422**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	72	72

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

En esta tabla se puede apreciar que el coeficiente de correlación de $r= 0.422$, a lo cual se puede inferir que la relación entre ambas variables es positiva, o sea que si existe y que a la vez se interpreta que esta correlación tiene una magnitud positiva pero moderada

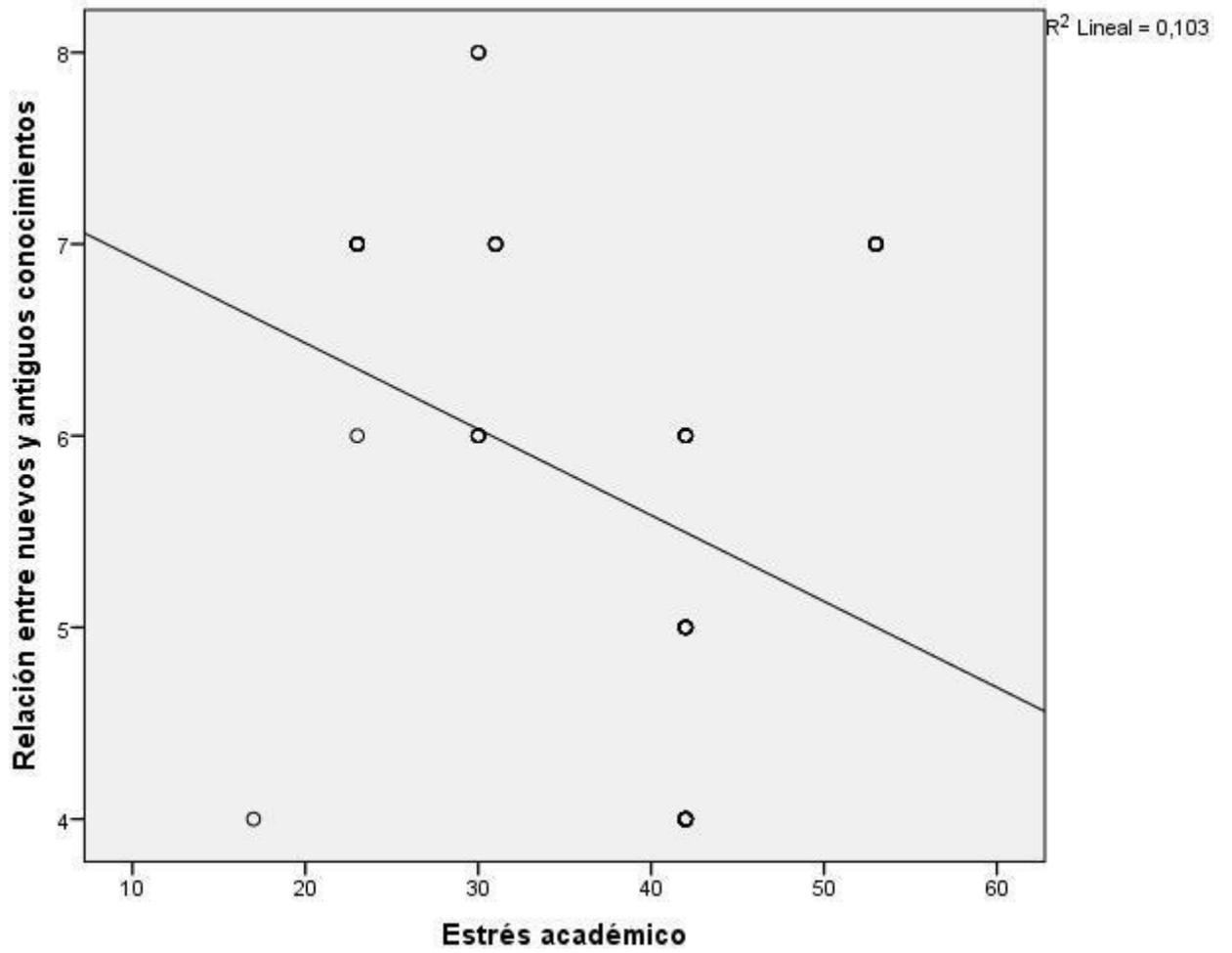


Figura 11: El estrés académico y la relación de los nuevos y antiguos conocimientos del aprendizaje.

CAPITULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

DISCUSIÓN

En la actualidad los educandos se enfrentan a nuevo retos y exigencias en el medio profesional los cuales requieren que este se encuentre capacitado con todas las herramientas físicas y psicológicas para que puedan superar estos retos. Cada joven universitario enfrenta responsabilidades en la universidad que van desde trabajos encomendados hasta exámenes de índole comprensiva e interpretativa que afecta su estabilidad psicológica si es que no está correctamente preparado.

Luego de lo plasmado podemos decir que hay una relación positiva de las variables Estrés académico y el aprendizaje, se infiere o afirma esto a causa que la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.457 lo cual se interpreta como una positiva pero moderada. Diversos autores encontraron resultados similares, tales como, Asenio (2013) el cual buscó sobre los estilos de afrontamiento de los jóvenes ante una adversidad o zona de estrés obteniendo que son las mujeres las que tienen un mayor afrontamiento de manera natural en su conducta, pero también muestra mayores síntomas o sintomatología psicológica. También se evidencio que los jóvenes que no trabajan presentan más síntomas, esto puede deberse a que su mente se mantiene en constante tensión. Se halló también asociaciones positiva-moderadas entre la evitación cognitiva o evitar pensar en ello y la presencia de síntomas.

Y la de Rios y Lenny (2014) los cuales obtuvieron que los factores o causas que ocasionan estrés en los estudiantes son los que están íntimamente relacionados con el proceso de enseñanza y aprendizaje, esto podría deberse a la metodología de enseñanza o la poca didáctica al momento de transmitir el conocimiento al estudiante.

Otras investigaciones coinciden con lo obtenido como la Cabada y Jiménez (2011), la cual señala que las exigencias de aprendizaje son las principales causas de estrés en los jóvenes universitarios. Y lo mismo coincide Díaz (2010) que el estrés académico tiene como principales causas la sobrecarga de actividades académicas encomendadas por los docentes.

CONCLUSIONES

Primera: Se halla una correspondencia entre el Estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes a que al querer aprender siempre va a existir un estrés de por medio ya sea por el esfuerzo para memorizar textos o por querer tener una calificación alta. Enfocándonos en la parte estadística esta relación se da debido a que el valor de r es igual a 0.457, interpretado como una **moderada** asociación.

Segunda: Se halla una correspondencia entre el Estrés académico y las experiencias previas del aprendizaje en los pues todo ello es un proceso en el cual se tendrán diversas etapas y a veces esto suele afectar al estudiante, así mismo enfocándonos en la parte estadística podemos decir que esta relación se da debido a que el valor de r es igual a 0.502, interpretado como una **moderada** asociación.

Tercera: Se halla una correspondencia entre el Estrés académico y los nuevos conocimientos del aprendizaje en los estudiantes, cuando uno quiere aprender va adquiriendo nuevos conocimientos y en muchas ocasiones esto requiere de un esfuerzo permanente que hace que el estudiante se sienta afectado y poco a poco se encuentre. en cuanto a la parte estadística es necesario decir que esta relación se da debido a que el valor de r es igual a 0.313, interpretado como una **baja** asociación.

Cuarta: Se halla una correspondencia entre el Estrés académico y la relación de los nuevos y antiguos conocimientos del aprendizaje en los estudiantes, los cuales deben aprender a relacionarlos en algunos casos y en otros tratar de actualizarlos sin perder el hilo de la información. Así mismo enfocándonos en la parte estadística la cual nos da que el valor de r es igual a 0.422, interpretado como una **moderada** asociación.

RECOMENDACIONES

Primera: Concientizar a los tutores tenemos que ejecutar el seguimiento de los casos que se nos presenta en nuestra labor tutorial, cumplir con nuestra función de orientación como docentes y tutores en caso contrario estaremos convirtiéndonos en agentes pasivos, frente al problema que enfrentas los estudiantes

Segundo: Los estudiantes deben practicar diversas estrategias que, aunadas a técnicas de relajación o meditación, ayuden a disminuir el estrés académico, otra opción es la de distraerse involucrándose en actividades recreativas y de proyección social, participar en dinámicas o talleres que permitan la interacción con otros estudiantes.

Tercero: Comprometerse en la transformación de una sociedad de cultura violenta, por otra donde la convivencia sea más pacífica, las relaciones sociales sean armónicos, los conflictos se resuelvan sin utilizar la violencia, nuestros estudiantes no tengan temor a ir a sus instituciones educativas, hacer de las instituciones educativas un lugar donde se respeten los derechos humanos de todos y todas

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Asenio, A. (2013). *Resiliencia y Estilos de Afrontamiento en mujeres con cáncer de mama de un hospital estatal de Chiclayo 2013*. Chiclayo: Recuperado de <http://54.165.197.99/jspui/handle/123456789/438>.
- Barraza, A. (2016). *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario*. Santa Fe -. Argentina: Universidad Abierta Interamericana.
- Barraza, A. (2017). *El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo*. Juarez: Universidad de Juarez.
- Beltrán, J., & Bueno, J. (1995). *Psicología de la Educación*. Madrid: España.
- Caceres, I., & Ccorpuna, R. (2015). *Estresores Académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año. Facultad de Enfermería UNSa. Arequipa 2015*. Arequipa. Perú: Universidad Nacional San Agustín de Arequipa.
- Díaz, F. (2003). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. Colombia: Editorial McGraw Hill.
- Echaiz, A. (2001). *“Desarrollo del aprendizaje significativo en la facultad de educación de la Universidad San Martín de Porres*. Lima. Perú: Tesis de maestría.
- Feldman, R. (2005). *Psicología: con aplicaciones ne países de habla hispana*. México: McGrawHill.
- Fernández, S., & Salvador, F. (1994). *La familia ante el fracaso escolar*. Educadores.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*.

- Mariño, B. (2017). *Estres académico y expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las Instituciones Públicas del distrito de Coishco*. Chimbote. Perú: Universidad César Vallejo. Tesis para título profesional.
- Montes, I., & Lerner, J. (2018). *Rendimiento académico de los estudiantes de pregrado de la Universidad EAFIT*. Colombia.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, qué es y como evitarlo*. México.
- Paucar, G. (2010). *Niveles de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería UNAS*. Arequipa. Perú: Tesis. Universidad Nacional San Agustín.
- Pérez, A. (1988). *Análisis didáctico de las Teorías del Aprendizaje*. Málaga: Universidad de Málaga.
- Polo, A., Hernández, J., & Poza, C. (1994). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Madrid. España: Universidad Autónoma de Madrid.
- Polo, A., Hernández, J., & Poza, C. (1996). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios en la Revista Ansiedad y Estrés*.
http://www.unileon.es/estudiantes/atención_universitario/articul.pdf.
- Prezello, J. (2009). *Diccionario Pedagógico de la Educación*. España: Editorial CCS.
- Rios, H., & Lenny, K. (2014). *Factores Estresores Académicos asociados a estrés en estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza*. Lima. Perú: Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza [129].
- Rodríguez, L. (2004). *La teoría del aprendizaje significativo*. Tenerife. España.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN

SECUNDARIA DE LA I.E ANDRES DE LOS REYES - HUARAL

Objetivos	Hipótesis	VARIABLES E INDICADORES				
<p><u>Problema general</u> ¿Qué relación existe entre el estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral?</p> <p><u>Problemas específicos</u> ¿Qué relación existe entre el estrés académico y las experiencias previas del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral?</p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés académico y los nuevos conocimientos del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria</p>	<p><u>Objetivo general</u> Determinar la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.</p> <p><u>Objetivos específicos</u> Determinar la relación que existe entre el estrés académico y las experiencias previas del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.</p> <p>Establecer la relación que existe entre el estrés académico y los nuevos conocimientos del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria</p>	<p><u>Hipótesis general</u> El Estrés académico se relaciona significativamente con el aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.</p> <p><u>Hipótesis específicas</u> El Estrés académico se relaciona significativamente con las experiencias previas del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.</p> <p>El Estrés académico se relaciona significativamente con los nuevos conocimientos del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.</p>	VARIABLE INDEPENDIENTE (X): Estrés Académico			
			Dimensiones	Indicadores	Ítem	Índices
			Reacciones físicas,	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) Fatiga crónica (cansancio permanente) - Dolores de cabeza o migrañas - Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea - Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. - Somnolencia o mayor necesidad de dormir 	5	S: Siempre CS: Casi siempre AV: A veces N: Nunca
			Reacciones psicológicas	<ul style="list-style-type: none"> - Conflictos o tendencia a polemizar o discutir - Aislamiento de los demás - Desgano para realizar las labores escolares 	3	
Reacciones comportamentales.	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros 	6				

<p>de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral?</p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés académico y la relación de los nuevos y antiguos conocimientos del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral?</p>	<p>de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.</p> <p>Determinar la relación que existe entre el estrés académico y la relación de los nuevos y antiguos conocimientos del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.</p>	<p>El Estrés académico se relaciona significativamente con la relación de los nuevos y antiguos conocimientos del aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E Andrés de los Reyes – Huaral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas - Elogios a sí mismo - La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) - Búsqueda de información sobre la situación - Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) 			
VARIABLE DEPENDIENTE (Y): El aprendizaje						
DIMENSIONES		INDICADORES		ÍTE M	ÍNDICE S	
Experiencias previas		<ul style="list-style-type: none"> • Experiencias previas • Conocimientos previos 		4	En desacuerdo	
Nuevo conocimientos		<ul style="list-style-type: none"> • Nuevas experiencias • Nuevos conocimientos 		4		
Relación entre nuevos y antiguo conocimientos		<ul style="list-style-type: none"> • Integración • Nuevo sistema de integración 		4	Muy de acuerdo	

MATRIZ DE DATOS

N	Estrés académico														V1	El Aprendizaje												V2														
	Reacciones físicas					Reacciones psicológicas				Reacciones comportamentales						ST1	Experiencias previas				Nuevos conocimientos				Relación entre nuevos y antiguos conocimientos				ST2													
	1	2	3	2	5	S1	D1	6	7	8	S2	D2	9	10			11	12	13	12	S3	D3	1	2	3	4	S2			D2	1	2	3	2	S5	D5	1	2	3	2	S6	D6
1	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	2	5	2	5	2	18	Medio	53	Alto	1	1	2	2	6	Medio	2	2	2	1	7	Alto	2	2	2	1	7	Alto	20	Alto
2	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	23	Bajo	2	2	1	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	21	Alto
3	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	2	1	1	5	Medio	1	2	1	2	6	Medio	1	2	1	1	5	Medio	16	Medio
2	3	2	2	2	2	11	Bajo	2	3	2	7	Medio	2	2	2	2	2	2	12	Bajo	30	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	1	1	2	2	6	Medio	21	Alto
5	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	3	4	4	4	4	21	Medio	42	Medio	1	2	1	2	6	Medio	2	1	1	2	6	Medio	2	1	2	1	6	Medio	18	Medio
6	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	23	Bajo	2	2	1	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	21	Alto
7	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	2	5	2	5	2	18	Medio	53	Alto	1	1	2	2	6	Medio	2	2	2	1	7	Alto	2	2	2	1	7	Alto	20	Alto
8	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	2	1	1	5	Medio	1	2	1	2	6	Medio	1	2	1	1	5	Medio	16	Medio
9	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	1	1	1	4	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	12	Bajo
10	3	2	2	2	2	11	Bajo	2	3	2	7	Medio	2	2	2	2	2	2	12	Bajo	30	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	23	Alto
11	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	2	1	1	5	Medio	1	2	1	2	6	Medio	1	2	1	1	5	Medio	16	Medio
12	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	3	4	4	4	4	21	Medio	42	Medio	1	2	1	2	6	Medio	2	1	1	2	6	Medio	2	1	2	1	6	Medio	18	Medio
13	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	31	Bajo	1	2	1	2	6	Medio	2	1	2	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	20	Alto
14	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	2	1	1	5	Medio	1	2	1	2	6	Medio	1	2	1	1	5	Medio	16	Medio
15	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	2	5	2	5	2	18	Medio	53	Alto	1	1	2	2	6	Medio	2	2	2	1	7	Alto	2	2	2	1	7	Alto	20	Alto
16	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	1	1	1	4	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	1	1	1	1	4	Bajo	15	Bajo
17	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	3	4	4	4	4	21	Medio	42	Medio	1	2	1	2	6	Medio	2	1	1	2	6	Medio	2	1	2	1	6	Medio	18	Medio
18	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	2	1	1	5	Medio	1	2	1	2	6	Medio	1	2	1	1	5	Medio	16	Medio
19	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	23	Bajo	2	2	1	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	21	Alto
20	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	1	1	1	4	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	1	1	1	1	4	Bajo	15	Bajo
21	1	1	1	1	1	8	Bajo	2	1	1	5	Bajo	2	1	1	1	1	2	10	Bajo	23	Bajo	1	1	1	2	7	Alto	2	1	2	1	7	Alto	2	1	2	1	7	Alto	21	Alto
22	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	1	1	1	4	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	1	1	1	1	4	Bajo	15	Bajo

2	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	1	1	1	4	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	1	1	1	1	4	Bajo	15	Bajo		
2	2	3	2	2	2	11	Bajo	2	3	2	7	Medio	2	2	2	2	2	12	Bajo	30	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	1	1	2	2	6	Medio	21	Alto		
2	5	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	2	1	1	5	Medio	1	2	1	2	6	Medio	1	2	1	1	5	Medio	16	Medio		
2	6	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	10	Bajo	23	Bajo	2	2	1	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	21	Alto	
2	7	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	2	5	2	5	2	18	Medio	53	Alto	1	1	2	2	6	Medio	2	2	2	1	7	Alto	2	2	2	1	7	Alto	20	Alto
2	8	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	1	1	1	4	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	1	1	1	1	4	Bajo	15	Bajo		
2	9	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	3	4	4	4	4	21	Medio	42	Medio	1	2	1	2	6	Medio	2	1	1	2	6	Medio	2	1	2	1	6	Medio	18	Medio
3	0	3	2	2	2	2	11	Bajo	2	3	2	7	Medio	2	2	2	2	2	12	Bajo	30	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	23	Alto	
3	1	2	2	1	2	1	13	Medio	2	2	1	8	Medio	2	1	2	1	2	2	21	Medio	42	Medio	1	1	1	2	6	Medio	2	1	2	1	6	Medio	2	1	2	1	6	Medio	18	Medio
3	2	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	3	4	4	4	4	21	Medio	42	Medio	1	2	1	2	6	Medio	2	1	1	2	6	Medio	2	1	2	1	6	Medio	18	Medio
3	3	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	31	Bajo	1	2	1	2	6	Medio	2	1	2	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	20	Alto
3	2	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	2	1	1	5	Medio	1	2	1	2	6	Medio	1	2	1	1	5	Medio	16	Medio		
3	5	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	2	5	2	5	2	18	Medio	53	Alto	1	1	2	2	6	Medio	2	2	2	1	7	Alto	2	2	2	1	7	Alto	20	Alto
3	6	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	1	1	1	4	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	1	1	1	1	4	Bajo	15	Bajo		
3	7	2	3	2	3	2	13	Medio	2	3	2	8	Medio	2	2	1	2	1	3	21	Medio	42	Medio	2	1	2	1	6	Medio	2	2	1	1	6	Medio	2	2	1	1	6	Medio	18	Medio
3	8	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	2	1	1	5	Medio	1	2	1	2	6	Medio	1	2	1	1	5	Medio	16	Medio		
3	9	3	2	2	2	2	8	Bajo	2	3	2	5	Bajo	2	2	2	2	2	10	Bajo	23	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	2	2	2	2	7	Alto	1	1	2	2	7	Alto	21	Alto	
2	0	3	2	3	2	3	15	Medio	2	3	3	9	Medio	2	1	2	1	2	2	18	Medio	42	Medio	1	2	1	2	4	Bajo	2	1	2	2	7	Alto	2	1	2	2	4	Bajo	15	Bajo
2	1	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	23	Bajo	2	2	1	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	21	Alto
2	2	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	2	1	1	5	Medio	1	2	1	2	6	Medio	1	2	1	1	5	Medio	16	Medio		
2	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	1	1	1	4	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	1	1	1	1	4	Bajo	15	Bajo		
2	2	3	3	3	3	11	Bajo	3	3	3	7	Medio	3	3	3	3	3	12	Bajo	30	Bajo	1	1	1	1	7	Alto	1	1	1	1	8	Alto	1	1	1	1	6	Medio	21	Alto		
2	5	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	2	1	1	5	Medio	1	2	1	2	6	Medio	1	2	1	1	5	Medio	16	Medio		
2	6	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	23	Bajo	1	1	1	2	7	Alto	2	1	2	1	7	Alto	2	1	2	1	7	Alto	21	Alto
2	7	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	3	4	4	4	4	21	Medio	42	Medio	1	2	1	2	6	Medio	2	1	1	2	6	Medio	2	1	2	1	6	Medio	18	Medio

2	8	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	31	Bajo	1	2	1	2	6	Medio	2	1	2	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	20	Alto
2	9	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	2	1	1	5	Medio	1	2	1	2	6	Medio	1	2	1	1	5	Medio	16	Medio
5	0	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	2	5	2	5	2	18	Medio	53	Alto	1	1	2	2	6	Medio	2	2	2	1	7	Alto	2	2	2	1	7	Alto	20	Alto
5	1	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	1	1	1	5	Medio	1	2	2	2	6	Medio	1	1	1	1	5	Medio	16	Medio
5	2	2	3	2	3	2	12	Medio	2	3	2	7	Medio	2	2	1	2	1	3	11	Bajo	30	Bajo	2	1	2	1	6	Medio	2	2	1	1	6	Medio	2	2	1	1	6	Medio	18	Medio
5	3	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	23	Bajo	2	2	1	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	21	Alto
5	2	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	2	5	2	5	2	18	Medio	53	Alto	1	1	2	2	6	Medio	2	2	2	1	7	Alto	2	2	2	1	7	Alto	20	Alto
5	5	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	1	1	1	4	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	1	1	1	1	4	Bajo	15	Bajo
5	6	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	1	1	1	4	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	12	Bajo
5	7	3	2	2	2	2	11	Bajo	2	3	2	7	Medio	2	2	2	2	2	2	12	Bajo	30	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	2	2	2	2	8	Alto	2	2	2	2	8	Alto	23	Alto
5	8	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	23	Bajo	1	1	1	2	5	Medio	2	1	2	1	6	Medio	2	1	2	1	6	Medio	17	Medio
5	9	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	1	1	1	4	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	1	1	1	1	4	Bajo	15	Bajo
6	0	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	31	Bajo	1	2	1	2	6	Medio	2	1	2	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	20	Alto
6	1	3	2	3	2	3	15	Medio	2	3	3	9	Medio	2	1	2	1	2	2	18	Medio	42	Medio	1	2	1	2	4	Bajo	2	1	2	2	7	Alto	2	1	2	2	4	Bajo	15	Bajo
6	2	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	2	5	2	5	2	18	Medio	53	Alto	1	1	2	2	6	Medio	2	2	2	1	7	Alto	2	2	2	1	7	Alto	20	Alto
6	3	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	1	1	1	4	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	1	1	1	1	4	Bajo	15	Bajo
6	2	2	3	2	3	2	12	Medio	2	3	2	7	Medio	2	2	1	2	1	3	11	Bajo	30	Bajo	2	1	2	1	6	Medio	2	2	1	1	6	Medio	2	2	1	1	6	Medio	18	Medio
6	5	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	1	1	1	4	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	12	Bajo
6	6	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	23	Bajo	2	2	1	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	21	Alto
6	7	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	1	1	1	4	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	1	1	1	1	4	Bajo	15	Bajo
6	8	1	1	1	1	1	5	Bajo	2	1	1	4	Bajo	2	1	1	1	1	2	8	Bajo	17	Bajo	1	1	1	1	4	Bajo	2	1	1	1	5	Medio	1	1	1	1	4	Bajo	13	Bajo
6	9	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	1	1	1	4	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	1	1	1	1	4	Bajo	15	Bajo
7	0	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio	1	1	1	1	4	Bajo	1	2	2	2	7	Alto	1	1	1	1	4	Bajo	15	Bajo
7	1	3	2	2	2	2	15	Medio	2	3	2	9	Medio	2	2	2	2	2	2	18	Medio	42	Medio	1	2	2	2	4	Bajo	2	2	2	2	7	Alto	1	1	2	2	4	Bajo	15	Bajo
7	2	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	31	Bajo	1	2	1	2	6	Medio	2	1	2	2	7	Alto	2	1	2	2	7	Alto	20	Alto



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACION

INSTRUMENTO 01

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Datos generales:

Edad: Sexo: Grado:

Fecha de aplicación:

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

Sí

No

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

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

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces,

(4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores 100 (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (especifique)					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS

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

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

REACCIONES PSICOLÓGICAS

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Otras _____ (especifique)					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

REACCIONES COMPORTAMENTALES

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					

Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otras _____ (especifique)					

INSTRUMENTO 02

CUESTIONARIO

VARIABLE: APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Elaborado por Gómez Foster, Guisella (2013)

Estimado Estudiante:

En el presente cuestionario encontraras 12 preguntas relacionadas a tu aprendizaje en las diversas áreas y contenidos académicos. Lee con atención y cuidado cada una de ellas. Ten en cuenta que no hay respuesta buena ni mala.

Indicaciones:

Marque con un aspa (X) la casilla correspondiente a la respuesta que mejor represente tu opinión.

DIMENSIÓN EXPERIENCIAS PREVIAS			
Nº	ITEMS	SI	NO
1	Respondo preguntas sobre mis experiencias previas al iniciar mi sesión de clase		
2	Participo de dinámicas para responder sobre mis experiencias previas		
3	Respondo preguntas sobre mis conocimientos previos al iniciar mi sesión de clase		
4	Participo de dinámicas para responder sobre mis conocimientos previos		
DIMENSIÓN: NUEVOS CONOCIMIENTO			
5	Aprendo nuevas experiencias que me permitan realizar trabajos individuales (organizadores, fichas)		
6	Aprendo nuevas experiencias que me permitan realizar trabajos en equipo		

7	Aplico estrategias para aprender nuevos conocimientos		
8	Los nuevos conocimientos son entendibles porque son estructurados de acuerdo a mi edad		
DIMENSION: RELACION ENTRE NUEVOS Y ANTIGUOS CONOCIMIENTOS			
9	Respondo preguntas para relacionar mi conocimiento previo o anterior con el nuevo conocimiento		
10	Respondo preguntas para ser consciente de que he aprendido		
11	Realizo actividades en el aula para utilizar lo aprendido para solucionar problemas de mi vida cotidiana		
12	Considero lo aprendido como útil e importante		

FICHA TÉCNICA: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Nombre: Inventario SISCO para el estrés académico

Autor: Arturo Barraza Macías

Estructura: El Inventario SISCO de estrés académico se compone de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro, en términos dicotómicos que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor
- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento

1. Propiedades Psicométricas: El inventario SISCO de estrés académico presenta una confiabilidad por mitades de 87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 90. Estos niveles de confiabilidad puede ser valorados como muy buenos (DeVellis, en García, 2005) o elevados (Murphy y Davishofer, en Hogan, 2004).

Además, para identificar su validez, se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO de Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza,2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico Administración: individual o colectiva, Duración: sin tiempo limitado; su aplicación dura entre 10 y 15 minutos.

Ficha técnica Nombre:

a. Inventario SISCO de Estrés Académico

Autor: Arturo Barraza Macías

Administración: Individual y Colectiva

Duración: Sin tiempo límite, entre 10 a 15 minutos aprox.

Objetivos: Se trata de una escala independiente que evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales

Tipo de respuesta: Los ítems son respondidos a través de escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)

Descripción: La escala consta de 15 ítems. Está conformada por 3 sub escalas las cuales miden tres grandes dimensiones: Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

JURADO EVALUADOR

.....
M(a). Carlos Alberto Gutiérrez Bravo
Presidente

.....
Dra. Gladys Margot Gavedia García
Secretaria

.....
Lic. Riss Paveli García Grimaldo
Vocal

.....
Mg. Luis Alberto Matos Pineda
Asesor