

UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SANCHEZ CARRION FACULTAD DE EDUCACIÓN



TESIS

“ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ERO DE SECUNDARIA DE LA I.E. PEDRO P. SILVA - HUAURA 2019”

PRESENTADO POR:

BACHILLER: ASENCIOS IZQUIERDO LITZA ELISABETH

ASESORA:

Dra. PAULINA CELINA ROJAS RIVERA

Para optar el título profesional **DE LICENCIAD(a) EN EDUCACION Nivel SECUNDARIA Especialidad: CIENCIAS SOCIALES Y TURISMO.**

HUACHO – PERU

2021

A handwritten signature in black ink is written over a red circular stamp. The stamp contains the text "Dra. Paulina Rojas Rivera" and "DNU - 389".

**“ESTRÉS ACADÉMICO Y SU RELACIÓN CON EL APRENDIZAJE EN LOS
ESTUDIANTES DEL 3ERO DE SECUNDARIA DE LA I.E. PEDRO P. SILVA -
HUAURA 2019”**

Jurados:

M(o) JORJE LUIS BRAVO GRANADOS
Presidente

Dra. GLADYS MARGOT GAVEDIA GARCIA
Secretaria

M(o). SERGIO RAFAEL MAZUELOS CARDOZO
Vocal

Dra. PAULINA CELINA ROJAS RIVERA
Asesora

DEDICATORIA

Dedicado a mis padres, hermanos e hija que me dieron ánimos y su apoyo incondicional para poder llegar a esta nueva meta que me trace en mi vida, también dedicarle y agradecer a esta casa de estudios que me dio la oportunidad de mejorarme.

AGRADECIMIENTO

Agradecer a Dios por un cada día y a la UJNFSC por darme la oportunidad de estudiar y superarme a mí. También agradezco a todos mis profesores que me transmitieron sus conocimientos y sus experiencias en estos 5 años.

RESUMEN

Objetivo: Establecer si El Estrés Académico se relaciona significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{er}o de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019. **Métodos:** La población se conformó por 115 estudiantes, y una muestra de 89. Es una investigación básica, de diseño no experimental. Para el desarrollo de la información, se utilizaron SPSS (el programa estadístico) y las estadísticas descriptivas; La herramienta estadística no paramétrica Chi Cuadrado se usó para probar las hipótesis.

Resultados: El 51%(45 estudiantes) indica que algunas veces se estresan al competir con sus demás compañeros de aula, un 11%(10 estudiantes) manifiesta que siempre se estresan académicamente cuando compiten con sus compañeros, mientras un 25%(22 estudiantes) responde que rara vez se estresan. Asimismo, se obtuvo un valor de 31.100, y una significación de $p=0.003<0.05$ teniendo una significación alta por lo tanto la correlación de Spearman logro una significación de $p=0.004<0.05$ lo cual tiene una representación muy aceptable.

PALABRAS CLAVES. Estrés académico, aprendizaje, afrontamiento

ABSTRACT

Objective: To establish if Academic Stress is significantly related to Learning in 3rd year high school students of the I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019. Methods: The population was made up of 115 students, and a sample of 89. It is a basic research, non-experimental design. For the development of the information, it will be used in SPSS (the statistical program) and descriptive statistics; The nonparametric Chi Square statistical tool was used to test the hypotheses.

Results: 51% (45 students) indicate that they sometimes get stressed when competing with their other classmates, 11% (10 students) state that they always stress academically when they compete with their peers, while 25% (22 students)) responds that they rarely get stressed. Likewise, a value of 31,100 was obtained, and a significance of $p = 0.003 < 0.05$ having a high significance, therefore the Spearman correlation achieved a significance of $p = 0.004 < 0.05$ which has a very acceptable representation.

INDICE

DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
INDICE TABLAS	10
INDICE DE FIGURAS	11
CAPITULO I:.....	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.1. Descripción de la realidad problemática	12
1.2. Formulación del Problema.....	13
1.2.1 Problema General	13
1.2.2. Problemas específicos.....	13
1.3 objetivos de la investigación.....	14
1.3.1 Objetivo General.....	14
1.3.2. Objetivos Específicos	14
1.4 Justificación de la investigación	14
1.5. Delimitación del Estudio	15
1.6 Viabilidad del estudio.....	15
CAPÍTULO II.....	16
MARCO TEÓRICO	16
2.1. Antecedentes de la investigación.....	16
2.2. Bases Teóricas	20
2.3. Definiciones Conceptuales	30
2.4. Formulación de Hipótesis	32
2.4.1 Hipótesis General	32
2.4.2. Hipótesis Específicas	32

CAPÍTULO III	32
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	32
3.1 Diseño Metodológico	32
3.1.1. Tipo de Estudio.....	32
3.1.2. Nivel de Investigación.....	33
3.1.3. Diseño de Investigación	33
3.1.4. Enfoque de la Investigación	33
3.2. Población y Muestra	33
3.2.1. Población	33
3.2.2. Muestra	34
3.3 Operacionalización de variables e indicadores.....	34
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	35
3.4.1 Técnicas a emplear	35
3.4.2 Descripción de los instrumentos.....	36
3.5. Técnicas para el procesamiento de la información	36
CAPITULO IV	36
RESULTADOS	36
2.4.2. Hipótesis Específicas	49
CAPITULO V: Discusión, Conclusiones y Recomendaciones.....	53
5.1 Discusión	53
5.2 Conclusiones.....	55
5.3 Recomendaciones	56
6.1 Fuentes Electronicas	58

INDICE TABLAS

Tabla 1 Competir con los compañeros del grupo	36
Tabla 2 Sobrecargas de tareas y trabajos escolares	37
Tabla 3 La personalidad y carácter del profesor.....	38
Tabla 4 Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, proyectos, etc.).....	39
Tabla 5 No entender los temas que se abordan en clase.....	40
Tabla 6 Participación en clase	41
Tabla 7 Tiempo limitado para hacer los trabajos escolares.....	42
Tabla 8 Trastornos en el sueño	43
Tabla 9 Rascarse, morderse las uñas, frotarse	44
Tabla 10 Somnolencia o mayor necesidad de dormir.....	45
Tabla 11 Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).....	46
Tabla 12 Sentimientos de depresión o tristeza	47
Tabla 13 Sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad	48

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Competir con los compañeros del grupo.....	37
Figura 2 Sobrecargas de tareas y trabajos escolares.....	38
Figura 3 La personalidad y carácter del profesor	39
Figura 4 Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, proyectos, etc.).....	40
Figura 5 No entender los temas que se abordan en clase	41
Figura 6 Participación en clase.....	42
Figura 7 Tiempo limitado para hacer los trabajos escolares	43
Figura 8 Trastornos en el sueño.....	44
Figura 9 Rascarse, morderse las uñas, frotarse.....	45
Figura 10 Somnolencia o mayor necesidad de dormir	46
Figura 11 Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	47
Figura 12 Sentimientos de depresión o tristeza.....	48
Figura 13 Sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad.....	49

CAPITULO I:

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La presión es el problema de nuestro tiempo. Los expertos creen que este es el resultado de una sociedad en la que la supervivencia se ha convertido en una lucha sin fin para buscar lo mejor, ganar más dinero y perseguir la perfección. La lucha con el tiempo siempre ha existido y esto ha generado un conflicto interno para las personas que enfrentan la presión y los problemas diarios. Entonces no es difícil entender que nos adaptaremos y defenderemos esta realidad.

Actualmente se considera que el estrés psicosocial es el factor inductor y contribuyente de muchas enfermedades, sin embargo, aunque su impacto en la salud es realmente grave, rara vez se conoce y se estudia.

La conceptualización actual del estrés psicológico se atribuye a un método de comercio conductual en el que el cambio experimentado debe explicarse en términos de la estrecha relación entre la persona (física y psicológicamente) y el entorno físico y social que la rodea. De esta manera, experimentar estrés no es producto de la ocurrencia de eventos externos o internos del sujeto, sino producto de la forma en que el sujeto interpreta estos eventos.

La presión académica es uno de los campos de investigación que parece tener trascendencia internacional, pero ha recibido poca atención en nuestra realidad.

La educación básica enfrenta desafíos, cambios y problemas, porque muchos factores intervienen en su desarrollo. Observando el aprendizaje del alumno y su relación con el nivel de estrés, este es un fenómeno inevitable en la vida de una persona y a lo largo de su vida. Este fenómeno ha afectado el rendimiento académico de estos estudiantes.

El aprendizaje es la expresión de la capacidad de desarrollarse y actualizarse a través del proceso de enseñanza-aprendizaje, que determina el nivel funcional y el rendimiento académico. Hay dos factores internos y externos que afectan el aprendizaje. Entre los factores internos, tenemos factores psicológicos, incluido el estrés. Si los estudiantes no estudian bien o la evaluación no representa el nivel de conocimiento aprendido, interferirá con el rendimiento académico por alguna razón.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1 Problema General

¿Cuál es la relación que existe entre el Estrés Académico y el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019?

1.2.2. Problemas específicos

¿Qué relación existe entre Estresores académicos y el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019?

¿Qué relación existe entre Síntomas Físicos y el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019?

¿Qué relación existe entre Estrategias de afrontamiento y el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019?

1.3 objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación que existe entre el Estrés Académico y el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019

1.3.2. Objetivos Específicos

Conocer la relación que existe entre Estresores académicos y el Aprendizaje en los estudiantes de 3ero de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019.

Analizar relación que existe entre Síntomas Físicos y el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019.

Explicar la relación que existe entre Estrategias de afrontamiento y el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019.

1.4 Justificación de la investigación

Actualmente, el estrés se ha vuelto muy importante en el entorno escolar. En diversas investigaciones se debe entender que puede verse afectado de manera positiva o negativa, dependiendo de la percepción del entorno por parte de los estudiantes, la ocurrencia de amenazas y los recursos que necesiten los estudiantes para enfrentar esta situación. ver. El estrés puede ser provocado por diversos factores del entorno, provocando desequilibrios físicos y psicológicos, por lo que la evaluación de la dinámica escolar juega un papel fundamental en el ámbito cognitivo y emocional de los estudiantes.

La presión académica es un problema entre los grupos de estudiantes en diferentes instituciones educativas del país, gracias a la nueva política educativa, porque antepone

el desempeño de los estudiantes y su integridad física, psicológica y social. Conocer la existencia de este problema ayudará a las autoridades educativas a adoptar posibles soluciones.

Es importante darse cuenta de que en un sentido práctico, las responsabilidades académicas como prácticas, exámenes, monografías, etc. pueden presionar a los estudiantes de tercer grado de secundaria, y es necesario brindar referencias de investigación para comprender la realidad de este tema.

1.5. Delimitación del Estudio

Delimitación espacial

Institución Educativa Pedro P. Silva del distrito de Huaura -2019

Delimitación temporal

La investigación se realizará en el año 2019.

1.6 Viabilidad del estudio

Viabilidad económica

Si cuento con el presupuesto económico.

Viabilidad teórica

Si existe la información teórica necesaria para fundamentar esta investigación.

Viabilidad metodológica

Si cuento con los conocimientos necesarios sobre métodos, procedimientos para desarrollar el presente trabajo de investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Antecedentes Internacionales

Olivet, (2010) en su investigación “*Estrés académico en estudiantes que cursan el primer año del ámbito universitario*”, España.

El propósito es explorar y comparar la presión de aprendizaje, los síntomas y las estrategias de afrontamiento de estudiantes y alumnas que están viviendo el primer año de la Universidad Abierta Iberoamericana. Tomaron a 120 estudiantes de primer año como muestra de noviembre a diciembre de 2009. Las técnicas que utilizaron para la recolección de datos fueron encuestas y la lista de presión SISCO como herramienta. El resultado: debido a la carga de trabajo, las tareas académicas, el tiempo limitado y el tipo de trabajo asignado por el docente, 110 estudiantes (82,2%) presentaron cuadros de estrés. El estudio también mostró que del total de estudiantes (107 estudiantes) con trastornos por estrés, el 55% experimentó reacciones físicas y psicológicas, como somnolencia, falta de atención, dolor y mordeduras de uñas (p.22).

Wheler, (2013) En su tesis “*Estrés escolar en alumnos de EGB, consecuencias sobre el aprendizaje*”, Argentina.

Como pregunta de investigación, ¿la presión escolar experimentada en los primeros años de EGB afectará el aprendizaje de los estudiantes? Propósito: Determinar los factores causales del estrés de los niños en el ámbito escolar y la importancia del estrés en el entorno escolar, reconocer los síntomas del estrés, centrarse en la relación con el aprendizaje y determinar el origen de estresores comunes en el entorno educativo y su

relación con el aprendizaje. relación. Investigación aplicada e investigación horizontal. Para ello, realizaron encuestas y entrevistas a 617 estudiantes y 1w2 profesores. Esto hace que los niños tengan dificultades de adaptación y ansiedad, lo que genera presión escolar.

Toribio & Barcenas, (2016) en su investigación “*Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante*” Colombia 2016.

Propósito: Identificar los principales factores estresantes que causan la presión de aprendizaje de los estudiantes de licenciatura en enfermería de la Universidad de la Ciudad de Papalopan. El método de investigación es descriptivo y transversal, con una muestra de 60 estudiantes matriculados de 2015 a 2016; la lista de verificación SISCO se utiliza para medir la presión de aprendizaje de los estudiantes.

Los resultados mostraron que el principal desempeño de los estudiantes encuestados fue: la evaluación docente fue del 28%, la sobrecarga académica fue del 35% y el tiempo de trabajo limitado fue del 18%. Los alumnos de los dos semestres estudiados mencionaron que mostrarían estrés en el caso de sobrecarga académica y en la evaluación docente (examen). A diferencia del segundo semestre, los alumnos del octavo semestre informaron que debido a que el docente Su personalidad y carácter, también mostrarán presión.

Mendez, (2015) En su tesis “*El estrés de los adolescentes que estudian y trabajan*”, Guatemala.

Como pregunta de investigación, en el Colegio Nentonense, ¿cuál es el estrés de los adolescentes que estudian y trabajan en Nentón y Huehuetenango durante el plan de

fin de semana? Su propósito es determinar el nivel de estrés que experimentan los jóvenes que estudian y trabajan en el Colegio Nentonense. Utilice la prueba y el formulario de encuesta de la escala de evaluación del estrés AE Con 90 alumnos, se seleccionaron 80 sujetos masculinos y femeninos de 14 y 17 años. De esta manera, obtuvieron los siguientes resultados: los estudiantes estuvieron bajo mucha presión, lo que afectó su desempeño en el estudio y el trabajo. Además, los sujetos encuestados señalaron que tienen sus propias desventajas al realizar dos actividades, como Hay poco tiempo libre, mucha presión y agotamiento intenso. Físico y mental.

Antecedentes Nacionales

Rosales, (2016) en su tesis *“Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur”*. Lima, Perú.

Pretendiendo ser una pregunta de investigación ¿Cuál es la relación entre la presión del estudio y los hábitos de estudio de los estudiantes de psicología en el Centro de Educación Superior Privada del Estado de Limas sur? Su objetivo es establecer la relación entre la presión de estudio de los estudiantes universitarios y los hábitos de estudio. El diseño de la investigación es relevante, los tipos no experimentales son transversales. Las herramientas utilizadas son la lista de "Estrés académico" de SISCO y la lista de "Hábitos de estudio" de CASM-85. La población es de 326 estudiantes universitarios de I a IV ciclo, el rango de edad es de 15 a 30 años, todo el estudiante pasa a formar parte de la muestra. Los resultados muestran que en promedio el 82.30% de los estudiantes están en el nivel de presión de aprendizaje y un promedio de 68.89% de los

estudiantes están en el nivel de hábito de aprendizaje; los géneros son diferentes en la presión física, psicológica y de aprendizaje (las mujeres son más altas).

Ticona, Paucar, & Llerena, (2013) Investigaron “*La relación existente entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería*” Arequipa.

Se realizó un estudio transversal con un diseño relevante, la muestra estuvo conformada por 224 estudiantes, seleccionados mediante muestreo estratificado. Para recopilar información, utilizan encuestas como método. El cuestionario técnico utilizó una escala de estrés y un cuestionario COPEC. Concluyeron que la población más numerosa del estudio eran mujeres, y los años de estudio más estresantes fueron los primeros cuatro años de ingreso a la escuela, y en cuanto a los niveles de estrés, encontraron que una de ellas (28,81%) tenía estrés académico grave. Y las estrategias más utilizadas por los estudiantes son: "planificar" y "afrontar", "reinterpretación positiva y crecimiento", "negación", "malentendidos mentales", "enfocar y liberar emociones". Finalmente, utilizaron una prueba estadística de la correlación del estadístico F para verificar la hipótesis, y concluyeron que existe una correlación entre los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento.

Rosales L. , (2016) Su investigación fue “*Estrés académico y los hábitos de estudio, en estudiantes de Psicología de la universidad Privada Autónoma del Perú*”. Lima.

Realicé una encuesta, cuyo propósito fue correlacionar la presión de aprendizaje de los estudiantes de psicología de la Universidad Privada Autónoma del Perú con sus hábitos de estudio. La muestra estuvo formada por 327 hombres y mujeres en los primeros

cuatro ciclos, con edades comprendidas entre los 16 y los 30 años. El tipo de diseño utilizado es relevante, el tipo no experimental es transversal. Las herramientas que utilizan son la Escala de estrés académico de Sisco y la Escala de hábitos de aprendizaje CASM-85. Los resultados muestran que el nivel de presión de aprendizaje promedio de la población total es del 82,52% y el nivel medio de hábitos de aprendizaje es del 75,89%. De manera similar, se encontró que las mujeres mostraron la mayor presión de aprendizaje y el ciclo que mostró la mayor presión de aprendizaje fue el tercer ciclo. Entre las variables de hábitos de aprendizaje, 22 alumnos de primer y tercer ciclo tienen buenos hábitos de aprendizaje. La conclusión es que existe una correlación positiva estadísticamente significativa entre las dos variables.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1 EL ESTRÉS

El estrés es el resultado de un desequilibrio entre las necesidades y presiones que enfrentan los individuos, por un lado, y sus conocimientos y habilidades, por el otro. La prueba de estrés de la capacidad de las personas para hacer frente a las actividades no solo incluye la situación en la que la presión del aprendizaje excede la capacidad del estudiante para hacer frente a las actividades, sino también la situación en la que sus conocimientos y habilidades no se utilizan plenamente, lo que causa problemas a los alumnos. En general, un ambiente académico saludable es la presión sobre el alumno, que depende de sus habilidades y recursos, el grado de control sobre las actividades y el apoyo a sus personas importantes. Dado que la salud es un estado de salud física y mental completa, no solo sin enfermedad, un ambiente académico saludable no solo es un ambiente libre de ambientes dañinos, sino también una variedad de factores que promueven la salud. El estrés se produce cuando el cuerpo interpreta los cambios en el entorno externo o interno

como una amenaza para su homeostasis. La capacidad de los organismos para realizar respuestas adecuadas a posibles cambios ambientales estresantes requiere una comprensión correcta de los cambios ambientales y la activación de las respuestas al estrés.

2.2.2. CAUSAS DEL ESTRÉS

Cualquier situación que la gente crea que es una necesidad o una amenaza o que requiere un cambio rápido genera estrés.

En general, se puede decir que hay dos fuentes básicas principales de estrés. Primero, la presión proviene del entorno externo, como el entorno, la familia, el trabajo, el estudio, etc. En segundo lugar, la propia persona tendrá presión, es decir, sus propias características de personalidad y la forma especial de afrontar y resolver los problemas.

La frustración, la conciencia constante de los problemas, los miedos, las dudas, la insatisfacción, la falta de motivación y sentido de la vida son otros motivos, que suelen ser inconscientes y llevan a una tensión psicológica constante. Además, las preocupaciones diarias, como perder el autobús o llegar tarde a las citas, también pueden aumentar el estrés. Si estas situaciones ocurren con mucha frecuencia y la persona le permite influir en ellas, el estrés puede llegar a un nivel alto, como si fuera producto de un gran evento estresante. Además, el entorno físico que rodea a las personas contribuye más o menos a la generación de estrés. Por ejemplo, ruido excesivo y espacio habitable insuficiente. Otra presión es cuando la gente tiene que elegir entre dos o más opciones. Independientemente de si estos resultados son negativos o positivos, es su similitud lo

que dificulta la selección. Según la calidad positiva o negativa de las opciones, se han identificado cuatro tipos de conflictos a la hora de elegir.

El primero es evitar-evitar conflictos. Se trata de la existencia de dos situaciones, que se consideran negativas y ponen a las personas en conflicto, y trata de evitar ambas. Sin embargo, en la mayoría de los casos, debe elegir un producto con el menor daño.

El segundo conflicto es el conflicto de atracción. En este caso, ambas situaciones se consideran positivas y esperadas, pero la persona también debe decidir sobre una de ellas.

El tercer conflicto es evitar la atracción. Tales conflictos ocurren cuando ambos se consideran positivos y negativos. Por ejemplo, obtener una beca para estudiar en el extranjero implica dejar a la familia.

El cuarto y último conflicto es evitar la doble atracción. Esto es causado por la existencia de dos condiciones, las cuales tienen componentes tanto positivos como negativos.

2. 2. 3. SÍNTOMAS GENERALES DEL ESTRÉS

En cuanto al estrés, este es un tema interesante para los científicos preocupados por el comportamiento humano, ya que puede tener un cierto impacto en el estado de la persona, efectos que están absolutamente relacionados y tienen un impacto significativo en la salud pública. Nuestro cuerpo tiene una variedad de respuestas al estrés, la mayoría de las cuales afectan el Sistema Nervioso Simpático (SNS). En muchos casos, causará aumento de la presión arterial, aumento del flujo sanguíneo, aumento de la concentración y actividad de glucosa y cambios en las respuestas fisiológicas. Por lo tanto, La coexistencia de todos estos roles permite al ser humano realizar actividades más arduas de las que puede.

A través del SNS se secretan dos sustancias importantes: la noradrenalina y la epinefrina, cuyo efecto activador es inhibir la actividad del tracto digestivo, cuya potente estimulación puede inhibir el tránsito intestinal hasta que deja de pasar. La comida corre a lo largo del tracto digestivo. El psiquiatra Alberto Orlandini cree que desde el preescolar hasta el posgrado, cuando una persona está en proceso de aprendizaje, se siente nerviosa. Algunos expertos que estudian fenómenos creen que ingresar a una universidad constituye una experiencia estresante, lo que significa que ante cambios importantes en los estilos de aprendizaje, en muchos casos, en el ámbito personal, existen factores que pueden incrementar el riesgo de que los estudiantes se enfermen. Los estudiantes recién admitidos tendrán síntomas clínicos después de la presión académica.

La existencia de estímulos requiere que el cuerpo responda para lograr su adaptación y supervivencia, y la valoración de la posibilidad de adaptación adaptativa a las necesidades de la situación puede llevarnos indirectamente a desarrollar una patología natural. Esto es muy importante porque provoca una relación entre enfermedades de un determinado estado mental, y esta relación se expresará en algunos signos y síntomas patológicos.

ESTRES EN TIEMPOS DE COVID

Como bien se sabe el confinamiento en la pandemia nos ha llevado a todos a estar encerrado en casa siguiendo los protocolos. El estrés llega a provocar una emoción fuerte en toda la población en general, provoca miedo, ansiedad, preocupación constata de contagiarse, dificultad para conciliar el sueño, pensar en que será de nosotros luego de la pandemia.

ESTRES POR LAS CLASES VIRTUALES

El estrés en la educación virtual jugó un papel fundamental ya que no estábamos preparados físicamente y mentalmente preparados para estar sentados frente a un computador, ni hacer uso de diferentes plataformas para distintas áreas o cursos, la distracción de las redes sociales y entre otros factores que afectan el desempeño del estudiante. Estas se pueden manifestar de diferentes maneras como son dolores de cabeza, estómago, fatiga, desorden del sueño, tristezas, ansiedad, angustia y entre otros síntomas.

2.2.4. ESTRES ACADÉMICO

Siguiendo la tradición de tratar el estrés como estrés excesivo, se ha señalado que desde el preescolar hasta los estudios de posgrado, cuando una persona está demasiado estresada, el período de aprendizaje se vuelve muy difícil. Esto se llama presión académica y ocurre en el aprendizaje personal y en las aulas escolares. La presión académica también se define como la presión generada por los requisitos impuestos por el entorno educativo. Por tanto, tanto los alumnos como los profesores se verán afectados por este problema. Sin embargo, nos centraremos en la presión de aprendizaje de los estudiantes de secundaria. Por otro lado, existe un enfoque psicosocial de la presión de aprendizaje, que enfatiza los factores que pueden conducir a esta psicología psicosocial, y lo considera como un estudiante por factores físicos y emocionales (sean naturales las relaciones mutuas o internas). Factores o entorno). Puede ejercer una gran presión sobre las habilidades individuales, haciendo que se enfrenten al rendimiento académico, la capacidad metacognitiva de resolución de problemas, la pérdida del amor, la realización de exámenes, las relaciones con sus compañeros y educadores, la búsqueda de reconocimiento y reconocimiento, y la capacidad de buscar la conexión, por lo tanto. Afrontar el entorno escolar tiene un componente teórico específico de la realidad.

Finalmente, se explica la definición de presión de aprendizaje, es decir, desde la perspectiva del modelo del sistema cognitivo, la presión de aprendizaje es un proceso sistemático, el cual es de naturaleza adaptable y esencialmente psicológica, y su ocurrencia es: cuando los estudiantes sufren estrés en el entorno escolar Las series se consideran necesidades de estresores (input) bajo la propia evaluación de los estudiantes; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (estado de estrés) y presentan una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio); cuando este desequilibrio obliga a los estudiantes a tomar contramedidas (salida) para restaurar el equilibrio del sistema.

Caldera & Pulido (2007) afirma que: “Es aquel que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo” (p. 80) por tal motivo, los estudiantes y profesores se pueden ver afectados por el estrés.

Desde el modelo cognoscitivista, Barraza (2006) lo define como:

La presión académica es un proceso sistémico, adaptativo y de naturaleza esencialmente psicológica, que se da cuando: a) Cuando los alumnos se ven sometidos a una serie de requisitos en el entorno escolar, estos requisitos son considerados como estresantes bajo la evaluación de los propios alumnos. (Entrada); b) Cuando estos factores estresantes provocan un desequilibrio sistémico (estado de estrés) y muestran una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio); c) Cuando este desequilibrio obliga a los estudiantes a tomar contramedidas (salida) para restaurar el equilibrio del sistema.

2. 2. 5. SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Barraza (citado por Rosales, 2016) refiere tres tipos de reacciones al estrés académico:

- ✓ Síntomas físicos: aquellos síntomas que involucran reacciones físicas, como morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, tensión en la cabeza, agotamiento, presión arterial alta, problemas estomacales, incapacidad para alcanzar metas, dolor de espalda, dificultad para conciliar el sueño, gripe, pérdida de peso o Alivio, gestos para expresar malestar personal, etc.

- ✓ Síntomas de comportamiento: Habrá síntomas relacionados con el comportamiento humano, como peleas, aislamiento de los demás, ausentismo, aumento o disminución del consumo de alimentos, deseo constante de fumar, olvido constante de cosas, conflictos diarios y dificultad para ejecutar tareas. Sus tareas, aumento o disminución de alimentos, poco interés por su gente y los demás.

- ✓ Síntomas psicológicos: síntomas relacionados con las funciones cognitivas o emocionales de una persona, como inquietud, trastornos mentales, depresión, nerviosismo, frustración, sensación de que no se tiene en cuenta a uno mismo, enojo excesivo, dificultad para aceptar decisiones, autoconfianza. Baja, desmotivación, dificultad para controlar la situación, pensamientos negativos sobre la vida, atención a eventos que provocan estrés, dificultad para concentrarse, etc.

El estrés académico presenta tanto síntomas mentales como físicos entre ellos están:

- ❖ Depresión
- ❖ Inestabilidad
- ❖ Impulsividad
- ❖ Miedo
- ❖ Falta de concentración
- ❖ Cansancio
- ❖ Sequedad en la boca
- ❖ Tensión
- ❖ Sudoración
- ❖ Fatiga
- ❖ Palpitaciones cardiacas
- ❖ Dolores de espalda

2. 2.6. CAUSAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

García & Muñoz (citado por Rosales, 2016) Utilizan diversos factores o estímulos que se dan en el entorno educativo para determinar las causas del estrés de aprendizaje, estos factores o estímulos provocarán eventos o necesidades, dependiendo de cómo respondan todos, lo que traerá una gran carga de aprendizaje para los estudiantes. Entre las razones de la presión del aprendizaje, encontraremos que la carga del aprendizaje es demasiado pesada, el tiempo para la evaluación y las actividades escolares es limitado y es difícil entender los temas a resolver en el aula. Si bien el estrés puede

acumularse, las emociones expresadas durante el tiempo de estudio, como ira, miedo, ansiedad, impaciencia, irritabilidad, etc.

2. 2.7. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y CONTROL DEL ESTRÉS

El afrontamiento es la modificación constante de los esfuerzos cognitivos y conductuales para hacer frente a determinadas necesidades externas y / o internas que se consideran pesadas o exceden los recursos humanos. En otras palabras, afrontarlo es una forma de superar el estrés de una manera más eficaz a través del proceso de afrontar el estrés. Cabe mencionar que el nivel de estrés que experimenta cada persona es diferente, pues depende de la actitud de la persona para manipular las emociones, reduciendo así el estrés.

Las estrategias de afrontamiento se dividen en dos categorías: estrategias orientadas a problemas, que son comportamientos o comportamientos cognitivos dirigidos a controlar los factores estresantes, y estrategias para la regulación de las emociones, que están diseñadas para provocar cambios en los estilos cognitivos de las personas. Y a través del estado estresante, regule de manera más efectiva la respuesta emocional negativa. Las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones son métodos de afrontamiento centrados en las emociones que pueden reevaluar con precisión las condiciones de estrés sin distorsionar la realidad y pueden aliviar el estrés en algunos casos. Esta estrategia depende de la propia persona, enfocándose en motivarse, elogiarse, animarse, en muchos casos las personas pueden recurrir a mecanismos de defensa para reducir la ansiedad y reducir el estrés de forma inconsciente. Estrategia de respuesta centrada en el problema "La respuesta centrada en el problema incluye identificar problemas estresantes, generar posibles soluciones, seleccionar la solución más adecuada

y aplicar la solución al problema, eliminando así el estrés". Una situación en la que se siente estresado, por lo que puede ver las estrategias que puede usar, pero puede usar ambas estrategias al mismo tiempo.

2.2.8. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Naranjo (2009) sostiene que Las consecuencias de la presión del aprendizaje a largo plazo son las siguientes: tristeza, malestar, disminución de la autoestima, falta de habilidades sociales, etc. Estas consecuencias dificultan la vida académica. Sin embargo, aquellos estudiantes universitarios que puedan hacer frente a estas situaciones estresantes siempre mantendrán un equilibrio adecuado.

2.2.9. APRENDIZAJE

Para Piaget (citado por Calero, 2009) Este es un proceso de modificación interna, no solo en cantidad sino también en calidad. Ocurre como resultado del proceso interactivo entre la información del entorno y el sujeto activo de aprendizaje.

2.2.10. TIPOS DE APRENDIZAJE

“Ausubel Consideró dos tipos de aprendizaje: el aprendizaje a través de la aceptación y el descubrimiento, y el aprendizaje a través de la repetición y el significado. Además, su teoría se basa en el hecho de que el proceso de formación del pensamiento es un producto de la estructura cognitiva.

- 1. Por recepción mecánica:** El estudiante recibe el material y lo memoriza sin relacionarlo con sus estructuras cognoscitivas previas.
- 2. Por recepción significativa:** El profesor presenta el contenido en su forma final y el estudiante lo integra a su estructura cognoscitiva previa.

3. Por descubrimiento mecánico: El alumno elabora el contenido lo memoriza sin integrarlo a sus estructuras cognoscitivas.

4. Por descubrimiento significativo: La persona elabora la información y la integra a su propia estructura cognoscitiva.

La mejor forma de aprender es utilizar el número 4 para aprender, pero en el aula suele ser a través de la recepción para aprender, es decir, "a partir del conocimiento completo que extraemos del entorno; por ejemplo, según la explicación del profesor, la lectura o contenido mostrado en TV.

2.3. Definiciones Conceptuales

- ✓ Estrés. - Esta es la respuesta biológica de un organismo que nos permite enfrentar situaciones que se ven como amenazas o desafíos.
- ✓ Estrés Académico. - La presión académica surge de las fuertes demandas de las instituciones educativas, ya que esto suele afectar a muchos estudiantes.
- ✓ Aprendizaje: Este es un proceso en el que la experiencia cambiará permanentemente el conocimiento personal del comportamiento basado en actividades personales y la estimulación de factores externos, cambiando así su comportamiento.
- ✓ Aprendizaje conceptual: Este concepto es el concepto de características compartidas por varios objetos o eventos. Por lo tanto, el aprendizaje de conceptos implica identificar características comunes y asociarlas con un conjunto de objetos o eventos.

- ✓ Aprendizaje procedimental: El aprendizaje del programa presta más atención al proceso de aprendizaje que al contenido en sí. Generalmente, su objetivo es aprender estrategias de aprendizaje efectivas y desarrollar la conciencia metacognitiva, es decir, el aprendizaje.
- ✓ Aprendizaje actitudinal: Incluye modificación o dominio de la actitud. No solo se logra persuadiendo o proporcionando información, porque el remitente del mensaje es más importante que el mensaje. Este objetivo se puede lograr de manera más efectiva al estar expuesto a modelos o provocando situaciones de conflicto donde la contradicción entre juicio, sentimiento y acción es obvia. Requiere que los alumnos estén dispuestos a cambiar.
- ✓ Estrés: Las respuestas fisiológicas y psicológicas de los seres vivos a las demandas de los seres vivos.
- ✓ Estresor: Suceso capaz de producir estrés, aunque no lo provoque necesariamente.
- ✓ Afrontamiento del estrés: La respuesta al estrés tiene como objetivo solucionar los problemas que provocan el estrés y superar las reacciones emocionales y físicas relacionadas con el estrés
- ✓ Estrés físico: Causado por el desarrollo de una enfermedad, infección aguda, trauma, embarazo, etc.
- ✓ Estrés psicológico: El desajuste entre sus necesidades y las necesidades ambientales puede conducir a respuestas individuales a la tensión.

2.4. Formulación de Hipótesis

2.4.1 Hipótesis General

El Estrés Académico se relaciona significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019.

2.4.2. Hipótesis Específicas

Los Estresores académicos se relaciona significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva - Huaura 2019.

Los Síntomas Físicos se relaciona significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva - Huaura 2019.

Las Estrategias de afrontamiento se relaciona significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva - Huaura 2019.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Diseño Metodológico

3.1.1. Tipo de Estudio

Esta investigación tiene una perspectiva cuantitativa básica, es decir, usa la recolección de datos para probar hipótesis que tienen medidas numéricas y análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. (Hernández et al,2008).

3.1.2. Nivel de Investigación

El diseño de la investigación es de relevancia y de tipo descriptivo porque busca confirmar el grado de correlación entre la variable independiente y la variable dependiente (presión académica y aprendizaje).

3.1.3. Diseño de Investigación

Esta investigación se realizará bajo un diseño no experimental, pues las variables de investigación no serán manipuladas, y se medirá cada variable y sus dimensiones a investigar, por lo que el rol del investigador se enfocará en las variables presentadas a través del cuestionario de recolección de información. La importancia radica en describir y analizar la tasa de ocurrencia en un momento dado (Hernandez, E,2010).

3.1.4. Enfoque de la Investigación

Se analiza el planteamiento del problema y el estudio de la presión de aprendizaje variable y el aprendizaje Esta investigación es un método cuantitativo porque analizará los resultados de la encuesta en escala Likert para estudiantes de tercer año de secundaria. Pedro P. Silva, una institución educativa en el distrito de Huaura. Se analizará mediante estadística descriptiva para su posterior interpretación utilizando resultados numéricos y porcentuales.

3.2. Población y Muestra

3.2.1. Población

Se conformó por todas las secciones del 3er grado de secundaria la cual tuvo un total de 115 estudiantes

3.2.2. Muestra

La muestra es de 89 estudiantes del 3er grado de secundaria

Seleccionados mediante la siguiente fórmula:

$$m = \frac{Z^2 \times N \times p \times q}{e^2 (N-1) + Z^2 \times p \times q}$$

Dónde:

e= Margen de error (5%)

N= Población

m= Tamaño de Muestra

p= Probabilidad de ocurrencia (0.5)

z= Nivel de confianza (95%=1.96)

q= Probabilidad de no ocurrencia (0.5)

$$m = \frac{1.96 \times 1.96 \times 115 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 (115-1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$m = \frac{110.44}{1.24}$$

$$m = 89$$

3.3 Operacionalización de variables e indicadores

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Estrés académico	Estresores Académicos	Compite con otros miembros del equipo.

	<p>Síntomas Físicos</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Sobrecargado de deberes y tareas escolares.</p> <p>No entiendo los temas discutidos en clase.</p> <p>Desorden del sueño</p> <p>Dolor de cabeza</p> <p>Rascarse, morderse las uñas, frotar</p> <p>Somnolencia.</p> <p>Capacidad de afirmación</p> <p>Planificar tareas de desarrollo</p> <p>Elogiarte a ti mismo</p> <p>Hablar de situaciones preocupantes</p>
Aprendizaje	Factores Personales	<p>Edad del aprendiz</p> <p>Tendencia de aprendizaje</p> <p>Metas de aprendizaje</p>

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnicas a emplear

Fichaje.

Encuesta

Entrevista

Cuadros estadísticos

Guías de observación

3.4.2 Descripción de los instrumentos

En la recopilación de datos, las encuestas a los estudiantes se utilizan para recopilar información cuantitativamente sobre el estrés del aprendizaje.

3.5. Técnicas para el procesamiento de la información

Para el procesamiento y análisis de datos:

Se emplearán el SSPS versión 19.

Procesamiento de Datos.

CAPITULO IV

RESULTADOS

TE ESTRESAN:

Tabla 1 Competir con los compañeros del grupo

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	0	0
b. Rara vez	22	25
c. Algunas veces	45	51
d. Casi siempre	12	13
e. Siempre	10	11

TOTAL	89	100
--------------	----	-----

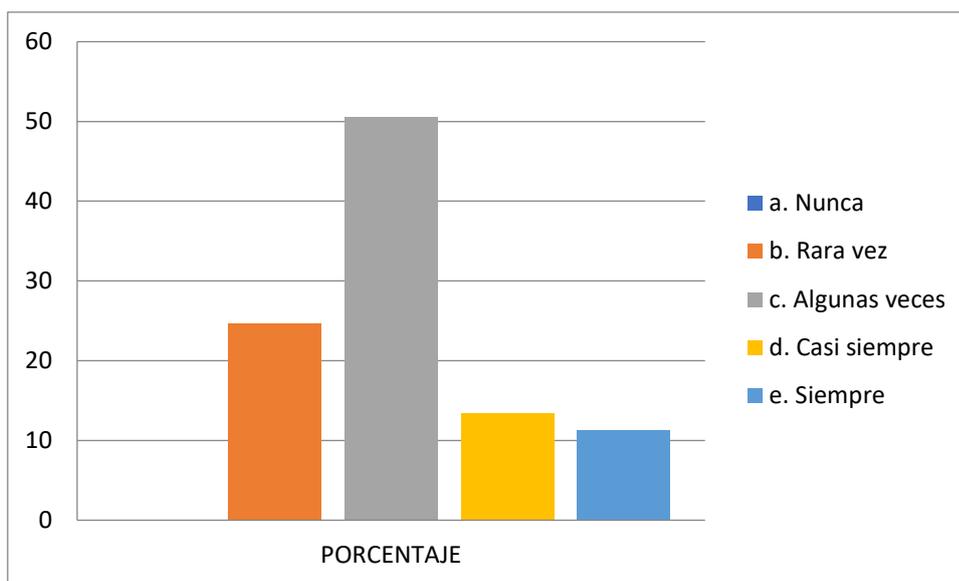


Figura 1 Competir con los compañeros del grupo

Comentario N° 1

En el gráfico N° 1 el 51% (45 estudiantes) indica que algunas veces se estresan al competir con sus demás compañeros de aula, un 11% (10 estudiantes) manifiesta que siempre se estresan académicamente cuando compiten con sus compañeros, mientras un 25% (22 estudiantes) responde que rara vez se estresan.

Tabla 2 Sobrecargas de tareas y trabajos escolares

Sobrecargas de tareas y trabajos escolares	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	0	0
b. Rara vez	26	29
c. Algunas veces	40	45
d. Casi siempre	15	17
e. Siempre	8	9
TOTAL	89	100

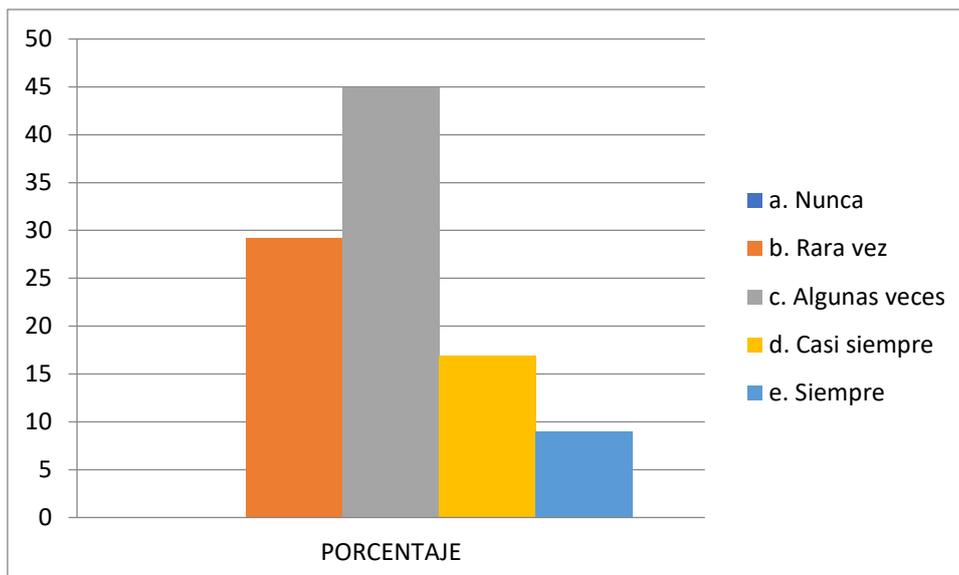


Figura 2 Sobrecargas de tareas y trabajos escolares

Comentario N° 2

En el gráfico N° 2, el 45% (40 estudiantes) indica que algunas veces se estresan al tener sobrecarga de tareas y trabajos escolares, un 9% (8 estudiantes) manifiesta que siempre se estresan académicamente cuando tienen mucha tarea, mientras un 29% (26 estudiantes) responde que rara vez se estresan.

Tabla 3 La personalidad y carácter del profesor

La personalidad y carácter del profesor.	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	0	0
b. Rara vez	15	17
c. Algunas veces	42	47
d. Casi siempre	20	22
e. Siempre	12	13
TOTAL	89	100

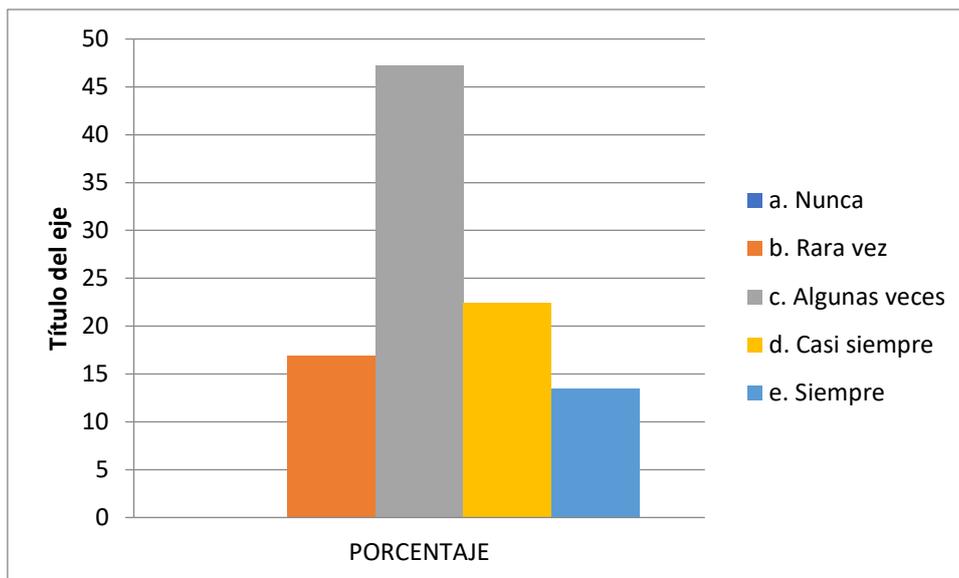


Figura 3 La personalidad y carácter del profesor

Comentario N° 3

En el grafico N° 3, el 47%(42 estudiantes) indica que algunas veces se estresan por la personalidad y carácter que tiene su docente, un 13%(12 estudiantes) manifiesta que siempre se estresan académicamente al notar el carácter de su profesor, mientras un 17%(15 estudiantes) responde que rara vez se estresan.

Tabla 4 Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, proyectos, etc.)

Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, proyectos, etc.)	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	9	10
b. Rara vez	13	15
c. Algunas veces	49	55
d. Casi siempre	18	20
e. Siempre	0	0
TOTAL	89	100

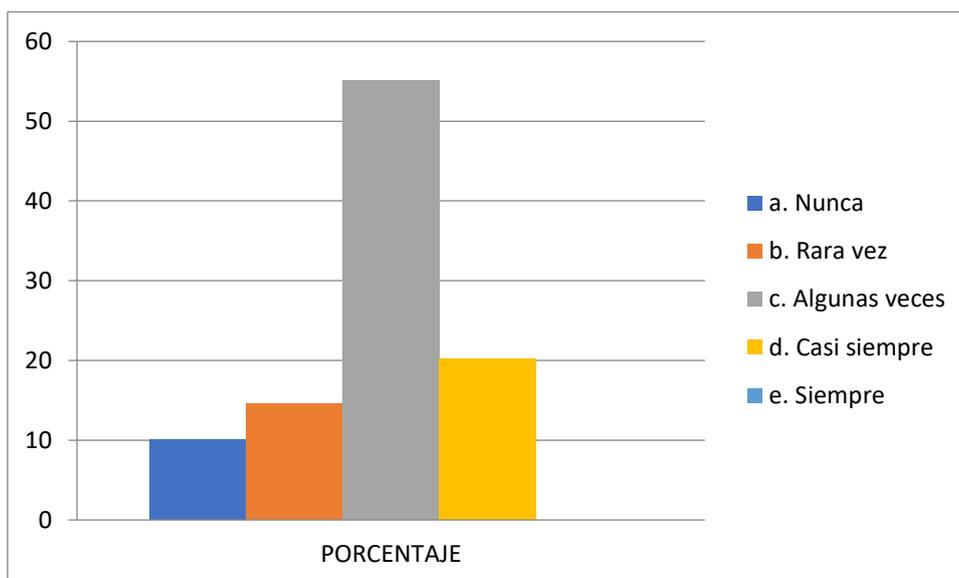


Figura 4 Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, proyectos, etc.)

Comentario N° 4

En el gráfico N° 4, el 55% (49 estudiantes) indica que algunas veces se estresan por las evaluaciones de su docente, trabajos de investigación, proyectos, etc. un 20% (18 estudiantes) manifiesta que casi siempre se estresan académicamente con los trabajos y exámenes, mientras un 10% (9 estudiantes) responde que rara vez se estresan.

Tabla 5 No entender los temas que se abordan en clase

No entender los temas que se abordan en clase.	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	0	0
b. Rara vez	21	24
c. Algunas veces	35	39
d. Casi siempre	23	26
e. Siempre	10	11
TOTAL	89	100

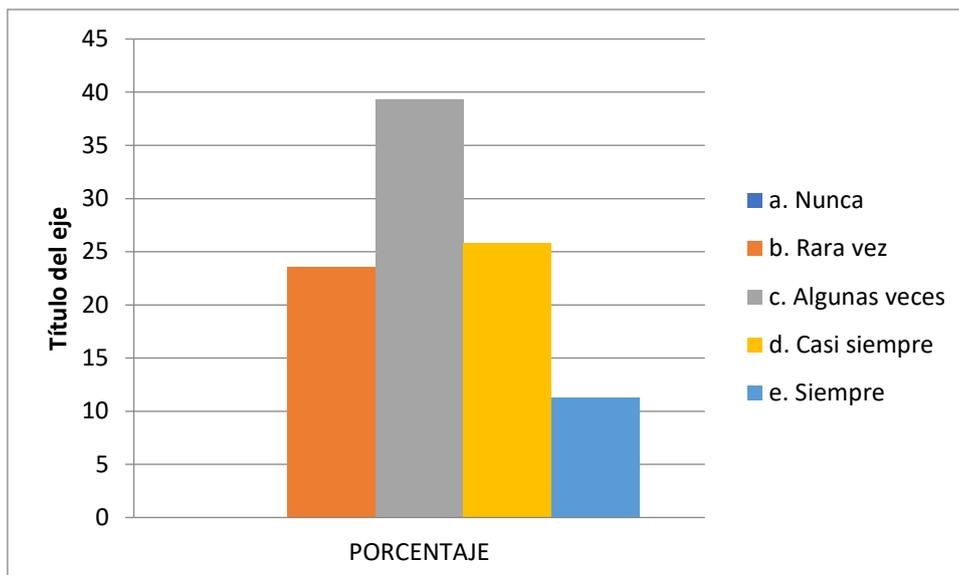


Figura 5 No entender los temas que se abordan en clase

Comentario N° 5

En el gráfico N° 5, el 39% (35 estudiantes) indica que algunas veces se estresan por no entender los temas que se dictan en las sesiones de clase, un 26% (23 estudiantes) manifiesta que casi siempre se estresan académicamente cuando no entienden algo, mientras un 24% (21 estudiantes) responde que rara vez se estresan.

Tabla 6 Participación en clase

Participación en clase (exposiciones, responder preguntas, etc.)	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	5	6
b. Rara vez	17	19
c. Algunas veces	52	58
d. Casi siempre	15	17
e. Siempre	0	0
TOTAL	89	100

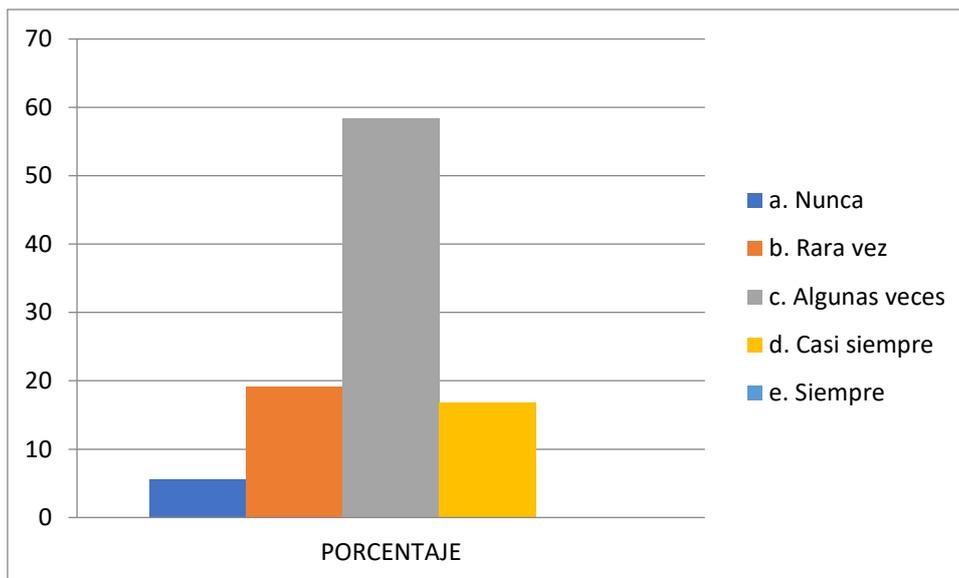


Figura 6 Participación en clase

Comentario N° 6

En el grafico N° 6, el 58%(52 estudiantes) indica que algunas veces se estresan por participar en clase por ejemplo en las exposiciones, responder preguntas, etc, un 17%(15 estudiantes) manifiesta que casi siempre se estresan académicamente cuando participan, mientras un 6%(5 estudiantes) responde que rara vez se estresan.

Tabla 7 Tiempo limitado para hacer los trabajos escolares

Tiempo limitado para hacer los trabajos escolares	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	9	10
b. Rara vez	22	25
c. Algunas veces	38	43
d. Casi siempre	10	11
e. Siempre	10	11
TOTAL	89	100

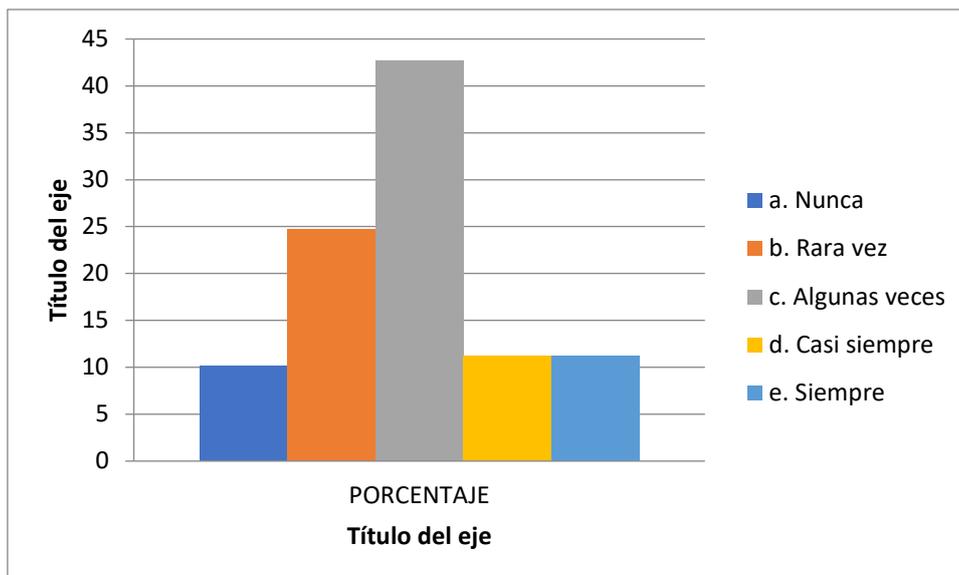


Figura 7 Tiempo limitado para hacer los trabajos escolares

Comentario N° 7

En el grafico N° 7, el 43%(38 estudiantes) indica que algunas veces se estresan por el tiempo limitado que les da el docente para realizar sus trabajos escolares, un 11%(10 estudiantes) manifiesta que casi siempre se estresan académicamente cuando les dan poco tiempo, mientras un 10%(9 estudiantes) responde que rara vez se estresan.

Tabla 8 Trastornos en el sueño

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	12	13
b. Rara vez	58	65
c. Algunas veces	19	21
d. Casi siempre	0	0
e. Siempre	0	0
TOTAL	89	100

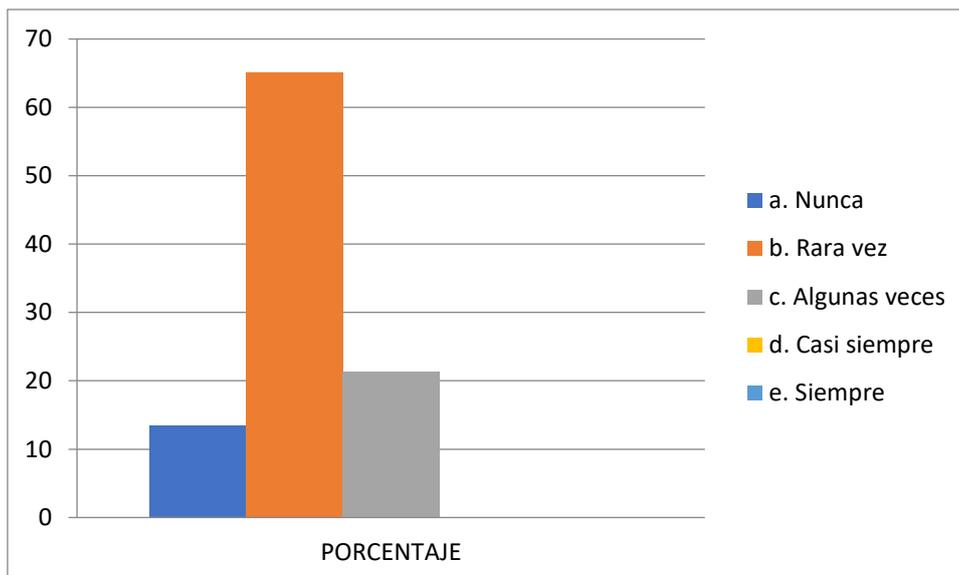


Figura 8 Trastornos en el sueño

Comentario N° 8

En el gráfico N° 8, el 65% (58 estudiantes) indica que rara vez se estresan por los trastornos en el sueño que tienen como lo es el insomnio o pesadillas, un 21% (19 estudiantes) manifiesta que algunas veces se estresan académicamente cuando sufren algunos de estos trastornos, mientras un 13% (12 estudiantes) responde que nunca se estresan.

Tabla 9 Rascarse, morderse las uñas, frotarse

Rascarse, morderse las uñas, frotarse.	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	0	0
b. Rara vez	24	27
c. Algunas veces	50	56
d. Casi siempre	15	17
e. Siempre	0	0
TOTAL	89	100

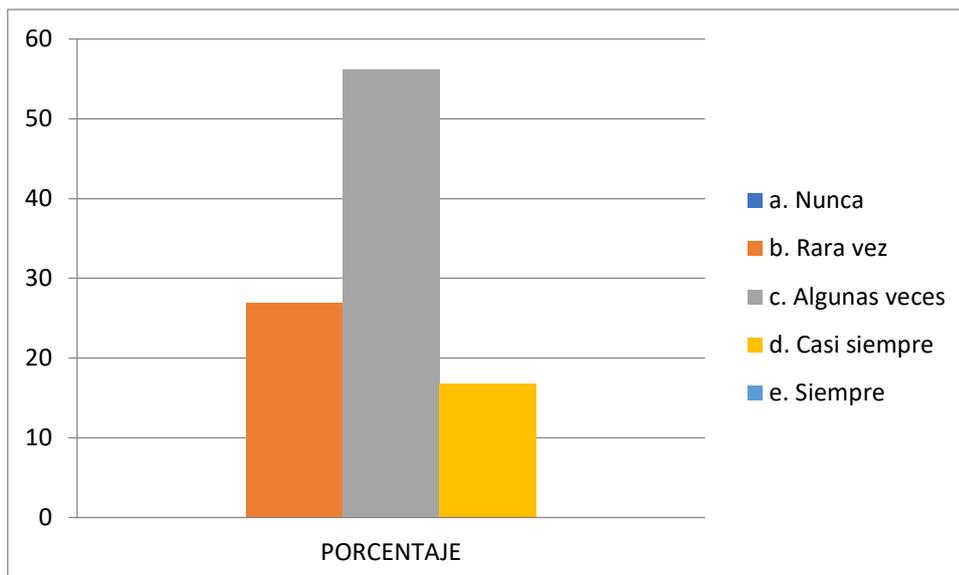


Figura 9 Rascarse, morderse las uñas, frotarse

Comentario N° 9

En el gráfico N° 9, el 56% (50 estudiantes) indica que algunas veces se estresan al rascarse, morderse las uñas, frotarse, un 17% (15 estudiantes) manifiesta que casi siempre se estresan académicamente al realizar estas conductas, mientras un 27% (24 estudiantes) responde que rara vez se estresan.

Tabla 10 Somnolencia o mayor necesidad de dormir

Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	18	20
b. Rara vez	39	44
c. Algunas veces	20	22
d. Casi siempre	12	13
e. Siempre	0	0

TOTAL	89	100
--------------	----	-----

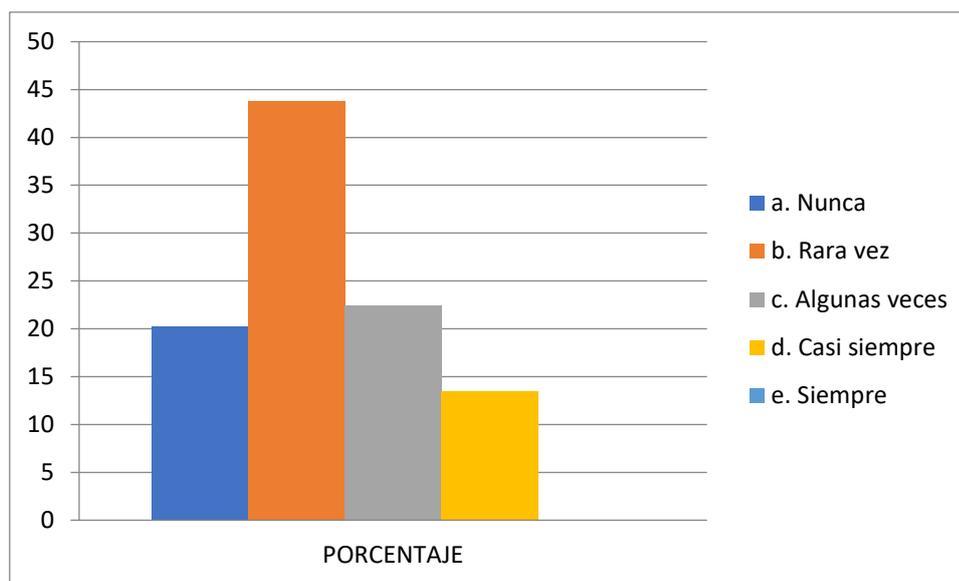


Figura 10 Somnolencia o mayor necesidad de dormir

Comentario N° 10

En el gráfico N° 10, el 44% (39 estudiantes) indica que rara vez se estresan por tener somnolencia o mayor necesidad de dormir, un 13% (12 estudiantes) manifiesta que casi siempre se estresan académicamente por no lograr dormir lo adecuado, mientras un 20% (18 estudiantes) responde que nunca se estresan.

Tabla 11 Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	0	0
b. Rara vez	12	13
c. Algunas veces	55	62
d. Casi siempre	22	25

e. Siempre	0	0
TOTAL	89	100

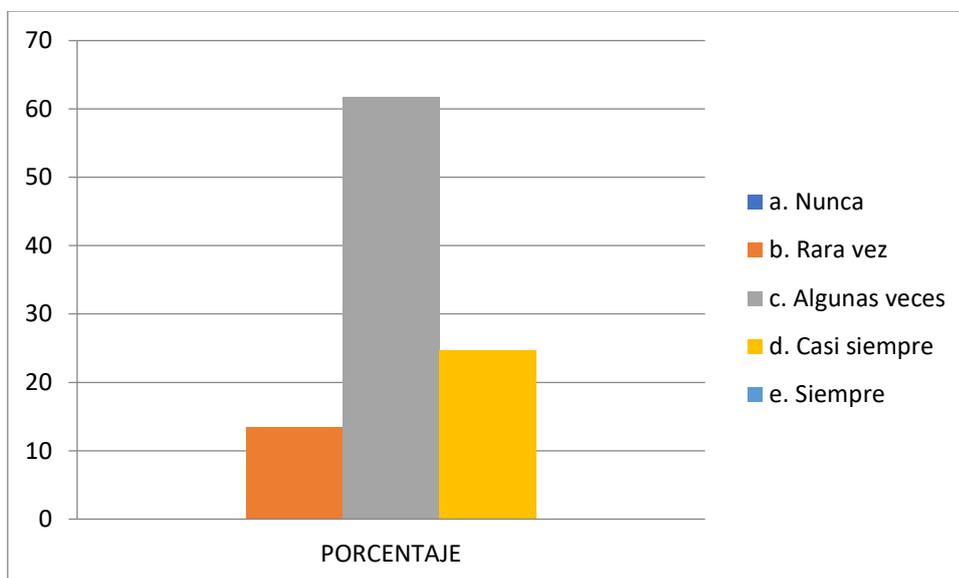


Figura 11 Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

Comentario N° 11

En el gráfico N° 11, el 62% (55 estudiantes) indica que algunas veces se estresan por tener ansiedad e inquietud, un 25% (22 estudiantes) manifiesta que casi siempre se estresan académicamente por tener estos tipos de trastornos, mientras un 13% (12 estudiantes) responde que rara vez se estresan.

Tabla 12 Sentimientos de depresión o tristeza

Sentimientos de depresión o tristeza	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	25	28
b. Rara vez	29	33
c. Algunas veces	23	26
d. Casi siempre	12	13

e. Siempre	0	0
TOTAL	89	100

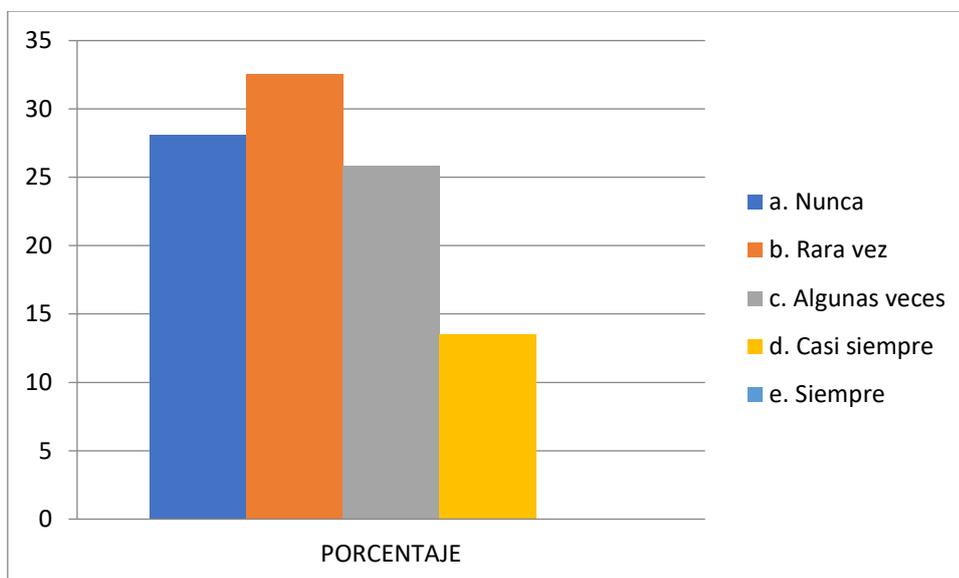


Figura 12 Sentimientos de depresión o tristeza

Comentario N° 12

En el grafico N° 12, el 33% (29 estudiantes) indica que rara vez se estresan por tener sentimientos de depresión o tristeza, un 13%(12 estudiantes) manifiesta que casi siempre se estresan académicamente por tener estos tipos de trastornos, mientras un 28%(25 estudiantes) responde que rara vez se estresan.

Tabla 13 Sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad

Sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. Nunca	18	20
b. Rara vez	53	60
c. Algunas veces	18	20

d. Casi siempre	0	0
e. Siempre	0	0
TOTAL	89	100

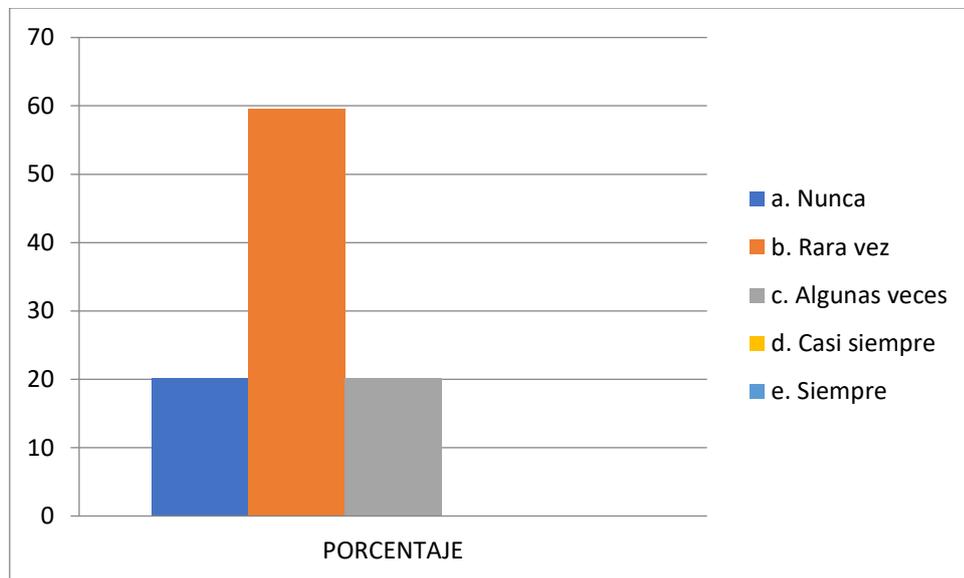


Figura 13 Sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad

Comentario N° 13

En el grafico N° 13, el 60% (53 estudiantes) indica que rara vez se estresan por tener sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad, un 20%(18 estudiantes) manifiesta que algunas veces se estresan académicamente por tener estos tipos de trastornos, mientras un 20%(18 estudiantes) responde que rara vez se estresan.

2.4.2. Hipótesis Específicas

Prueba De La Hipótesis General

Ho: El Estrés Académico no se relaciona significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019.

Hi: El Estrés Académico se relaciona significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019.

Estadístico para contrastar la hipótesis.

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	31,100 ^a	2	,003
Correlación de Spearman	,721	2	,004
Asociación lineal por lineal	22,185	1	,003
N de casos válidos	89		

El Estrés Académico conforme hemos podido comprobar con la prueba de Chi.-cuadrado de Pearson, si se está relacionando significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019, debido a que ha obtenido un valor de 31.100, y una significacion de $p=0.003 < 0.05$ teniendo un significación alta. Asimismo, la correlación de Spearman logro una significación de $p=0.004 < 0.05$ lo cual tiene una representación muy aceptable.

Primera Hipótesis Específica

Ho: Los Estresores académicos no se relaciona significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva - Huaura 2019.

Hi: Los Estresores académicos se relacionan significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{er} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva - Huaura 2019.

Estadístico para contrastar la hipótesis.

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,346 ^a	1	,002
Correlación de Spearman	-,137	1	,002
Asociación lineal por lineal	4,139	2	,002
N de casos válidos	89		

Los Estresores académicos conforme hemos podido comprobar con la prueba de Chi.- cuadrado de Pearson, si se está relacionando significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{er} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva - Huaura 2019.7, debido a que ha obtenido un valor de 12.346, y una significación de $p=002 < 0.05$ teniendo una significación alta. Asimismo, la correlación de Spearman de 0.137, logro una significación $p=0.002 < 0.05$ lo cual tiene una representación muy aceptable.

Segunda Hipótesis Específica

Ho: Los Síntomas Físicos no se relacionan significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{er} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva - Huaura 2019.

Hi: Los Síntomas Físicos se relaciona significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{er} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva - Huaura 2019.

Estadístico para contrastar la hipótesis

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	de 27,947 ^a	1	,002
Correlación Spearman	de -,812	1	,001
Asociación lineal por lineal	22,111	2	,003
N de casos válidos	89		

Los Síntomas Físicos conforme hemos podido comprobar con la prueba de Chi.-cuadrado de Pearson, si se está relacionando significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{er}o de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva - Huaura 2019, debido a que ha obtenido un valor de 27.947 y una significación $p=0,002 < 0,05$ teniendo una significación alta. Asimismo, la correlación de Spearman de 0.812, con una significancia $p=0,001 < 0,05$ lo cual tiene una representación muy aceptable.

Tercera Hipótesis Específica

Ho: Las Estrategias de afrontamiento no se relaciona significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{er}o de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva - Huaura 2019.

Hi: Las Estrategias de afrontamiento se relaciona significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{er}o de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva - Huaura 2019.

Estadístico para contrastar la hipótesis.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	22,112 ^a	1	,002
correlación de Spearman	,564	1	,001
Asociación lineal por lineal	21,492	2	,002

N de casos válidos	89		
--------------------	----	--	--

Las Estrategias de afrontamiento conforme hemos podido comprobar con la prueba de Chi.- cuadrado de Pearson, se relaciona el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{er} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva - Huaura 2019, debido a que ha obtenido un valor de 22.112, y una significación de $p=0.002 < 0.05$ teniendo una significación alta. Asimismo la correlación de Spearman de 0.564, , logro una significación $p=0.001 < 0.05$ lo cual tiene una representación muy aceptable.

CAPITULO V: Discusión, Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Discusión

A partir de los resultados de esta investigación se ha podido llegar a la conclusión: el estrés académico si se relaciona significativamente con el aprendizaje de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva Huaura, puesto que, lo conseguido por los resultados expuestos por otros autores permiten deducir que si existe influencia significativa entre ambas variables.

Olivet, (2010) indica que debido a la carga de trabajo, las tareas académicas, el tiempo limitado y el tipo de trabajo asignado por el docente, 110 estudiantes (82,2%) presentaron cuadros de estrés. El estudio también mostró que del total de estudiantes (107 estudiantes) con trastornos por estrés, el 55% experimentó reacciones físicas y psicológicas, como somnolencia, falta de atención, dolor y mordeduras de uñas (p.22). También Wheler, (2013) manifestó que los factores causales del estrés de los niños en el ámbito escolar y la importancia del estrés en el entorno escolar, reconocer los síntomas del estrés, centrarse en la relación con el aprendizaje y determinar el origen de estresores comunes en el entorno educativo y su relación con el aprendizaje. relación. Investigación aplicada e investigación horizontal. Para ello, realizaron encuestas y entrevistas a 617 estudiantes y 12 profesores. Esto hace que los niños tengan dificultades de adaptación y ansiedad, lo que genera presión escolar. Asimismo, Toribio & Barcen, (2016) resaltaron que el principal desempeño de los estudiantes encuestados fue: la evaluación docente fue del 28%, la sobrecarga académica fue del 35% y el tiempo de trabajo limitado fue del 18%. Los alumnos de los dos semestres estudiados mencionaron que mostrarían estrés en el caso de sobrecarga académica y en la evaluación docente (examen). A diferencia del segundo semestre, los alumnos del octavo semestre informaron que debido a que el docente Su personalidad y carácter, también mostrarán presión. A su vez Mendez, (2015) manifestó que los estudiantes estuvieron bajo mucha presión, lo que afectó su desempeño en el estudio y el trabajo. Además, los sujetos encuestados señalaron que tienen sus propias desventajas al realizar dos actividades, como Hay poco tiempo libre, mucha presión y agotamiento intenso. Físico y mental. Rosales J. , (2016) afirma que sus resultados muestran que en promedio el 82.30% de los estudiantes están en el nivel de presión de aprendizaje y un promedio de 68.89% de los estudiantes están en el nivel de

hábito de aprendizaje; los géneros son diferentes en la presión física, psicológica y de aprendizaje (las mujeres son más altas). Por su lado Ticona, Paucar, & Llerena, (2013) Concluyeron que la población más numerosa del estudio eran mujeres, y los años de estudio más estresantes fueron los primeros cuatro años de ingreso a la escuela, y en cuanto a los niveles de estrés, encontraron que una de ellas (28,81%) tenía estrés académico grave. Y las estrategias más utilizadas por los estudiantes son: "planificar" y "afrontar", "reinterpretación positiva y crecimiento", "negación", "malentendidos mentales", "enfocar y liberar emociones". Finalmente, utilizaron una prueba estadística de la correlación del estadístico F para verificar la hipótesis, y concluyeron que existe una correlación entre los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento.

Para concluir, de acuerdo con los resultados y considerando los instrumentos de recolección de datos, el proceso de los mismos y los análisis estadísticos obtenidos en la presente investigación, se confirma que el estrés académico si se relaciona significativamente con el aprendizaje de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Pedro P. Silva Huaura

5.2 Conclusiones

El Estrés Académico conforme hemos podido comprobar con la prueba de Chi.-cuadrado de Pearson, si se está relacionando significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{er}o de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019, debido a que ha obtenido un valor de 31.100, y una significación de $p=0.003<0.05$ teniendo un significación alta. Asimismo la correlación de Spearman logro una significación de $p=0.004<0.05$ lo cual tiene una representación muy aceptable.

Los Estresores académicos conforme hemos podido comprobar con la prueba de Chi.- cuadrado de Pearson, si se está relacionando significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{er}o de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva - Huaura 2019.7, debido a que ha obtenido un valor de 12.346, y una significación de $p=0.002<0.05$ teniendo una significación alta. Asimismo, la correlación de Spearman de 0.137, logro una significación $p=0.002<0.05$ lo cual tiene una representación muy aceptable.

Los Síntomas Físicos conforme hemos podido comprobar con la prueba de Chi.- cuadrado de Pearson, si se está relacionando significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{er}o de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva - Huaura 2019, debido a que ha obtenido un valor de 27.947 y una significación $p=0.002<0.05$ teniendo una significación alta. Asimismo, la correlación de Spearman de 0.812, con una significancia $p=0.001<0.05$ lo cual tiene una representación muy aceptable.

Las Estrategias de afrontamiento conforme hemos podido comprobar con la prueba de Chi.- cuadrado de Pearson, se relaciona el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{er}o de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva - Huaura 2019, debido a que ha obtenido un valor de 22.112, y una significación de $p=0.002<0.05$ teniendo una significación alta. Asimismo la correlación de Spearman de 0.564, , logro una significación $p=0.001<0.05$ lo cual tiene una representación muy aceptable.

5.3 Recomendaciones

La I.E Coronel Portillo debe crear espacios donde existan psicólogos educativos que ayuden a manejar e identificar el estrés, así como mantener informado a los padres de familia y autoridades de la institución sobre las consecuencias que puedan ocurrir

Dado que las escuelas son instituciones que generan estrés, la verdad es que este fenómeno existe en la vida de los estudiantes, por lo que es necesario para solucionar el malestar que les molesta. Primero, es aprender técnicas de relajación o realicen algún tipo de ejercicio.

Monitorear constantemente los instrumentos en diferentes etapas del año académico, para conocer si el nivel de estrés cambia.

CAPITULO VI: Fuentes de Información

6.1 Fuentes Bibliográficas

Mendez, H. (2015). *Estrés en adolescentes que estudian y trabajan*. Tesis Pregrado, Universidad Rafael Landivar, Facultad de Psicología, Guatemala.

Olivet, S. (2010). *Estrés académico en estudiantes que cursan el primer año del ámbito universitario*. Tesis Pregrado, Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Psicología, España.

Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur*. Tesis Pregrado, Universidad Autonoma del Peru, Facultad de Psicología, Lima.

Rosales, L. (2016). *El estrés académico y los hábitos de estudio, en estudiantes de Psicología de la universidad Privada Autónoma del Perú*. Tesis Pregrado, Universidad Privada Autonoma del Perú, Facultad de Educacion, Lima.

Saenz, M., & Mochon, M. (2014). *Administración. Enfoque por competencias*. Mexico.

Ticona, S., Paucar, G., & Llerena, G. (2013). *El nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería*. Tesis Pregrado, UNSA Arequipa, Arequipa.

Wheler, E. (2013). *Estrés escolar y consecuencias sobre el aprendizaje*. Universidad Abierta Interamericana de Argentina, Facultad de desarrollo e investigacion, Argentina.

6.1 Fuentes Electronicas

Toribio , F., & Barcenaz, F. (2016). *Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante*. Obtenido de http://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/UAC/3005/1/Susan_Tesis_bachiller_2019.pdf

ANEXO

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Instrucciones: marque con una “x”, la frecuencia con que las siguientes actividades lo estresan:

1.- Competir con los compañeros del grupo

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. Algunas veces

d. Casi siempre

e. Siempre

2. Sobrecargas de tareas y trabajos escolares

a. Nunca

b. Rara vez

c. Algunas veces

d. Casi siempre

e. Siempre

3. La personalidad y carácter del profesor.

a. Nunca

b. Rara vez

c. Algunas veces

d. Casi siempre

e. Siempre

4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, proyectos, etc.)

a. Nunca

b. Rara vez

c. Algunas veces

d. Casi siempre

e. Siempre

5.- No entender los temas que se abordan en clase.

a. Nunca

b. Rara vez

c. Algunas veces

d. Casi siempre

e. Siempre

6.- Participación en clase (exposiciones, responder preguntas, etc.)

a. Nunca

b. Rara vez

c. Algunas veces

d. Casi siempre

e. Siempre

7.- Tiempo limitado para hacer los trabajos escolares

a. Nunca

b. Rara vez

c. Algunas veces

d. Casi siempre

e. Siempre.

8.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).

a.- Nunca

b. Rara vez

c. Algunas veces

d. Casi siempre

e.- Siempre.

9.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse.

a. Nunca

b. Rara vez

c. Algunas veces

d. Casi siempre

e. Siempre

10. - Somnolencia o mayor necesidad de dormir.

a. Nunca

b. Rara vez

c. Algunas veces

d. Casi siempre

e. Siempre

11. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

a. Nunca

b. Rara vez

c. Algunas veces

d. Casi siempre

e. Siempre

13. Sentimientos de depresión o tristeza

a. Nunca

b. Rara vez

c. Algunas veces

d. Casi siempre

e. Siempre

14. Sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad

a. Nunca

b. Rara vez

c. Algunas veces

d. Casi siempre

e. Siempre

Matriz de consistencia

<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el Estrés Académico y el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la relación que existe entre el Estrés Académico y el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>El Estrés Académico se relaciona significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Estrés Académico</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Aprendizaje</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN:</p> <p>Correlacion al Descriptiva Transeccional Correlacional</p>
<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>¿Qué relación existe entre Estresores académicos y el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019?</p> <p>¿Qué relación existe entre Síntomas Físicos y el Aprendizaje</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Conocer la relación que existe entre Estresores académicos y el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019.</p> <p>Analizar relación que existe entre Síntomas Físicos y el</p>	<p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <p>Los Estresores académicos se relaciona significativamente con el</p>		<p>Diseño de Investigación:</p> <p>No experimental.</p>

<p>en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019?</p> <p>¿Qué relación existe entre Estrategias de afrontamiento y el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019?</p>	<p>Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019.</p> <p>Explicar la relación que existe entre Estrategias de afrontamiento y el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva -Huaura 2019.</p>	<p>Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva - Huaura 2019.</p> <p>Los Síntomas Físicos se relaciona significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva - Huaura 2019.</p>		<p>Método de Muestreo Probabilístico o aleatorio simple (PAS)</p> <p>Muestra: 89 alumnos</p>
--	---	---	--	--

		<p>Las Estrategias de afrontamiento se relaciona significativamente con el Aprendizaje en los estudiantes de 3^{ero} de secundaria de la I.E. Pedro P. Silva - Huaura 2019</p>		<p>Proceso de Análisis de información.</p>
--	--	--	--	--

