



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA**

Tesis

Estrés y rendimiento académico de estudiantes del nivel secundario en
San Juan de Lurigancho, 2025

**Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología**

Presentado por:

Autora: Urbano Ventura, Cinthya Cristina


Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1452-7703>

Asesor: Mg. Paico Ruiz, Marcos José

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1707-663X>

Lima – Perú

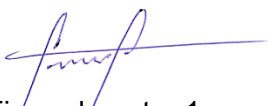
2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 <small>REVISIÓN: 01</small>

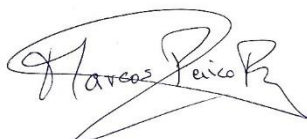
Yo, Cinthya Cristina, Urbano Ventura egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Psicología** de la Universidad Privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADEMICO DE ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2025” Asesorado por el docente: Mg. Marcos José Paico Ruiz, DNI 46177559, ORCID 0000-0002-1707-663X, tiene un índice de similitud de 19 %. con código 14912:500149948 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



Firma de autor 1
 Cinthya Cristina Urbano Ventura
 DNI: 70676162



.....
 Firma
 Mg. Marcos José Paico Ruiz
 DNI: 46177559

Lima, 30 de octubre de 2025

Dedicatoria

Dedico este trabajo a Dios, por darme vida y fuerza cada día. A mis padres, por sus sacrificios y su amor incondicional, que siempre me sostiene aun cuando no lo digo. A mi familia por ser mi motivo y mi apoyo en cada paso de este camino.

Agradecimiento

Primero, agradezco a Dios por darme fuerza cada día, necesaria para culminar esta etapa. A mis padres y mi familia, por su amor, apoyo incondicional y por enseñarme a no rendirme. Cada sacrificio que hicieron es mi mayor motivación para seguir superándome.

A mi docente, por cada enseñanza compartida, por su paciencia, dedicación y por impulsarme a ser mejor profesional y mejor persona.

ÍNDICE

Índice de tablas.....	viii
Índice de figuras.....	¡Error! Marcador no definido.
Resumen	ix
Abstract	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO 1. EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema	1
1.2.1. Problema general.....	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3. Objetivos	4
1.3.1. General	4
1.3.2. Específicos	4
1.4. Justificación.....	4
1.4.1. Teórica.....	4
1.4.2. Metodológica.....	4
1.4.3. Práctica.....	5
1.5. Limitaciones de la investigación.....	5
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes de la investigación	6
2.1.1. Internacionales	6
2.1.2. Nacionales	6
2.2. Bases teóricas	8
2.2.1. Variable 1	10
2.2.2. Variable 2.....	10

2.3. Formulación de hipótesis	18
2.3.1. Hipótesis general.....	24
2.3.2. Hipótesis específicas	24
CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA	25
3.1. Método de investigación	25
3.2. Enfoque de la investigación	25
3.3. Tipo de investigación	25
3.4. Diseño de investigación	25
3.5. Población, muestra y muestreo	25
3.5.1. Población.....	26
3.5.2. Muestra.....	¡Error! Marcador no definido.
3.5.3. Muestreo.....	¡Error! Marcador no definido.
3.6. Variables y operacionalización	¡Error! Marcador no definido.
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	30
3.7.1. Técnica	30
3.7.2. Descripción de instrumentos	30
3.7.3. Validación	30
3.7.4. Confiabilidad.....	31
3.8. Procesamiento y análisis de datos	31
3.9. Aspectos éticos.....	33
CAPÍTULO 4. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	35
4.1. Análisis descriptivo de resultados.....	35
4.2. Prueba de hipótesis.....	36
4.3. Discusión de resultados.....	40
CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	43
5.1. Conclusiones	43
5.2. Recomendaciones.....	43

REFERENCIAS	45
ANEXOS.....	¡Error! Marcador no definido.
Anexo 1. Matriz de consistencia	54
Anexo 2. Instrumentos	56
Anexo 3. Validez de instrumentos	58
Anexo 4. Confiabilidad de instrumentos.....	61
Anexo 5. Aprobación del Comité de Ética.....	62
Anexo 6. Formato de consentimiento informado.....	63
Anexo 7. Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	66
Anexo 8. Informe del asesor de Turnitin	67

Índice de tablas

Tabla 1 Características sociodemográficas de los participantes;**Error! Marcador no definido.**

Tabla 3 Resultados descriptivos de la variable 1 y sus dimensiones35

Tabla 4 Nivel de la variable 1**¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 5 Análisis de normalidad de las variables de estudio y sus dimensiones **¡Error! Marcador no definido.**

Tabla 6 Relación entre la resiliencia y el bienestar psicológico37

Tabla 7 *Relación entre la dimensión ecuanimidad y el bienestar psicológico . ¡Error!*

Marcador no definido.

Tabla 8 Índices de ajuste del instrumento de depresión.....58

Tabla 9 Cargas factoriales de los ítems según sus dimensiones del inventario de depresión59

Tabla 10 Intercorrelación de dimensiones de la variable depresión y el puntaje total60

Tabla 11 Coeficientes alfa de Cronbach de las dimensiones del inventario de depresión61

Resumen

La investigación analizó la relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho, 2025. El estudio se realizó bajo el enfoque cuantitativo con diseño no experimental, se trabajó con una población de 512 estudiantes, cuyas edades oscilaban entre los 12 y 18 años, de los cuales se seleccionó una muestra de 330 participantes. Para la recolección de datos se aplicó el inventario SISCO de Estrés académico y el registro de notas para determinar el rendimiento académico. Los hallazgos revelaron que no existe relación significativa entre el rendimiento académico entre las dimensiones estresores ($\rho = -.018$; $p > .05$), síntomas ($\rho = -.051$; $p > .05$), Finalmente se aprecia que no existe relación significativa entre rendimiento académico y el grado de afrontamiento de los escolares ($\rho = -.028$; $p > .05$). Se concluye que los estudiantes presentan un nivel de estrés moderado, lo cual constituye una preocupación frecuente en este grupo. Además, se observa que solo un pequeño porcentaje muestra un rendimiento académico bajo. Por esta razón, no se evidenció relación alguna entre los niveles de estrés y el rendimiento académico en la población estudiada.

Palabras clave: Estrés, rendimiento académico, estudiantes.

Abstract

The study analyzed the relationship between stress and academic performance among secondary school students in San Juan de Lurigancho in 2025. The research followed a quantitative approach with a non-experimental design. It involved a population of 512 students aged between 12 and 18 years, from which a sample of 330 participants was selected. Data collection was carried out using the SISCO Academic Stress Inventory and academic records to determine academic performance. The findings revealed that there is no significant relationship between academic performance and the dimensions of stressors ($\rho = -0.018$; $p > .05$) or symptoms ($\rho = -0.051$; $p > .05$). Likewise, no significant relationship was found between academic performance and the students' coping level ($\rho = -0.028$; $p > .05$). It is concluded that students experience a moderate level of stress, which represents a common concern in this age group. Furthermore, only a small percentage showed low academic performance. Therefore, no relationship was observed between stress levels and academic performance in the studied population.

Keywords: Stress, academic performance.

INTRODUCCIÓN

El estrés académico es una realidad que acompaña a miles de estudiantes durante su formación, generando preocupaciones constantes ante la presión de obtener buenas calificaciones, cumplir con tareas y responder a las altas expectativas de sus familias y docentes. Esta situación motivo el interés de la presente investigación, ya que, en la práctica educativa y en la convivencia diaria con los adolescentes, se observa como el estrés puede llegar a afectar no solo su estado emocional, sino también su rendimiento académico y su visión en si mismos como estudiantes.

Estudiar la relación entre el estrés y el rendimiento académico es relevante porque permite comprender de manera integral los factores que influyen en el aprendizaje y el éxito escolar de los adolescentes. Si bien el rendimiento académico suele analizarse únicamente a partir de calificaciones y logros académicos, en realidad está determinado también por variables emocionales, familiares y sociales, siendo el estrés una de los principales factores de riesgo. Conocer cómo se relaciona estas variables ofrecen información valiosa para la implementación de programas de acompañamiento emocional y estrategias pedagógicas que contribuyan a mejorar el desempeño escolar y sobre todo el bienestar de los estudiantes.

La investigación tuvo como objetivo general analizar la relación entre estrés y rendimiento académico en estudiantes de nivel secundario de San Juan de Lurigancho. Asimismo, se plantearon objetivos específicos orientados a determinar la relación entre las dimensiones de estresores, síntomas y afrontamiento con el rendimiento académico.

Este informe de investigación está estructurado en cinco capítulos. El capítulo I abordada la introducción, planteamiento del problema, formulación de objetivos y justificación del estudio. El capítulo II presenta el marco teórico, definición de estrés y rendimiento académico, así como los antecedentes nacionales e internacionales. El capítulo III describe la metodología empleada, detallando el tipo de estudio, población, muestra, instrumentos y

procedimientos. El capítulo IV expone los resultados obtenidos y su análisis. Finalmente, el capítulo V desarrolla las discusiones, conclusiones y recomendaciones derivadas de los hallazgos.

Con esta investigación se espera contribuir al conocimiento sobre la relación entre estrés y el rendimiento académico en estudiantes, brindando evidencia que permita a instituciones educativas acompañar de manera más consciente el proceso de aprendizaje y desarrollo emocional de los adolescentes.

CAPÍTULO 1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El estrés académico está fuertemente relacionado con una menor motivación académica de los estudiantes. Según la UNESCO (2012) los estudiantes suelen informar que experimentan estrés continuo relacionado con su educación, al que llamamos estrés académico. Como la presión para lograr altas calificaciones y las preocupaciones por recibir malas calificaciones.

El estrés académico es una experiencia común entre los estudiantes, que se caracteriza por sentimientos de ansiedad, presión y agobio en respuesta a las exigencias académicas (Abouserie, 1994). Las investigaciones han demostrado de manera consistente que los altos niveles de estrés académico pueden conducir a resultados negativos, como una menor motivación, un bajo rendimiento académico y problemas de salud mental (Hamarat, 2006). Además, la presión para obtener un buen rendimiento académico puede exacerbar los niveles de estrés, creando un círculo vicioso que puede ser difícil de romper.

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) realizó una encuesta en la que participaron 72 países y que consistió en 540.000 estudiantes de 15 a 16 años. En promedio, en los países de la OCDE, el 66% de los estudiantes informaron sentirse estresados por las malas calificaciones y el 59% informaron que a menudo les preocupa que realizar un examen sea difícil. La OCDE descubrió además que el 55% de los estudiantes se sienten muy ansiosos por los exámenes escolares, incluso cuando están bien preparados. Hasta un 37% de los estudiantes informaron sentirse muy tensos cuando estudiaban, y las niñas informaron sistemáticamente una mayor ansiedad relacionada con el trabajo escolar en comparación con los niños (OCDE, 2017).

En la actualidad, las investigaciones evidencian la problemática vinculada con el desempeño escolar. En numerosos estudios, este término hace referencia a las notas obtenidas

en los exámenes, sin considerar la interacción didáctica y pedagógica del docente. Según Navarro (2003), el rendimiento académico es un fenómeno complejo, que puede describir aptitudes escolares o despeño académico, con diferencias que son tanto conceptuales como semánticas, el rendimiento, ya sea bajo o alto, se traduce en un índice académico y está influenciado por factores socio familiares que aumenta el riesgo de vulnerabilidad (Rodríguez y Guzmán, 2019).

Asimismo, a nivel nacional, Palacios y Taype (2020), se propusieron identificar las diferencias significativas en los niveles de estrés académico entre adolescentes durante la pandemia de COVID-19 en dos instituciones educativas de la región Junín. Los hallazgos evidenciaron que realmente hay variaciones importantes en el estrés académico de los jóvenes durante este lapso de tiempo, destacando que en la IE Alfonso Ugarte, el 44,4% de los estudiantes reportaron un nivel alto de estrés, mientras que en la IE Ágora, el 44,4% se ubicó en un nivel promedio.

Del mismo modo, Alejos (2017), tuvo como objetivo principal determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes. Para ello, se empleó el Inventario de Estrés Académico SISCO. Participaron 140 adolescentes, hombres y mujeres de entre 12 y 17 años, que cursaban desde el primer hasta el quinto de secundaria. Los hallazgos indicaron que el 81,4% de los estudiantes experimentan altos niveles de estrés, provocado por la carga de tareas y la presión de los exámenes, situación que afectan directamente su bienestar emocional y su experiencia educativa. Entre los síntomas más notorios incluyeron la somnolencia desmedida, problemas de concentración y atención. Además de la ausencia de energía para estudiar.

Para evitar el bajo rendimiento académico, es esencial regular el tiempo que permite mantener al estudiante funcionando bajo altos niveles de exigencia, una etapa conocida como resistencia, que se encuentra después de la fase de agotamiento. Si a pesar del agotamiento el estudiante no se detiene a descansar y hacer una pausa para recuperar energías, el organismo

podría entrar en una fase crónica de las manifestaciones de la fase de agotamiento del estudiante (González, 2003).

Además, según las investigaciones de PISA (2012), Perú sigue presentando un índice bastante bajo en comparación con la mayoría de los países de América latina a nivel internacional. El rendimiento académico es notablemente inferior en los ámbitos de matemática, lectura y ciencia, generando preocupación entre las autoridades responsables de la administración del país y del sistema de educación nacional.

Este estudio es importante porque nos brindará un mejor entendimiento de la conexión entre el estrés y el rendimiento académico. Esta comprensión puede ser clave para diseñar acciones y estrategias que acompañen a los estudiantes, brindándoles apoyo en el manejo del estrés y contribuyendo a que logren un mejor desempeño. Además, los resultados de estos estudios pueden complementar la evidencia existente sobre el estrés y el rendimiento académico, y finalmente, servir como fundamento para estrategias que fomenten el bienestar y el éxito de los estudiantes.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho – 2025?

1.2.2. Problemas específicos

1. ¿Cuál es la relación entre la dimensión estresores y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho – 2025?
2. ¿Cuál es la relación entre la dimensión síntomas y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho – 2025?
3. ¿Cuál es la relación entre la dimensión afrontamiento y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho – 2025?

1.3. Objetivos

1.3.1. General

Analizar la relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho – 2025

1.3.2. Específicos

1. Determinar la relación entre la dimensión estresores y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho – 2025
2. Determinar la relación entre la dimensión síntomas y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho – 2025
3. Determinar la relación entre la dimensión afrontamiento y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho – 2025

1.4. Justificación

1.4.1. Teórica

El presente estudio es relevante, ya que el estrés académico relacionado con los estudios es una dificultad habitual entre los estudiantes de secundaria, y puede tener un impacto negativo en su desempeño escolar y salud emocional.

El estudio del estrés en el ámbito académico y el desempeño escolar en la educación secundaria puede proporcionar información valiosa para los educadores, los padres y los estudiantes sobre cómo abordar este problema y mejorar los resultados académicos.

La investigación en este campo puede ayudar a identificar las causas y consecuencias del estrés académico, y a desarrollar estrategias efectivas para reducirlo y mejorar el rendimiento.

1.4.2. Metodológica

Los instrumentos utilizados poseen confiabilidad y validez, además están ajustados y normalizados en Perú, esto ayudara a entender cómo se relacionan el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho. Asimismo, el análisis será utilizado como antecedentes para el estudio. Investigación basada en los hallazgos y conclusiones obtenidas en la muestra realizada.

1.4.3. Práctica

Este estudio es significativo, porque la investigación nos ayudara a identificar los factores de riesgo desarrollando estrategias afectivas para reducir el estrés académico. Los hallazgos del estudio permitirán la elaboración de programas de intervención, charlas, talleres o seminario, ya sean presenciales o virtuales, con el objetivo de prevenir y abordar los problemas de ambas variables.

1.5. Limitaciones de la investigación

1.5.1. Temporal

La investigación se realizó en el periodo del año 2025, con los estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho.

1.5.2. Espacial

La investigación se ejecutó con los estudiantes del nivel secundario en el distrito de San Juan de Lurigancho 2025.

1.5.3. Recursos

Los recursos que se emplearon para la investigación fueron la ficha o cuestionario del inventario SISCO.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Internacionales

Lasluisa (2020), realizó un estudio con la intención de entender si el “estrés influía realmente en el rendimiento académico en estudiantes de una Unidad Educativa Particular”. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo-correlacional y de corte trasversal. Participaron 154 adolescentes que cursaban el primer año de bachillerato durante el periodo 2019-2020. Para medir el nivel de estrés, se utilizó el inventario SISCO, el cual mostro un nivel aceptable de confiabilidad ($\alpha = 0,645$). Los resultados revelaron que la mayoría de los estudiantes presentaban niveles moderados de estrés académico. Sin embargo, al analizar la relación entre estrés y su desempeño académico, se encontró que la correlación era muy bajo y no significativa ($r = -0,135$). Es decir, no se pudo demostrar que el estrés influyera directamente en sus calificaciones. Esto llevo a concluir que, aunque el estrés está presente en la vida escolar de los adolescentes, no necesariamente afecta de forma directa su rendimiento académico, otros factores como el entorno familiar, la relación que mantiene con sus profesores podría tener mayor impacto en cómo vive y maneja el estrés.

Chyu y Chen (2022), realizaron una investigación de “estrés académico, la angustia mental, auto-revelación académica a los padres y la participación escolar en Hong Kong” los datos utilizados en este estudio se recogieron de estudiantes de 4^a a 6^a de secundaria (grados de 10^o a 12^o) de ocho escuelas secundarias de Hong Kong. Como resultado el conjunto de datos final consistió en 1804. De la muestra 789 (43.8%) eran niños, 1012 (56.2%) eran niñas. La metodología utilizada es de tipo empírico cuantitativo, con un diseño trasversal y un alcance descriptivo correlacional, todas las variables están asociadas positivamente entre sí excepto dos, que están relacionadas con la autorrevelación académica a los padres (estrés académico, $r = -0,090$, $p < 0,01$; distrés mental, $r = -0,194$, $p < 0,01$). Se encontró otra correlación negativa

pero no significativa entre el distrés mental y el compromiso escolar. La asociación más fuerte se encontró entre el estrés académico y el distrés mental ($r = 0,459$, $p < 0,01$). Se encontraron dos asociaciones relativamente fuertes relacionadas con el compromiso escolar (estrés académico, $r = 0,197$, $p < 0,01$; autorrevelación académica a los padres $r = 0,238$, $p < 0,01$). Los hallazgos indican que el estrés académico tiene asociaciones significativas con todos estos efectos. Además, los resultados también reflejan que el patrón de la asociación y los efectos sobre estas tres variables endógenas son similares en todos los géneros, aunque las mujeres que experimentan estrés académico tienden a desarrollar más angustia mental.

Quito (2017), realiza una investigación que se centra en la presencia de “estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Particular de Pencas en Cuenca, Azuay y de la Unidad Educativa PCEI” Chimborazo, durante el periodo 2016-2017. El propósito de este estudio fue conocer cómo se manifiesta el estrés en el entorno académico. Para ello, se eligió un enfoque descriptivo, observacional y de corte transversal. Participaron 60 estudiantes de tercero de bachillerato, entre 16 y 18 años, tanto hombres como mujeres. La selección de los participantes no fue al azar, basándose en criterios de conveniencia. Para medir el nivel de estrés académico que vivían los estudiantes, se utilizó el inventario SISCO. Los hallazgos indicaron que el 88,2% de los alumnos de 18 años, el 90,9% de los de 17 años y un 100% en los de 16 años experimentaban estrés relacionado con el ámbito académico. Respecto a la severidad del estrés, se categorizó como moderada en el 57,9% y profunda en el 36,8%, que reveló que aproximadamente el 90% de los participantes presentaban estrés, con una intensidad que oscilaba entre moderada y profunda. Se identificaron como factores estresantes significativos la personalidad, la evaluación por parte de los docentes y la competencia entre compañeros, sin que se encontrarán diferencias significativas en la distribución del estrés según la edad y el sexo de los estudiantes.

Del mismo modo, Fernández (2008), cuyo artículo de investigación busco comprobar

si existe correlación entre el grado de “estrés académico y el rendimiento escolar de estudiantes de educación media superior”, con el fin de aportar antecedentes de estudios previos que sirvan de fundamento teórico y punto de partida para el estudio. Estuvo compuesto la muestra por 179 aprendices de un instituto tecnológico de Aguascalientes, México, el instrumento mostro una confiabilidad regular en las escalas de “susceptibilidad al estrés” ($\text{Alpha}=0.641$) y "contexto académico" ($\text{Alpha} = 0.669$), pero adecuada en general ($\text{Alpha} = 0.775$). en la distribución normal de la prueba de Kolmogórov-Smirnov corroboró que las puntuaciones poseen una distribución normal ($p > 0.5$). del mismo, Se encontraron correlaciones negativas significativas entre el rendimiento escolar y las variables de estrés: "susceptibilidad al estrés" (-0.177 , $p = 0.018$), "contexto académico" (-0.414 , $p = 0.000$) y "grado de estrés académico" (-0.361 , $p = 0.000$), indicando que mayor estrés se asocia con menor rendimiento.

2.1.2. Nacionales

Lozano (2023), realizó la presente investigación con el objetivo “determinar la relación del estrés y el rendimiento académico en estudiantes de una institución educación religiosa. Ayacucho 2021”. El estudio se basó en un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo, observacional y de corte transversal. Participaron 50 estudiantes y para medir sus niveles de estrés se utilizó el inventario SISCO. Por otro lado, el rendimiento académico fue evaluado a través de las calificaciones oficiales proporcionadas por el Ministerio de Educación (Minedu). Los resultados permitieron identificar una relación entre el nivel de estrés y desempeño académico. En particular, se destacó que un tercio de los estudiantes que presentaban niveles bajos de estrés alcanzaron logros académicos sobresalientes. Esto sugiere que un menor nivel de estrés podría estar vinculado a un mejor desempeño.

Reyes y Mendoza (2023), se llevó a cabo un estudio en un colegio público del distrito de Comas con el objetivo de explorar la relación entre “estrés y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria, 2023” la investigación se desarrolló desde un enfoque cuantitativo

y conto con la participación de 87 alumnos, basado en una escala de Likert previamente validada. Los resultados obtenidos indicaron que el coeficiente alfa de Cronbach fue de 0.812 para el rendimiento académico y de 0.831 para el estrés, lo que sugiere una buena fiabilidad de los instrumentos utilizados. En cuanto al estrés, el 68%, de los estudiantes presento niveles medios, el 30% presento niveles altos, y solo 2% tuvo niveles bajos. Respecto al rendimiento académico, el 48% de los estudiantes obtuvo un nivel medio, mientras que el 41% tuvo un rendimiento favorable, y un 5% presento un rendimiento bajo. Al realizar el análisis estadístico con la prueba de Rho de Spearman, se encontró un resultado de 0.093 y un nivel significancia de 0.392. Esto significa que la relación entre estrés y rendimiento académico fue muy leve, además, no es estadísticamente significativa. En conclusión, el estudio señala que el estrés en los estudiantes se encuentra en niveles medios, lo que representa una preocupación dentro de este grupo de estudiantes.

Infantas et al. (2023) El propósito de este estudio fue analizar “la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek en Tacna durante el año 2021”. La investigación fue de tipo básico y se enmarco dentro de un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, trasversal y de carácter correlacional. De los 181 estudiantes que conformaban la población total, se trabajó con una muestra de 133. Los resultados arrojaron evidencia clara de que existe una relación significativa entre los niveles de estrés y el rendimiento académico. A través, de la prueba estadística de Rho-Spearman, se confirmó que esta relación era inversa y moderada; es decir, cuando los niveles de estrés bajan, el rendimiento académico tiende a mejorar y cuando el estrés aumenta, el desempeño suele verse afectado. El valor de significancia obtenido fue menor a 0.05 lo que refuerza la validez del hallazgo.

Vargas (2018), llevó a cabo un estudio con el objetivo de "Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y el rendimiento académico en las estudiantes de quinto grado del

nivel secundario en la Institución Educativa Santísima Niña María de Tacna". Este estudio, de tipo básico y correlacional, se desarrolló con un diseño no experimental y transversal, y contó con la participación de 87 estudiantes. Para recoger la información, se utilizó una encuesta que incluyó el inventario SISCO, una herramienta diseñada para medir el estrés académico. Los hallazgos revelaron una relación significativa entre el estrés y el rendimiento académico. En concreto, se encontró que esta relación es inversa y de intensidad moderada ($Rho = -0.509$), lo que significa que, a medida que los niveles de estrés aumentan, el rendimiento académico tiende a disminuir. Este resultado refleja que muchos estudiantes experimentan niveles elevados de estrés, lo cual está asociado con un bajo rendimiento académico, y, en contraste, los estudiantes con menor estrés tienden a obtener mejores calificaciones.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estrés académico

Definición conceptual

El estrés académico se define como una respuesta emocional y fisiológica negativa a las demandas y presiones académicas (Lazarus y Folkman, 1984). En el contexto educativo, el estrés académico se caracteriza por la percepción de una amenaza o un desafío que supera las habilidades y recursos del estudiante (Cohen, 2015).

Entre los factores más destacados que contribuyen a este tipo de estrés se encuentran los períodos de pruebas, el peso académico durante los primeros años de educación, la complejidad del proceso de enseñanza y aprendizaje, la necesidad de memorizar información, la escasez de tiempo disponible, las demandas particulares de algunas asignaturas, el temor a quedarse atrás en comparación con sus pares y la presión por mantener un buen desempeño. Ante estas situaciones estresantes, los estudiantes pueden experimentar síntomas físicos como ansiedad, fatiga y un rendimiento académico deficiente (Zárate, 2018).

En el contexto actual, el estrés escolar sigue siendo un reto que no solo afecta el ámbito

educativo, sino también la vida extracurricular de los estudiantes. Según García y González (2022), el exceso de responsabilidades académicas y la escasez de tiempo para completarlas son los principales factores que generan estrés. Esta situación puede llevar a que los universitarios pospongan sus responsabilidades, lo que a su vez provoca otra dificultad en el proceso de aprendizaje conocida como procrastinación.

El estrés es una parte inherente de varias actividades y contexto en los que el ser humano se desenvuelve, y el ámbito académico se presenta como un factor que puede generar altos niveles de estrés en los estudiantes. La necesidad de cumplir con diversas obligaciones académicas, tareas y trabajos, así como los exámenes y evaluaciones, junto con la presión de los padres y la autoexigencia respecto a su propio desempeño, son elementos que contribuyen a generar una gran ansiedad (Martínez y Díaz, 2007). Todo esto puede tener un impacto negativo el desempeño académico y la salud física y mental de los estudiantes.

En la literatura, se han identificado varios tipos de estrés académico, incluyendo:

Tipos

A lo largo de la vida, muchas de las situaciones que se viven son estresantes, tanto las positivas como las negativas, pero el estrés no es siempre nocivo y perjudicial, sino que en muchas ocasiones sirve a la acción o a lograr metas en la vida (Fernández, 2009).

Orlandini (1999), utiliza los términos de eustrés y distrés para hacer referencia al estrés positivo y negativo respectivamente. El eustrés es de tipo de estrés que favorece la salud y el desarrollo personal, y usualmente surge de actividades que resulta atractivas o deseables. Por otro lado, el distrés se genera cuando las tareas son indeseadas, prolongadas o desagradables, entre otras características. Los dos tipos de estrés dependen de como el individuo percibe e interpreta las demandas o tarea a las que se enfrenta.

a) Eustrés: El eustrés se refiere a una respuesta psicofisiológica positiva que provoca sensaciones placenteras y satisfactorias. Este tipo de estrés moviliza y motiva al

individuo, favoreciendo el logro de resultados positivos y la sensación de bienestar. Se considera que ocurre eustrés cuando las respuestas del cuerpo están dentro de las capacidades fisiológicas del individuo, lo que se conoce como “buen estrés”. Este fenómeno es crucial para el desarrollo, la adecuada funcionalidad y la adaptación del ser humano a su entorno. En otras palabras, una persona experimenta eustrés cuando se enfrenta a situaciones exigentes, pero las demandas no sobrepasan sus recursos o capacidades. El eustrés es una experiencia generadora de salud (Fernández, 2009).

b) **Distrés:** El distrés es una experiencia negativa y angustiante en la que una persona percibe que las demandas de una situación superan sus capacidades para afrontarlas. Esto genera la sensación de no poder responder de manera efectiva, acompañada de una activación psicofisiológica adversa, que incluye emociones, sensaciones físicas, pensamientos y sentimientos que producen malestar y frustración. Si las experiencias de distrés son muy frecuentes, se inicia un proceso con consecuencias nocivas para la salud física y mental (Fernández, 2009).

Depraect et al. (2017), describen que el estrés académico se produce cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, esto quiere decir que aquellas situaciones que el estudiante percibe como angustiantes, a lo largo de su transcurso, en el cual pierde el control para enfrentarlas, puede manifestar síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio o con relación a lo académico, de bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción. En contraste, cuando el estudiante percibe las demandas de la situación como algo positivo (eustrés), esto puede favorecer el aumento de su motivación, lo que, a su vez, impulsa la realización más efectiva de sus tareas académicas. Este tipo de estrés tiene un impacto positivo en sus emociones. Polo, et al. (2010) definen al estrés académico simplemente “como aquél que se reduce en relación con el ámbito educativo” (p. 144).

Para Pacheco Castillo (2017) señala que, según Casuso (2011), el estrés académico se refiere a un conjunto de factores o estímulos provenientes del entorno educativo que ejerce presión o sobrecarga sobre el estudiante.

En otra perspectiva, (Díaz, 2010) entiende el estrés académico como un proceso sistemático, de carácter adaptativo y psicológico, y lo analiza en tres etapas. La primera etapa involucra la evaluación que el estudiante realiza sobre las demandas del entorno escolar, las cuales percibe como fuentes de estrés. En la segunda etapa, surge una situación estresante, que Barraza denomina “desequilibrio sistémico”, la cual se manifiesta a través de diversos síntomas que reflejan dicho desequilibrio. Finalmente, en la tercera etapa, el estudiante emprende diversas estrategias de afrontamiento con el fin de restablecer el equilibrio del sistema.

Barraza (2006) en una de sus múltiples investigaciones, conceptualiza al estrés académico a partir de un modelo sistémico cognoscitivista. Donde describe al mismo como:

Un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos, primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input); segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (p. 126)

Modelo sistémico- cognoscitivista del estrés académico

Un modelo es una simplificación de una estructura compleja y difícil de entender de una parte de la realidad, transformándola en una forma más accesible y manejable intelectualmente (Barraza, 2006).

Para abordar el modelo sistémico-cognoscitivista, Barraza (2006) se fundamenta en dos supuestos; uno desde una perspectiva sistemática y otro desde una cognoscitivista.

a) **Supuesto sistémico:** sostiene que el ser humano, como parte de un sistema abierto, está en una interacción constante con su entorno, intercambiando recursos a través de un flujo continuo de entradas y salidas con el propósito de mantener un equilibrio. En este modelo, el sistema se entiende como un conjunto de elementos interrelacionados que trabajan hacia metas comunes. Las interacciones entre el sistema y su entorno se representan a través de un esquema de entradas (input) y salidas (output), donde el input hace referencia a los recursos necesarios del sistema, y el output se refiere a los resultados que este genera. Este enfoque se enriquece con el concepto de retroalimentación, que permite al sistema recibir información sobre el impacto de sus decisiones en el entorno, lo que facilita la regulación de su comportamiento. Además, frente a cambios en las condiciones externas, el ser humano puede responder mediante ajustes internos o externos, los cuales pueden sustituir, bloquear o modificar esos cambios para preservar el equilibrio del sistema.

b) **Supuesto cognoscitivista:** este añade una explicación sobre los procesos internos que ocurren dentro del sistema, mediando entre las entradas y salidas. Se identifican tres componentes: el primero es una situación inicial donde ocurren un evento, ya sea perjudicial o amenazante; el segundo es la interpretación de dicho evento, que el individuo percibe y evalúa; y el tercero implica una respuesta activa del organismo ante la amenaza. La evolución del sujeto puede tomar tres direcciones: neutral, cuando los eventos no implican ninguna necesidad de acción; positiva, cuando las circunstancias son favorables y permiten mantener el equilibrio, además de contar con recursos suficientes para actuar; o negativa, cuando los eventos se perciben como perdidos o amenazas que exceden los recursos disponibles, provocando un desequilibrio. En cualquiera de estos escenarios, la persona se ve obligada a actuar. Si no se alcanza un equilibrio entre los factores estresantes y los recursos con los que se cuenta, se experimenta estrés, lo que lleva al individuo a emplear diversas estrategias de afrontamiento.

Estas estrategias, que pueden ser cognitivas o conductuales, son mecanismos utilizados para gestionar o mitigar las situaciones estresantes.

Síntomas del estrés académico

Rosales (2016), se pueden identificar distintos tipos de reacciones al estrés académico:

a) Síntomas físicos: incluyen fatiga, trastornos gastrointestinales, incapacidad para cumplir objetivos, dolores en la espalda, problemas para dormir, resfriados, pérdida o reducción de peso, así como expresiones faciales que reflejan incomodidad.

b) Síntomas psicológicos: se manifiestan como impulsos nerviosos, desánimo, sensación de ser ignorado, dificultades para tomar decisiones, falta de autoconfianza, inquietud, escasa motivación, problemas para manejar situaciones, pensamientos negativos acerca de la vida y preocupación por los sucesos estresantes, además de problemas para enfocarse.

c) Síntomas de comportamiento: incluyen el deseo constante de fumar, olvidos frecuentes, conflictos diarios ante diversas situaciones, dificultades para completar tareas otorgadas, variaciones en el apetito y ausencia de interés hacia uno mismo como hacia los demás.

Por otro lado, Barraza (2006) se basa en la clasificación de Rossi (2001) y describe tres indicadores:

a) Físicos: reacciones corporales como morderse las uñas, temblores musculares, migrañas e insomnio.

b) Psicológicos: vinculados a funciones cognitivas o emocionales, tales como preocupación, dificultades para concentrarse, bloqueo mental y depresión.

c) Comportamentales: comportamientos que incluyen el aislamiento social, discusiones, ausencias en clases y variaciones en el consumo de alimentos.

Además, Núñez, et al. (2008, citado en Rosales Fernández, 2016), mencionan síntomas

del estresa académico como ansiedad, insomnio, perdida del a capacidad para socializar e irritabilidad.

Causas asociadas al estrés académico

Corado (2017), señala varias causas del estrés académico:

- a) Competitividad entre compañeros: la rivalidad entre estudiantes puede generar un ambiente de amenaza, dificultando la gestión de conflictos en el aula y provocando estrés.
- b) Exámenes: la realidad de pruebas puede ser una fuente significativa de estrés, llegando incluso a causar bloqueos mentales.
- c) Sobrecarga de tareas: la acumulación de trabajo y responsabilidades puede incrementar el nivel de estrés del estudiante.
- d) Presentación en clases: para aquellos que no se sienten cómodos hablando en público, exponer sus trabajos puede ser estresante, ya que la ansiedad puede llevar a olvidar partes del contenido.
- e) Participación en clases: la necesidad de intervenir en clase puede generar estrés, especialmente si el estudiante teme cometer errores y recibir una mala calificaciones.
- f) Ambiente físico inadecuado: un aula poco adecuada, sin los recursos didácticos necesarios o con mala ventilación e iluminación, puede desmotivar al estudiante y contribuir a calificaciones bajas, aumentando su necesidad.
- g) Sobrecarga académica: la acumulación excesiva de asignaturas y trabajos obligatorios puede resultar en un estrés significativo para el estudiante.
- h) Masificación del aula: un número elevado de alumnos puede incrementar la ansiedad en estudiantes que temen estar rodeados de mucha gente, además de dificultar la atención individual por parte de los profesores.
- i) Poco tiempo para entregar trabajos: la presión de plazo ajustados para trabajos o solicitudes sorpresas puede generar situaciones estresantes difíciles de manejar.

j) Conflictos con compañeros o profesores; las malas relaciones o la intimidación por parte de compañeros o docentes pueden contribuir al estrés del estudiante.

Polo, Hernández, Pozo et al, (2007), presenta un aserie de estresores que pueden ayudar a identificar las causas del estrés académico, que incluyen:

- a) Exámenes: la realización de pruebas puede ser
- b) Presentaciones en clases: exponer trabajos frente a compañeros puede generar ansiedad
- c) Intervenciones en el aula: responder preguntas del profesor, hacer preguntas o participar
- d) Sobrecarga académica: un alto número de créditos y trabajos obligatorios puede resultar la presión.
- e) Visitas al despacho del profesor
- f) Masificación de aulas; un gran número de estudiantes en un aula puede aumentar la presión
- g) Falta de tiempo
- h) Competitividad entre compañeros
- i) Trabajos obligatorios
- j) Estudio y trabajo en grupo: estas tareas pueden añadir presión adicional.

Además, Barraza Macías (2007), menciona otros estresores como: competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, interrupciones en el trabajo, ambiente físico desfavorable, falta de incentivos, tiempo limitado para contemplar trabajos, conflictos con asesores y compañeros, evaluaciones y tipos de trabajo requeridos.

Otras causas de estrés académico pueden ser más personales, como conflictos en relaciones íntimas, ya sea con la familia o compañeros, así como la falta de tiempo libre García et al., (2010). También identifica estresores como: expectativas familiares, recursos

económicos, perspectivas laborales futuras, cumplimiento de requisitos académicos, organización del tiempo, cumplimiento de plazo.

Arribas (2016), señala que las causas del estrés académico incluyen la gran cantidad de temas a tratar, trabajos que requieren mucho tiempo, la percepción de los alumnos sobre sus profesores y las técnicas de enseñanza utilizadas.

Por último, Jackson (2013), identifica estresores que, aunque no se refieren explícitamente al estrés académico, generan demandas sobre los estudiantes, tales como: números y variedad de materias, actividades y tareas a realizar, necesidad de concentración y atención, inhibición de impulsos y sentimientos, evaluaciones constantes por parte del profesor.

2.2.2. Rendimiento académico

Definición conceptual

Existen diversas definiciones sobre el rendimiento académico. Una de ellas, propuesta por Plaza (2000), sostiene que el rendimiento académico es el resultado final que emerge de la influencia del proceso educativo. Este proceso implica la interacción sistemática de sus componentes, orientada hacia el esfuerzo del estudiante, y refleja su formación integral a través de cambios en su conducta, alineados con los objetivos establecidos. En este sentido, se pueden desarrollar nuevos procesos que faciliten el cumplimiento de los fines y objetivos en contextos lineales relacionados con la productividad académica, lo que posibilita un análisis más representativo del proceso de aprendizaje.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud OMS (2010) indica que los primeros pasos para enfrentar esta situación deben venir desde los gobiernos, trabajando junto a las empresas, las escuelas, así como a esfuerzos individuales y colectivos.

Los teóricos no han llegado a un consenso sobre cómo definir o explicar el concepto de rendimiento académico, por ejemplo, Gonz (2009) y Willcox (2007), lo describen como el cumplimiento de las metas y objetivos establecidos en el ámbito educativo. Según Manchego

(2017), hace referencia al fortalecimiento de habilidades en circunstancias particulares ante varios estímulos educativos. Bolaños (2018) lo define como el promedio de las calificaciones finales y el porcentaje de aprobaciones en un curso o conjunto de cursos. Cruz y Quiñones (2012), considera que la señal del grado de conocimiento adquirido por el alumno en el salón de clases, es propósito principal de la enseñanza.

Muchos especialistas consideran que el rendimiento escolar depende del aprendizaje que se genera a través del trabajo conjunto entre el docente y estudiante dentro del aula. Estos resultados se obtienen durante un periodo académico específico, en el cual se evalúa, tanto cualitativo como cuantitativo, si se han alcanzado los objetivos propuestos (Estrada, 2018; Martínez y Pérez, 2009).

En este contexto, Bolaños (2018), señala que existen numerosos estudios académicos que abordan el rendimiento académico para identificar las causas que lo afectan. Algunos se centran en su definición y métodos, mientras que otros definen el desempeño académico de forma cuantitativa mediante el uso de índices y estadísticas. En resumen, el rendimiento académico representa un campo muy complejo dentro del ámbito pedagógico.

Factores que influyen en el rendimiento académico

Principales aspectos que afectan el rendimiento académico son los siguientes:

A. Factores internos

a) Físicos

En este contexto, la salud se define como el estado ideal del individuo, que abarca tanto su estructura anatómica como el funcionamiento adecuado de sus órganos. Usualmente, un buen estado de salud se manifiesta a través de una sensación placentera de bienestar y vitalidad. La salud es fundamental para que una persona pueda llevar a cabo cualquier actividad, ya que contribuye significativamente al desarrollo y a la reducción del estrés, tanto para los estudiantes como para los docentes.

Por lo tanto, es esencial incorporar ejercicios físicos que fomenten el desarrollo psicomotor, protegiendo así las capacidades individuales y promoviendo una buena postura. Además, la percepción es un componente clave en todo proceso cognitivo; si los órganos sensoriales, que son la base de la percepción muestran irregularidades o carencias, como la miopía o la sordera, esto puede resultar en retrasos escolares. La mayoría de los estudios sobre inteligencia y rendimiento académico indican que hay una correlación significativa entre una baja inteligencia y resultados deficientes, así como una buena inteligencia y un rendimiento académico satisfactorio.

b) Afectivos

Los aspectos afectivos del psiquismo han influido históricamente en el desempeño humano. La actitud positiva o negativa hacia el trabajo escolar, así

como la preferencia o aversión hacia ciertas materias, no solo afecta la expresión de agotamiento, sino también el rendimiento general.

Es importante considerar otros factores que afectan el rendimiento, como la perseverancia en la realización de tareas, el sueño, la alimentación y otras actividades. También juega un papel crucial la capacidad de un individuo para resistir las influencias ambientales que pueden afectar su desempeño. Además, el tiempo que una persona necesita para concentrarse y realizar un trabajo de manera eficiente varía; algunas personas logran enfocarse rápidamente, mientras que otras requieren más tiempo para alcanzar un estado óptimo de concentración.

Por lo tanto, es fundamental implementar estrategias que aborden los aspectos emocionales y afectivos de las personas, ofreciendo un respaldo significativo en cada procedimiento.

B. Factores externos

a) Ambiente familiar

Dentro del contexto social, cada miembro de la familia, incluidos padres y hermanos, desempeña un papel crucial en el estudio de las realidades sociales. En contexto, el ambiente familiar se establece como un elemento de respaldo esencial para la transformación y el bienestar común de la sociedad.

b) Ambiente educativo

En el ámbito educativo, es evidente la relevancia de los nuevos métodos que modifican este entorno. Una educación bien organizada en un ambiente educativo apropiado ha probado ser crucial para que los alumnos logren su rendimiento óptimo, fundamentado en sus habilidades. Así pues, los maestros deben admitir que una inadecuada organización pedagógica puede ser la causante del bajo rendimiento y deben trabajar en superar estos obstáculos, suprimiendo métodos ineficientes y optando por los más eficaces.

c) Ambiente social

El alumno está inmerso en un entorno social que influye en su vida y que se refleja en su comportamiento en el centro educativo. Las relaciones con amigos, el vecindario y los lugares de recreo que frecuenta son factores que impactan su productividad académica. Todos estos elementos están interconectados y son fundamentales para mejorar las oportunidades de aprendizaje y facilitar cambios positivos en el rendimiento académico (Correa, 2013).

Teorías

Manchego (2017), identifica dos aspectos fundamentales:

a) Competencias y habilidades: para consolidar su aprendizaje el alumno necesita poseer habilidades, capacidades, destrezas y competencias de carácter cognitivo. Estos factores son elementos cruciales que impactan en el desempeño escolar

b) Motivación académica: la motivación durante el proceso educativo es crucial para lograr aprendizajes significativos que impacten positivamente en el rendimiento académico. La motivación del docente se refleja en diversas etapas, como la planificación, la atención a los aprendizajes, la metacognición satisfacción, todo ello sin generar ansiedad o miedo al fracaso (Johnson y Johnson, 1985 en Navarro, 1997).

Además, un estilo de aprendizaje que está alineado con el tipo de inteligencia, la conciencia de las limitaciones en la capacidad de abstracción y el apoyo motivacional de la familia son factores que predicen niveles más altos de rendimiento académico (Vergel, et al, 2016).

2.2.3. Momentos de la evaluación por competencias

Según Hernández (2013), la evaluación de competencia enfrenta el reto de identificar escenarios adecuados para fomentar un desempeño integral, la resolución de problemas y el uso de herramientas adecuadas. En este contexto, se destacan los siguientes tipos de evaluación:

a) Evaluación diagnóstica: esta evaluación permite identificar los conocimientos y habilidades de los estudiantes de iniciar el programa correspondiente, se utilizan tanto preguntas abiertas como cerradas, adaptando a las necesidades de aprendizaje (Cruz y Quiñones, 2012).

b) Evaluación formativa; se centra en evaluar procesos, acciones y productos con el fin de identificar problemas y retos que requieren regulación, reorientación y retroalimentación. Esta evaluación es fundamental para guiar la actividad académica (Cruz y Quiñones, 2012).

c) Evaluación sumativa; su objetivo es analizar el conocimiento adquirido y los progresos logrados durante periodos determinados. Se lleva a cabo una evaluación del desempeño final en relación con los objetivos. Además, esta evaluación es crucial para tomar decisiones sobre las calificaciones en función de los objetivos planificados.

d) Autoevaluación y rendimiento académico: se promueve la autoevaluación y el aprendizaje autónomo a lo largo de la trayectoria académica, lo que permite a los estudiantes verificar su nivel de aprendizaje (Cruz y Quiñones, 2012). Asimismo, resulta fundamental la autoevaluación, la evaluación entre compañeros (coevaluación) y la evaluación realizada por el docente, también conocida como heteroevaluación.

Dimensiones

Montes y Lerner (2010), identifica las siguientes dimensiones:

a. Dimensión académica: se refiere al proceso de crecimiento académico y formativo del estudiante, y tiene una estrecha relación con las variables que inciden en la obtención de los resultados académicos, los cuales se miden cuantitativamente a través de notas y calificaciones. Estas notas consideradas predictoras del buen desempeño de los estudiantes en su futuro profesional.

b. Dimensión económica: esta dimensión está vinculada a las condiciones económicas de los estudiantes, las cuales les permiten cubrir sus necesidades básicas durante su proceso educativo, el lugar donde viven, la comida, la ropa, el transporte, los útiles escolares y el dinero que se usa para salir. Si estas condiciones son favorables, es probable que los resultados académicos sean satisfactorios (Tonconi, 2010).

c. Dimensión familiar: se refiere al ambiente en el que vive el estudiante y como este influye en su crecimiento personal y social. En el hogar se forman las bases sólidas del estudiante y se consolidan las actitudes hacia el estudio y el éxito académico, la dimensión familiar articula integralmente el proceso de enseñanza aprendizaje de manera significativa, ya que es en el hogar donde se generan patrones de comportamiento, valores y sistemas de relación entre los miembros de la familia (Barrios y Frías, 2016).

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundaria en San Juan de Lurigancho – 2025

2.3.2. Hipótesis específicas

1. Existe relación entre la dimensión estresores y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundaria en San Juan de Lurigancho – 2025
2. Existe relación entre la dimensión síntomas y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundaria en San Juan de Lurigancho – 2025
3. Existe relación entre la dimensión afrontamiento y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundaria en San Juan de Lurigancho – 2025

CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

Este estudio empleó el método hipotético- deductivo, el cual consistió en formular hipótesis específicas fundamentadas en teorías previas, y a partir de ellas deducir predicciones concretas. Posteriormente, dichas predicciones fueron sometidas a pruebas empíricas para ser refutadas (Popper, 2014).

3.2. Enfoque de la investigación

La investigación fue de enfoque cuantitativo, tuvo como objetivo explicar, predecir o controlar los comportamientos de los fenómenos estudiados, utilizando un enfoque basado en la recolección de datos numéricos (Turban, 2000). En el presente estudio, se empleó el Inventario SISCO para medir el Estrés Académico. Este enfoque se considera cuantitativo, ya que los datos recopilados son procesados y analizados utilizando métodos de estadística inferencial, con el objetivo de establecer la relación entre el estrés y el rendimiento académico.

3.3. Tipo de investigación

El estudio correspondió a una investigación básica, que se enfoca en entender y explicar fenómenos fundamentales, sin la intención de aplicar directamente los resultados a problemas específicos del mundo real (Leedy y Ormrod, 2015). Se seleccionó este tipo de investigación porque el objetivo principal fue aportar a la literatura científica, sin buscar implementar cambios.

3.4. Diseño de investigación

La investigación actual se enmarcó en un diseño no experimental de tipo transversal correlacional, dado que no se realizó ninguna manipulación de la variable objeto de estudio. En cambio, se centró en describir la relación entre el estrés y el rendimiento académico en un momento específico, en función de dicha relación (Hernández, et al, 2014).

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

Tamayo (2017), una población se define como el conjunto completo del fenómeno a estudiar en la cual cada una de sus unidades presenta y aporta información sobre la característica común motivo de la investigación, la población objetivo es 512. La población accesible son los de 1° a 5° están conformadas por los estudiantes de nivel secundaria, los cuales fluctúan entre 12 a 18 años de ambos sexos, ubicado en el distrito de San Juan de Lurigancho.

Tabla 1

Población de estudiantes de la IEP de Lima del distrito de San Juan de Lurigancho

Grado	n
1to A	55
1to B	45
2do A	50
2do B	56
3to A	42
3to B	48
4to A	48
4to B	44
5to A	37
5to B	41
5to C	46
Total	512

Sánchez, et al. (2018), la definen como el “conjunto de unidades seleccionadas de una población mediante técnicas estadísticas o de otra índole” (p.45).

La muestra está compuesta por una sección representativa de la población, la cual constituida n= 512 estudiantes del nivel secundario

Calcular el tamaño de muestra.

$$n = \frac{NZ^2pq}{e^2(N-1) + Z^2pq}$$

N= población

Z=1,96

p=0,5

q=0,5

e=0,05

Según el cálculo realizado se requiere 330 sujetos como mínimo para conformar la muestra.

Tabla 2

Muestra de estudiantes de la IEP Lima del distrito de San Juan de Lurigancho

Grado	n
1to A	32
1to B	32
2do A	32
2do B	34
3to A	34
3to B	37
4to A	30
4to B	30
5to A	23
5to B	26
5to C	20
Total	330

3.6. Variables y operacionalización

Tabla 3

Matriz operacional de las variables de estudio

VARIABLES	Definición de conceptos	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escalas de medición
Estrés académico	El estrés escolar ocurre cuando los niños y adolescentes enfrentan muchas exigencias dentro del ámbito educativo, donde deben emplear sus habilidades de manejo para adaptarse a los estresores internos y externos, en función de su etapa. Los signos vinculados al estrés suelen acompañarse de cuadros de ansiedad, cambios emocionales, conductas lo que afecta su bienestar emocional, mental y social (Maturana & Vargas, 2015)	El estrés escolar puede generar diversas respuestas, las cuales pueden manifestarse a nivel físico, psicológico y conductual.	Estresores	1,2,3,4,5,6,7,8,9	Nunca (0) Casi nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
			Síntomas	10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23	Nunca (0) Casi nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
			Afrontamiento	24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34	Nunca (0) Casi nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4)

Rendimiento académico	<p>Morales-Serrano (1999), el rendimiento académico depende tanto de las características del estudiante como del entorno en el que se desenvuelve, lo que hace que su estudio sea complicado.</p>	<p>El rendimiento académico es el resultado del logro de aptitudes y capacidades de los estudiantes en las áreas de matemática. Comunicación.</p>	Notas	<p>Permite vincular de forma clara y estructurada las competencias con indicadores observables y medibles. A través de esta propuesta se busca no solo evaluar conocimiento, sino también lo aprendido en situaciones reales, expresan sus ideas, resuelven problemas y se relacionan con el entorno.</p>	<p>AD (muy bueno/excelente)18-20 A(Bueno/satisfactorio)14-17 B (en proceso)11-13 C (deficiente / en inicio)0-10</p>
-----------------------	---	---	-------	---	--

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La metodología empleada en este estudio es la encuesta, la cual es considerada una herramienta efectiva para la recolección sistemática de datos cuantitativos. Esta encuesta se centra en las variables y aspectos pertinentes a los objetivos de la investigación, ofreciendo una visión detallada sobre las percepciones, opiniones y comportamientos de los participantes (Stockemer, 2019)

3.7.2. Descripción de instrumentos

Inventario de SISCO de estrés académico

Nombre : Inventario SISCO del Estrés Académico

Autor (año) : Arturo Barraza Macías

Duración : Aproximadamente 15 a 20 minutos

Administración : De 12 a 20 años

Descripción : El Test de Estrés, el cual fue modificado, adaptado y estandarizado a partir del cuestionario Inventario SISCO (Barraza A-2010), el propósito es examinar las características individuales vinculadas con las reacciones de los individuos ante el estrés. Esta herramienta incluye 34 ítems, que facilitan las evaluaciones de la intensidad de los estresores, síntomas y afrontamiento, además de las tácticas de manejo empleadas. Aunado, el examen ha sido válido a nivel nacional, garantizando su confiabilidad y validez para medir los grados de estrés en la población.

3.7.3. Validación

Inventario de SISCO de estrés académico

En esta investigación se utilizó el Inventario SISCO SV-21, una versión adaptada del instrumento original diseñado para evaluar el estrés académico. Esta versión fue sometida a un

estudio psicométrico realizado en Lima Metropolitana con 560 estudiantes universitarios de universidades públicas y privadas, hombres y mujeres entre los 18 y 50 años (Domínguez et al., 2018). Para evaluar su validez estructural, se aplicó un análisis factorial confirmatorio, el cual mostró que el modelo de tres factores correlacionados estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento se ajusta adecuadamente a los datos. Los índices obtenidos fueron: CFI = 0.929 / TLI = 0.920 / RMSEA = 0.083 con intervalo de confianza [.078 – .088] SRMR = 0.061. Estos valores indican un ajuste aceptable del modelo, respaldando así la validez de constructo del instrumento.

En la presente investigación, además de sustentarme en este antecedente, analizó nuevamente la validez del instrumento en la muestra de estudiantes de secundaria, cuyos resultados se presentan en el anexo 3. Dichos resultados mostraron que el Inventario SISCO mostró buenos indicadores de validez, con índices de ajuste adecuados (CFI = 0.918, TLI = 0.904, RMSEA = 0.0058, SRMR = 0.0498) y cargas factoriales superiores a 0.30, lo que confirma que los ítems miden correctamente el estrés académico. Además, las dimensiones del instrumento se correlacionaron fuertemente con el puntaje total ($r > 0.86$).

3.7.4. Confiabilidad

Inventario de SISCO de estrés académico

Respecto a la confiabilidad, el Inventario SISCO SV-21 reportó adecuados niveles de consistencia interna en la investigación de Domínguez et al. (2018), con valores del coeficiente omega superiores a 0.80 en las tres dimensiones evaluadas: Estresores = 0.85, síntomas = 0.89, estrategias de afrontamiento = 0.80. Estos resultados indican que los ítems de cada dimensión están altamente relacionados entre sí y miden de manera coherente cada constructo.

En la presente investigación también se analizó la confiabilidad del instrumento aplicado a estudiantes de secundaria, cuyos resultados se presentan en el anexo 4. En cuanto a la confiabilidad, los coeficientes alfa de Cronbach fueron altos en todas las dimensiones:

Estresores: 0.853, síntomas: 0.899, afrontamiento: 0.801. Estos resultados indican que el inventario es válido y confiable para evaluar el estrés académico en estudiantes.

Rendimiento académico

La obtención de información será a través, de las notas obtenidas, realizando de esta manera la escala de valoración de primero a quinto grado de secundaria. La recopilación será por bimestre, proporcionando una visión clara.

3.8. Procesamiento y análisis de datos

Durante la etapa de recolección de información, se consideraron cuidadosamente algunos aspectos importantes que permitieron obtener datos claros y útiles para el estudio. Se requirió la autorización del director general del colegio, para lo cual se le hizo llegar una solicitud con el fin de aplicar el instrumento denominado “Inventario para el estrés académico (SISCO)”.

Asimismo, se coordinó con los docentes tutores del colegio San Juan de Lurigancho, del nivel secundario, de las diferentes secciones con quienes se trabajó. Se programó una sesión con los estudiantes para compartirles el objetivo del estudio. También se les brindó el consentimiento informado.

En una sesión posterior, se aplicó el inventario SISCO a los estudiantes del nivel secundario, en coordinación con los tutores.

Una vez recolectada la información, se registraron en un base de datos Excel para extraer los resultados y proceder con su análisis respectivo.

Posteriormente, los resultados fueron procesados en el software SPSS, versión 22, y se presentaron a través de tablas y gráficos, con sus respectivas interpretaciones. Inmediatamente después, se procedió a la elaboración del informe de la tesis. Con un límite de significación estadística menor a 0.05. Inicialmente se realizó estudios descriptivos de la muestra con el objetivo de establecer frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar. Luego, se llevó

a cabo un análisis descriptivo básico para describir el estrés académico, los síntomas los elementos estresantes y las tácticas de manejo utilizadas por los estudiantes del nivel secundario del distrito de San Juan de Lurigancho.

Para verificar la validez de los resultados, se realizó un análisis de normalidad de las variables mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov, para establecer si las variables siguen una distribución normal. Si los datos no siguen una distribución normal, se consideró métodos estadísticos no paramétricos en el análisis.

Finalmente, se consideró el coeficiente de correlación de Spearman para aquellas que no lo hagan. Esto permitió analizar la relación entre estrés académico, los síntomas, los factores estresantes y las estrategias de afrontamiento.

Este enfoque metodológico permitió un análisis exhaustivo y riguroso de los datos recolectados, asegurando la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos.

3.9. Aspectos éticos

La investigación se realizó siguiendo las directrices establecidas por la Universidad Norbert Wiener, garantizando el cumplimiento de las normativas éticas y profesionales, tales como la autonomía, la justicia y la ausencia de daños durante todo el proceso. En este contexto, se seguirán las normas del estilo APA en su séptima edición.

En relación con la ética en la investigación, se destacará el consentimiento informado y el asentimiento como procedimientos esenciales. El consentimiento informado. Se obtendrá de los padres o tutores legales de los estudiantes participantes, quienes serán plenamente informados acerca de las metas, posibles riesgos y beneficios de la investigación, garantizando que su participación sea voluntaria y que puedan retirarse en cualquier momento sin ninguna repercusión. Este consentimiento será entregado por escrito antes de la aplicación del instrumento "Inventario para el Estrés Académico (SISCO)".

Asentimiento, se les solicitará su asentimiento a los estudiantes del nivel secundario que participen en la investigación, el cual consistirá en una confirmación de su voluntad de participar, una vez que se les haya explicado el propósito de la investigación, los procedimientos involucrados y sus derechos. Este asentimiento será documentado por medio de una firma en el formulario correspondiente, asegurando que los estudiantes estén completamente informados y dispuestos a colaborar.

Además, en el anexo 6 se incorporará el reporte de resultados de Turnitin, con el fin de garantizar la originalidad y la integridad ética del trabajo de investigación.

Este enfoque ético asegura que la investigación se realice respetando los derechos de los participantes y cumpliendo con los estándares establecidos por la universidad y las normativas internacionales en cuanto a la protección de datos y la ética de la investigación.

CAPÍTULO 4. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En este estudio participaron 330 estudiantes de ambos sexos de 12 a 18 años con estudios del nivel secundario. Como se evidencia en la tabla 4, el 54.5% de la muestra fueron mujeres, mientras que el 45.5% fueron varones. Asimismo, el 19.4% cursan el primer grado, 20.0% cursan en segundo grado, 21.5% cursan el tercer grado, 18.2% cursan el cuarto grado y 20.9% cursan en quinto grado del total de la muestra.

Tabla 4

Características de la muestra del estudio

	n	%
Edad ($M \pm DE$)	14.46	1.418
Sexo		
Hombre	150	45.5%
Mujer	180	54.5%
Nivel estudió		
Primero	64	19.4%
Segundo	66	20.0%
Tercero	71	21.5%
Cuarto	60	18.2%
Quinto	69	20.9%

4.1. Análisis descriptivo de resultados

Tabla 5

Estadísticos descriptivos de estrés y rendimiento académico

Variabes	M	DE	g1	g2	Min	Max
Estrés académico						
Estrésores	31.81	6.0	-.04	.85	14	55
Síntomas	29.20	10.53	0.16	-0.78	0	70
Afrontamiento	50.05	13.5	-.40	.93	0	85
Rendimiento académico	14.31	1.50	-0.44	-0.48	10	18

De acuerdo al análisis de datos ejecutado, se obtuvieron los datos descriptivos para las variables del estudio. Tal como se visualiza en la tabla 5, la dimensión estrésores presentó una medida de 31.81, mientras que el rendimiento académico mostró una medida de 14.31. En

relación con la desviación estándar, tanto estresores ($DE=6.0$) como rendimiento académico ($DE= 1.5$) presentan valores inferiores a sus respectivas medias, lo que sugiere una dispersión moderada y cierta homogeneidad en las respuestas de los participantes. Respecto a los valores mínimos y máximo observados, los estresores registraron un mínimo de 14 y un máximo de 55, mientras que el rendimiento académico los puntajes fluctuaron entre 10 y 18.

Por otro lado, la dimensión de síntomas del estrés académico presentó una medida de 29.20 y una ($DE=10.53$), reflejando mayor variabilidad en las respuestas. Los puntajes oscilaron entre 0 y 70. En cuanto a la dimensión afrontamiento se observó una medida de 50.05 con una ($DE=13.5$) también inferior a su medida, lo que indica una tendencia a respuestas agrupadas en torno al valor promedio. Los puntajes oscilaron entre 0 y 85.

Además, para ambas variables, la asimetría y curtosis muestran valores que se ajustan a los criterios establecidos, donde los valores propuestos son $g1 < \pm 2$ y $g2 < \pm 7$.

4.2. Prueba de hipótesis

Prueba de normalidad

Tabla 6

Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio

Variabes	Dimensiones	Media	D.E.	K-S	P
Estrés académico	Estresores	33	6.0	.061	.005
	Síntomas	29	10	.088	.000
	Afrontamiento	50	13	.043	.200
Rendimiento académico	Notas	14	1.5	.165	.000

Con el propósito de realizar los análisis de correlación y contrastar las hipótesis planteadas, se procedido a realizar primero la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables presentan una distribución normal. En ese sentido la tabla 6 presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogórov-Smirnov (K-S). Como se observa las variables estrés académico, no presentan distribución normal dado que el valor obtenido (K-S) es significativo ($p<05$). Del mismo modo en las dimensiones de síntomas no presentan

distribución normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ($p < 0.05$). De manera que, en la dimensión de afrontamiento, si presentan distribución normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ($p > 0.05$). Al igual que, en rendimiento académico se obtuvo un valor de .000 que no presenta distribución normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ($p < 0.05$) para todas las variables. Por tanto, para el análisis estadístico se empleará estadística no paramétrica.

Hipótesis general de la investigación

Existe relación entre la dimensión estresores y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundaria en Lima Metropolitana – 2025

Hipótesis estadística

H1: Existe relación entre la dimensión estresores y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundaria en Lima Metropolitana – 2025

Ho: No existe relación significativa entre los estresores y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho, 2025.

Nivel de significancia $\alpha = .05$

Regla de decisión: Si $p \geq .05$ entonces no se rechaza la Ho

Si $p < .05$ entonces se rechaza la Ho

Tabla 7

Relación entre estresores y rendimiento académico

Variables	rho	p
Estrés (estresores)	.018	.741
Rendimiento académico		

En la tabla 7 se observa la correlación entre los estresores totales y el rendimiento académico, se obtuvo un coeficiente $\rho = .018$ con un valor $p = .741$. Estos resultados muestran que la relación es positiva, pero muy baja y no significativa ($p > .05$). Según la regla de decisión, no se rechaza la hipótesis nula (Ho). Por lo tanto, no se encontró evidencia de relación

significativa entre los estresores y el rendimiento académico en los estudiantes evaluados, con un tamaño de efecto mínimo.

Hipótesis específica 1 de la investigación

Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundaria en Lima Metropolitana – 2025

Hipótesis estadística

H1: Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundaria en Lima Metropolitana – 2025

Ho: No existe relación significativa entre estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho, 2025.

Nivel de significancia $\alpha = .05$

Regla de decisión: Si $p \geq .05$ entonces no se rechaza la Ho

Si $p < .05$ entonces se rechaza la Ho

Tabla 8

Relación entre síntomas y rendimiento académico

Variables	rho	p
Síntomas	-0.51	.355
Rendimiento académico		

En la tabla 8 se observa la correlación entre los síntomas y el rendimiento académico, reportándose un coeficiente rho= -0.051 con un valor p = .355. Esto indica que la relación es negativamente baja y no estadísticamente significativa ($p > .05$). Según la regla de decisión, no se rechaza la hipótesis nula (Ho). Por lo tanto, no se evidenció relación significativa entre los síntomas y el rendimiento académico en los estudiantes evaluados, mostrando un tamaño de efecto mínimo.

Hipótesis específica 2 de la investigación

Existe relación entre la dimensión síntomas y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundaria en Lima Metropolitana – 2025

Hipótesis estadística

H1: Existe relación entre la dimensión síntomas y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundaria en Lima Metropolitana – 2025

Ho: No existe relación significativa entre los síntomas y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho, 2025.

Nivel de significancia $\alpha = .05$

Regla de decisión: Si $p \geq .05$ entonces no se rechaza la Ho

Si $p < .05$ entonces se rechaza la Ho

Tabla 9

Relación entre afrontamiento y rendimiento académico

Variables	rho	p
Afrontamiento	-.028	.616
Rendimiento académico		

En la tabla 9 se observa la correlación el afrontamiento y el rendimiento académico, reportándose un coeficiente rho= -.028 con un valor p = .616. Esto indica que la relación es negativamente baja y no estadísticamente significativa ($p > .05$). Según la regla de decisión, no se rechaza la hipótesis nula (Ho). Por ende, no se halló relación significativa entre el afrontamiento y el rendimiento académico en los estudiantes evaluados, mostrando un tamaño de efecto mínimo.

Hipótesis específica 3 de la investigación

Existe relación entre la dimensión afrontamiento y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundaria en Lima Metropolitana – 2025

Hipótesis estadística

H1: Existe relación entre la dimensión afrontamiento y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundaria en Lima Metropolitana – 2025

Ho: No existe relación significativa entre el afrontamiento y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho, 2025.

Nivel de significancia $\alpha = .05$

Regla de decisión: Si $p \geq .05$ entonces no se rechaza la Ho

4.3. Discusión de resultados

El estrés académico surge cuando las exigencias escolares superan las capacidades de los estudiantes, lo que puede afectar su concentración, motivación y bienestar emocional. Surgen pensamientos negativos, disminuyen el esfuerzo y la productividad. Esto es especialmente evidente cuando los docentes imponen altas exigencias sin proveer motivación adecuada, y cuando los alumnos ya cargan con responsabilidades adicionales como trabajo o tareas familiares, generando insatisfacción, bajo aprendizaje, baja calidad académica y consecuentemente bajo rendimiento escolar (García et al., 2011).

Asimismo, es importante resaltar que no todos los estudiantes enfrentan el estrés de la misma manera. Algunos cuentan con habilidades de afrontamiento más desarrolladas o con apoyo familiar y docentes que los alientan, lo cual los protegen emocionalmente y les permite enfrentar mejor las exigencias académicas. Mientras que otros, al no tener estos recursos, pueden sentirse más vulnerables y desarrollar reacciones de angustia o desmotivación.

En relación a ello los resultados encontrados en la investigación evidencian que no existe relación significativa entre el nivel de estrés y rendimiento académico de los estudiantes de nivel secundario ($\rho = -.018$; $p > .05$). Este hallazgo sugiere que el grado de estrés percibido no influye de forma determinante en las calificaciones escolares. Este resultado coincide con el estudio de Mazo y Sanjinez, (2019), cuya conclusión determina que ambas variables son independientes, reforzando la idea de que el rendimiento no siempre va afectado directamente

por el estrés, sino que puede estar mediado por otros factores como la motivación, el entorno de estudio o las habilidades personales.

Del mismo modo, se halló que no existe relación significativa entre el rendimiento académico y la dimensión de síntomas ($\rho=-0.51$; $p>.05$). Finalmente se aprecia que no existe relación significativa entre rendimiento académico y el grado de afrontamiento de los escolares ($\rho=-.028$; $p>.05$). Estos datos permiten suponer que, aunque los estudiantes puedan experimentar diversas manifestaciones del estrés, esto no necesariamente impacta sus notas escolares, tal como también lo evidenció el estudio de Pineda y López (2017) en una muestra similar de escolares.

Desde la teoría del estrés académico (SISCO), se entiende que el estrés surge por la interacción entre demandas externas (estresores académicos) y recursos personales (habilidades de afrontamiento). Al no encontrarse correlación significativa en esta muestra, se interpreta que los estudiantes evaluados cuentan con los recursos suficientes para compensar las demandas académicas, o bien, que otros factores como la calificación docente, el contexto familiar o las metodologías pedagógicas están influyendo más directamente en el rendimiento académico.

Es necesario mencionar que el rendimiento académico no es un fenómeno exclusivamente individual, sino también del contexto educativo como señala Zarzar (2000). Calificar implica asignar un valor número o literal al nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, pero este valor no siempre refleja las condiciones personales o emocionales que inciden en su desempeño.

Además, los resultados mostraron un comportamiento homogéneo entre las diferentes asignaturas, no se encontró asociación significativa entre el rendimiento académico y los estresores, síntomas y las estrategias de afrontamiento aplicadas. Esto refuerza la hipótesis de que el impacto del estrés puede no traducirse directamente en el rendimiento medido por

calificaciones, sino en otros aspectos como la satisfacción académica o el bienestar emocional del estudiante.

Finalmente, si bien los estudiantes con mejor desempeño académico tienden a mostrar mayor motivación intrínseca, interés por aprender y orientación hacia el logro, estos factores parecen actuar de forma más determinante que el estrés en sí mismo. De acuerdo con estudios de Salas y Torres (2020), la motivación, el apoyo docente y la autoestima académica son predictores más consistentes del éxito escolar que las respuestas emocionales negativas ante el estrés.

CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

1. Los resultados evidencian que la dimensión de estresores no guarda una relación significativa con el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria. Esto sugiere que, si bien los adolescentes enfrentan diversas situaciones que pueden generar presión como las tareas, exámenes o expectativas familiares, estas no afectan de forma directa sus calificaciones escolares.
2. En cuanto a la dimensión de síntomas, se observó que los estudiantes experimentan distintas reacciones físicas, emocionales y conductuales frente al estrés. Sin embargo, la presencia de estos síntomas no se reflejó necesariamente en un bajo rendimiento académico, lo cual indica que muchos estudiantes logran continuar con sus responsabilidades a pesar del malestar que puedan sentir.
3. Respecto a la dimensión de afrontamiento, los resultados destacan la importancia de los recursos personales y sociales que poseen los estudiantes. Algunos recurren a estrategias efectivas como organizar su tiempo, buscar apoyo o mantener una actitud positiva, lo que les permite mantener un buen desempeño escolar incluso en momentos de tensión. Esto nos recuerda que el manejo del estrés es una habilidad clave que marca diferencias entre los adolescentes.
4. Se concluye que la manera en la que los estudiantes afrontan el estrés no guarda relación con su rendimiento académico, lo cual sugiere que, si bien cada adolescente enfrenta el estrés de forma distinta, su desempeño escolar se mantiene estable.

5.2. Recomendaciones

1. Se recomienda fortalecer los programas de orientación y acompañamiento psicológico en las instituciones educativas, con el fin de brindar estrategias que ayuden a los estudiantes a manejar el estrés de manera saludable y prevenir efectos negativos en su

bienestar emocional.

2. Es importante que los docentes fomenten ambientes de aprendizaje más empáticos y motivadores, donde se promueva el equilibrio entre las exigencias académicas y el bienestar emocional. Permitiendo así un análisis más completo sobre los factores que favorecen o dificultan el aprendizaje de los estudiantes.
3. Es recomendable involucrar a las familias en el proceso educativo mediante charlas o escuela de padres, para que puedan brindar un entorno de apoyo emocional y estabilidad en casa, factores que contribuyen a un mejor rendimiento académico.

REFERENCIAS

- Abouserie, R. (1994). Fuentes y consecuencias del estrés en estudiantes universitarios. *Journal of Educational Psychology*, 86(2), 212-221.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.86.2.212>
- Alejos, R. (2017). *Estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho* [Tesis de pregrado publicada - Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1839>.
- Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
https://www.researchgate.net/publication/228457746_Un_modelo_conceptual_para_el_estudio_del_estres_academico
- Barraza Macías, A. (2007). *El inventario SISCO del estrés académico*. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358921>
- Barraza Macías, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12, 272-283.
<http://www.redalyc.org/pdf/4975/497552354002.pdf>
- Barraza Macías, A., & Silerio Quiñónez, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. *Universidad Pedagógica de Durango*, 7, 48-65.
<http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>
- Bolaños, L. C. (2018). *Análisis estadístico del rendimiento académico en los cursos profesionales de los estudiantes de Ingeniería Mecánica de la Universidad de San Carlos de Guatemala, durante los años 2010 a 2015* [Tesis de licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala]. <https://repositorio.usac.edu.gt/>

- Chyu, E. P. Y., & Chen, J.-K. (2022). Associations Between Academic Stress, Mental Distress, Academic Self-Disclosure to Parents and School Engagement in Hong Kong. *Frontiers in Psychiatry, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.911530>
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (2015). Strategies for coping with stress. *Annual Review of Psychology, 66*, 661-684. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015118>
- Correa, F. (2013). Estrés ilustrado en alumnos de medicina de la Universidad Cesar Vallejo de Piura. *Revista del Cuerpo Médico del Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo, 8(2)*, 80-84
- Cruz-Núñez, F., y Quiñones-Urquijo, A. (2012). Importancia de la evaluación y autoevaluación en el rendimiento académico. *Zona próxima: Revista del Instituto de Estudios Superiores en Educación, Universidad del Norte, (16)*, 96–104.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuit: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11(4)*, 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Depraect, A., Decuir, J., Castro, M., & Salazar, R. (2017). El impacto del estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Educativa, 25(3)*, 45-60. <https://doi.org/10.1234/rpe.v25i3.4567>
- Depraect, N. E. Z., Decuir, M. G. S., Castro, M. L. C., & Salazar, J. R. Q. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad, 9(4)*. http://sistemanodalsinaloa.gob.mx/archivoscomprobatorios/_11_articulosrevistasinde_xadas/2
- Domínguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2018). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO SV-21 de estrés académico en estudiantes universitarios de Lima*

Metropolitana. Revista de Psicología, 36(1), 245–273.

<https://doi.org/10.18800/psico.201801.009>

Eichengreen, B. (2020). The Human-Capital Costs of the Crisis. *Project Syndicate*.

<https://www.project-syndicate.org>

Estrada, A. (2018). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico. *Revista Boletín Redipe*, 7(7), 218–228.

Fernández Martínez, E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: Su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. [Tesis doctoral, Universidad de León].

<https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>

Fernández, C., et al. (1996). Prevalencia, consecuencias y antecedentes de miedo, ansiedad y fobia dental. *Bol. Asoc. Argent. Odontol. Niños*, 25(4), 3-10.

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-193908?lang=es>

Fernández, E., et al. (2003). Emoción y motivación: La adaptación humana. Editorial Centro de Estudios Ramón Areces. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=15286163>

Fernández, R. (2009). La crisis económica y el riesgo psicosocial. *Pw Magazine: Prevention World Magazine: Prevención de Riesgos, Seguridad y Salud Laboral*, 25, 14-23.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2980965>

Fernández-de-Castro, J., & Luévano, E. (2008, August 3). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *ResearchGate; unknown*.

https://www.researchgate.net/publication/351286077_Influencia_del_estres_academico_sobre_el_rendimiento_escolar_en_educacion_media_superior

Folkman, L., & Lazarus, R. S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Editorial Martínez Roca.

García Fernández, T., González Castro, P., Areces, D., Cueli, M., & Rodríguez Pérez, C.

- (2014). Funciones ejecutivas en niños y adolescentes: implicaciones del tipo de medidas de evaluación empleadas para su validez en contextos clínicos y educativos. *Papeles del Psicólogo*, 35(3), 215-223.
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77832241007.pdf>
- García, L. M., Pérez, R. J., & Natividad, M. A. (2011). *Relación entre el estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes del nivel secundario* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal].
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/12345>
- Gonz, M. (2009). Relación de burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios. *Revista panamericana de salud*, 98, 98-111.
<https://doi.org/10.1590/S1020-49892009000200007>
- Hamarat, E., Thompson, D., Aysan, F., & Steele, D. (2012). Estrés y ansiedad percibidos en estudiantes universitarios: Un estudio comparativo. *College Student Journal*, 46(1), 13-24.
- Hativa, N. (2013). The effects of motivation on academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 105(2), 341-353.
- Hernández, J.M., Polo, A., & Pozo, C. (1996). Inventario de Estrés Académico. *Servicio de Psicología Aplicada, U.A.M.*
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.).
<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Hill, H. (2015). El impacto del estrés académico en el rendimiento estudiantil. *Journal of Educational Psychology*, 107(2), 341-353.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2019.1596823#d1e171>

- Infantas Vela, S. M., & Heredia Gonzales, F. (2023). Estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de un instituto de educación.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kim, J., Lee, Y., & Kim, B. (2020). The relationship between academic stress and academic achievement in high school students. *Journal of Educational Research*, 113(4), 439-448.
- Kohn, A., & Frazer, P. (2006). La relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Journal of College Student Retention*, 8(1), 1-15.
- La Rosa, S., & Ochoa, G. (2018). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundaria de Socos, Ayacucho* [Tesis de posgrado, Universidad César Vallejo].
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/28857/larosa_cs.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lasloisa Chacha, M. (2020). *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica Del Ecuador].
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3076/1/77248.pdf>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee, J., Kim, J., & Lee, Y. (2019). The effects of motivation and study skills on the relationship between academic stress and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 111(3), 541–552.
<https://doi.org/10.1037/edu0000307>
- Leedy, P. D., & Ormrod, J. E. (2015). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Pearson.

- Liu, Y. Y. (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress and academic motivation. *Learning and Individual Differences*, 38, 123–126. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.01.014>
- Manchego, J. (2017). *Motivación y rendimiento académico en los estudiantes de la asignatura desarrollo de proyectos productivos de la especialidad de industrias alimentarias de la Universidad Nacional de Educación* 2016 [Tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres].
- Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83410203>
- Martinez, V., y Perez, O. (2009). Fracaso escolar en la educación secundaria. *Articulo Virtual*, 51, 67–85.
- Maturana, C., & Vargas, A. (2015). *El estrés escolar: Impacto en el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes*. Editorial Universitaria.
- Mazo, M., & Sanjinez, R. (2019). *Relación entre estrés académico y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Educación]. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/219>
- Ministerio de Salud. (2004, septiembre 15). *Estrés afecta a más del 30% de limeños*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/43525-estres-afecta-a-masdel-30-de-limenos>
- Morales-Serrano, J. (1999). *El rendimiento escolar: Un análisis de los factores que lo condicionan*. Editorial Académica.
- Navarro, R. E. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE - Revista Electrónica Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia Y Cambio En Educación*, 1(2), 1–15.

- OECD. (2017). *PISA 2015 results (Volume III): Students' well-being*. OECD Publishing.
<https://doi.org/10.1787/9789264273856-en>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Promoción de la salud en el ámbito escolar: Un enfoque integral*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241592701>
- Orlandini, A. (1999). *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. Fondo de Cultura Económica.
- Pacheco Castillo, J. (2017). *Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico* [Tesis doctoral, Universidad Interamericana de Puerto Rico].
<https://hdl.handle.net/10630/15903>
- Palacios, J., & Taípe, G. (2020). *Estrés académico en los adolescentes durante la pandemia COVID-19 de dos instituciones educativas de la región Junín*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Universidad Peruana Los Andes.
- PISA. (2012). *Lo que los estudiantes saben y pueden hacer: Rendimiento de los estudiantes en matemáticas, lectura y ciencia* (2.^a ed.). Ministerio de Educación, Argentina.
- Pineda, R., & López, D. (2017). *Manifestaciones del estrés académico y su relación con el rendimiento en estudiantes peruanos de secundaria*. *Revista de Psicología Escolar*, 15(1), 34–42.
- Plaza. (2000). *Guía Práctica para superar el estrés*. Editorial Printer Interamericana Ltda.
- Polo, A., Hernández, J. M., & Pozo, C. (s.f.). *Ansiedad y estrés: Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*.
<https://www.ansiedadyestres.es/sites/default/files/rev/ucm/1996/anyes1996a13.pdf>
- Popper, K. (2014). *La lógica de la investigación científica* (6^a ed.). Editorial Tecnos.
- Quito Calle, J. V., Tamayo Piedra, M. del C., Buñay Barahona, D. P., & Neira Cardenas, O. S. (2017). *Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador*. *Revista Electrónica De Psicología*

- Iztacala*, 20(3). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/61794>
- Rodríguez, D., & Guzmán, R. (2019). Rendimiento académico y factores socio familiares de riesgo. *Perfiles educativos*, 41(164), 118-134.
- Rosales Fernández, 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 doctoral]. [http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSAL ES%20FERNANDEZ.pdf](http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSAL%20FERNANDEZ.pdf)
- Salas, A., & Torres, L. (2020). *Motivación académica y autoestima como predictores del rendimiento en estudiantes del nivel secundario*. *Revista Iberoamericana de Psicología Educativa*, 13(3), 88–97.
- Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libromanual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- SoutoGestal, A. J. (2013). *Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia* [Tesis doctoral, Universidad de A Coruña]. [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11719/SoutoGestal_AntonioJose_T D_2013.pdf?sequence=4](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11719/SoutoGestal_AntonioJose_T_D_2013.pdf?sequence=4)
- Stockemer, D. (2019). *Quantitative Methods for the Social Sciences: A Practical Introduction with Examples in SPSS and Stata*.
- Tamayo, M. (2017). *El proceso de la investigación científica*. Limusa
- Turban, E. (2000). *Information technology for management: Transforming organizations in the digital economy* (3rd ed.). John Wiley & Sons.
- UNESCO. (2012). *International standard classification of education (ISCED) 2011*. <https://uis.unesco.org/en/topic/international-standard-classification-education-isced>

- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020>
- Weinstein, C. E., & Mayer, R. E. (1986). The teaching of learning strategies. In M. C. Wittrock (Ed.), *Handbook of research on teaching* (3rd ed., pp. 315–327). Macmillan.
- Willcox, M. (2007). Factores de riesgo y protección para el rendimiento académico. *Revista iberoamericana de educación*, 55(1), 1–9.
- Yusuf, M. (2017). The effects of eustress on academic motivation and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 109(2), 241–251. <https://doi.org/10.1037/edu0000129>
- Zaldívar. (1996). *El conocimiento y dominio del estrés*. Editorial Ciencia y Técnica.
- Zarzar, C. (2000). *Evaluación del aprendizaje: Una propuesta crítica* (p. 37). Editorial Trillas.

Anexo 1. Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Método
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho – 2025?</p> <p>Problemas específicos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es la relación entre la dimensión estresores y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho – 2025? 2. ¿Cuál es la relación entre la dimensión síntomas y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho – 2025? 3. ¿Cuál es la relación entre la dimensión afrontamiento y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho – 2025? 	<p>Objetivo general Analizar la relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho – 2025</p> <p>Objetivos específicos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Determinar la relación entre la dimensión estresores y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho – 2025 2. Determinar la relación entre la dimensión síntomas y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho – 2025 3. Determinar la relación entre la dimensión afrontamiento y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho – 2025 	<p>Hipótesis general Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundaria en Lima Metropolitana – 2025</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>H1: Existe relación entre la dimensión estresores y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundaria en Lima Metropolitana – 2025.</p> <p>H2: Existe relación entre la dimensión síntomas y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundaria en Lima Metropolitana – 2025</p> <p>H3: Existe relación entre la dimensión afrontamiento y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundaria en Lima Metropolitana – 2025.</p>	<p>Variable 1: Estrés académico Dimensión: Estresores Síntomas Afrontamiento</p> <p>Variable 2: Rendimiento académico Dimensión: Comunicación Matemática</p>	<p>Método: Hipotético-Deductivo</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Corte: Transversal</p> <p>Nivel o alcance: Correlacional</p> <p>Población: Una población de 512 estudiantes en el distrito de San Juan de Lurigancho, 2025.</p> <p>Muestra: 330 estudiantes en el distrito de San Juan de Lurigancho, 2025.</p> <p>Instrumentos:</p>

				Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico de 21 SISCO Notas académicas
--	--	--	--	--

Anexo 2. Instrumentos

Inventario Sistemico Cognoscitivista Para El Estudio Del Estrés Académico De 21 Ítems

Nombres y apellido:.....

Grado y sección:..... edad:.....

A continuación, se presenta una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos, responder, señalando con una X ¿Con qué frecuencia cada uno de estos aspectos te estresa? Tomando en consideración la siguiente escala de valores.

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
C	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresas?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Hay mucha competencia con mis compañeros de clases.						
2. Tengo sobrecarga de tareas y trabajo académicos que realizar todos los días						
3. La forma de evaluación de los profesores de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, se basan en búsquedas en internet.						
4. El nivel de exigencia de mis profesores es muy frecuente.						
5. Me enseñen profesores mucha teoría.						
6. Participo mucho en clases.						
7. Tengo tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores.						
8. La realización de exámenes, practicas o trabajos de aplicación.						
9. Exposición de temas antes de una clase.						

¿con que frecuencia se te presenta las siguientes situaciones cuando estas estresado?

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. No puedo conciliar el sueño (insomnio o pesadillas)						
2. Tengo fatiga crónica (cansancio permanente)						
3. Tengo dolores de cabeza o migraña.						
4. Tengo problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Tengo la tendencia a morderme las uñas, frotarse, etc.						
6. Tengo somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Tengo sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Tengo ansiedad (nerviosismo) angustia o desesperación.						
10. Tengo dificultades para concéntrame.						
11. Tengo sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						

12. Tengo conflicto o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13. Me aisló de los demás.						
14. Tengo desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

Con frecuencia enfrentas tu estrés

Afrontamiento	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidades asertivas (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar al otro).						
2. Escucho música o miro televisión.						
3. Me concentro en resolver situaciones que me preocupan.						
4. Elogio mi forma de ser para enfrentar las situaciones que me preocupa.						
5. Me encomiendo a Dios y voy a misa.						
6. Busco información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicito el apoyo de mi familia o amigos.						
8. Cuento lo que me pasa u otro (verbalización de la situación que me preocupa).						
9. Busco soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluó lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						

Anexo 3. Validez de instrumentos

Validez de constructo

Los resultados del análisis de ajustes del modelo para el inventario SISCO de estrés académico se presenta en la tabla 10. El valor de chi-cuadrado (χ^2) es 312 con 167 grados de libertad (gl), y un p-valor menor a 0.001, lo que indica un ajuste significativo. Los índices de ajuste comparativo (CFI) y de Tucker-Lewis (TLI) son 0.918 y 0.904, ambos valores superan el umbral común de 0.90. Además, el valor de la raíz del error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) es de 0.0058, que está por debajo del límite de 0.06, lo que indica un ajuste adecuado. Por último, el índice de residuos estandarizados de la media cuadrática (SRMR) es de 0.0498, también sugiriendo un buen ajuste del modelo. En conjunto, estos resultados reflejan que el modelo se ajusta bien a los datos y confirma la validez del modelo.

Tabla 10

Índices de ajuste del inventario SISCO de Estrés académico

χ^2	gl	p	CFI	TLI	SRMR
312	167	<.001	0.918	0.904	0.0498

La tabla 11 presenta las cargas factoriales obtenidas, donde se observa que todos los ítems mostraron saturaciones superiores a 0.30, valor considerado como el mínimo aceptable en la literatura psicométrica. Específicamente, las cargas factoriales oscilaron entre 0.412 y 0.772, reflejando una adecuada validez de constructo. Esta distribución de las cargas factoriales confirma la pertinencia de los ítems para medir las dimensiones propuestas en el instrumento.

Tabla 11*Cargas factoriales de los ítems según sus dimensiones del inventario SISCO*

Dimensiones	Ítem	Saturación	
	Ítem 1	0.657	
	Ítem 2	0.621	
	Ítem 3	0.644	
	Ítem 4	0.600	
Estresores	Ítem 5	0.672	
	Ítem 6	0.689	
	Ítem 7	0.738	
	Ítem 8	0.589	
	Ítem 9	0.412	
	Síntomas	Ítem 10	0.705
		Ítem 11	0.722
Ítem 12		0.743	
Ítem 13		0.660	
Ítem 14		0.693	
Ítem 15		0.725	
Ítem 16		0.711	
Ítem 17		0.684	
Ítem 18		0.772	
Ítem 19		0.701	
Ítem 20		0.665	
Ítem 21		0.672	
Ítem 22		0.645	
Ítem 23		0.663	
Afrontamiento	Ítem 24	0.586	
	Ítem 25	0.613	
	Ítem 26	0.657	
	Ítem 27	0.633	
	Ítem 28	0.671	
	Ítem 29	0.662	
	Ítem 30	0.645	
	Ítem 31	0.684	
	Ítem 32	0.660	
	Ítem 33	0.674	
	Ítem 34	0.658	

Intercorrelación de dimensiones

Se realizó la intercorrelación de las dimensiones del inventario SISCO con el puntaje total de la prueba, los resultados muestran correlaciones positiva y estadísticamente significativas. La dimensión estresores presentó una correlación de 0.864 ($p < 0.001$), los síntomas una correlación de 0.912 ($p < 0.001$), y el afrontamiento una correlación de 0.880 ($p < 0.001$). Estos datos permiten señalar que el inventario SISCO posee validez para medir el estrés académico.

Tabla 12

Intercorrelación de dimensiones del inventario SISCO y el puntaje total

Dimensiones	r	p
Estresores	.864***	<.001
Síntomas	.912***	<.001
Afrontamiento	.880***	<.001

*** $p < 0.01$

Anexo 4. Confiabilidad de instrumentos

Inventario SISCO de estrés académico

Como se observa en la tabla 13, se muestra la confiabilidad de diferentes dimensiones del inventario SISCO, evaluada mediante el coeficiente alfa de Cronbach (α). La dimensión estresores compuesta por 9 ítems, presenta un α de 0.853, indicando una excelente consistencia interna. La dimensión síntomas, que contiene 15 ítems, obtuvo un α de 0.899, evidenciando también una alta confiabilidad en la medición. Por último, la dimensión afrontamiento, conformada por 10 ítems, presentó un α de 0.801, lo cual indica una buena consistencia interna.

En conjunto, estos resultados muestran que las tres dimensiones evaluadas son confiables y adecuadas para medir el estrés académico en estudiantes del nivel secundario. Por ello, se concluye que el inventario SISCO es un instrumento confiable para su aplicación en una investigación educativa y psicológica.

Tabla 13

Coefficientes alfa de Cronbach de las dimensiones del inventario SISCO de estrés académico

Dimensión	Número de ítems	α
Estresores	9	0.853
Síntomas	15	0.899
Afrontamiento	10	0.801

Anexo 5. Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 23 de junio de 2025

Investigador(a)
Cinthy Cristina Urbano Ventura
Exp. N°: 1109-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: "ESTRES Y RENDIMIENTO ACADEMICO DE ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2025" con **fecha 12/06/2025**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Cinthy Cristina Urbano Ventura

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.
4. La constancia de aprobación por el **CIEIC** no garantiza la aceptación por parte de las instituciones donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidenta
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 6. Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de proyecto de investigación : “ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2025”
Investigadores : Urbano Ventura, Cinthya Cristina
Institución(es) : Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “Estrés y rendimiento académico de estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho, 2025”. de fecha 24/03/2025 y versión.01. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

I. Información

Propósito del estudio: El propósito de este estudio es analizar la relación entre estrés y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario. Se busca identificar los factores estresantes más comunes que enfrentan los estudiantes y cómo estos afectan su desempeño académico. A través de esta investigación, se pretende proporcionar una comprensión más profunda de cómo el estrés influye en la capacidad de los estudiantes para alcanzar sus metas académicas, así como ofrecer recomendaciones para la gestión del estrés en el entorno educativo

Procedimientos del estudio: Si usted decide participar en este estudio deberá responder a los siguientes instrumentos:

- Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico de 21 (SISCO)

La encuesta puede demorar unos 20 minutos. Los resultados se almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos: Su participación en el estudio no presenta riesgos físicos ni psicológicos significativos. Sin embargo, podrían presentarse los siguientes riesgos mínimos. En caso de encuestas o entrevistas extensas, los participantes podrían experimentar cansancio o incomodidad, lo cual será atendido permitiendo pausas o el retiro voluntario en cualquier momento. Asimismo, se garantizará el anonimato y la protección de datos.

Beneficios: Se garantizará que la información personal de los participantes se mantendrá anónima y se almacenará de manera segura. Todos los datos recopilados serán tratados con la máxima discreción y se utilizarán exclusivamente con fines de investigación. Los resultados del estudio se presentarán de forma agregada, sin identificar a ningún participante individualmente.

Costos e incentivos: Usted no pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad: Se guardará la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

Derechos del paciente: La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

Preguntas/Contacto: Puede comunicarse con el Investigador Principal (*Cinthya Cristina, Urbano Ventura / cintiaurbano1234@gmail.com*).

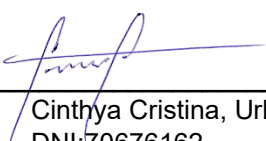
Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio,

Contacto del Comité de Ética: Dr. Raúl Antonio Rojas Ortega, presidente del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, Email: comité.etica@uwiener.edu.pe

II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Nombre **participante:**
DNI:
Fecha: (dd/mm/aaaa)



Cinthya Cristina, Urbano Ventura
DNI:70676162
Fecha: (20/10/1999)

Nombre testigo o representante legal:
DNI:
Fecha: (dd/mm/aaaa)

MODELO DE ASENTIMIENTO INFORMADO

Título de proyecto: "ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO EN SAN JUAN DE LURIGANCHO, 2025"

El propósito de este estudio es analizar la relación entre estrés y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario. Se busca identificar los factores estresantes más comunes que enfrentan los estudiantes y cómo estos afectan su desempeño académico. A través de esta investigación, se pretende proporcionar una comprensión más profunda de cómo el estrés influye en la capacidad de los estudiantes para alcanzar sus metas académicas, así como ofrecer recomendaciones para la gestión del estrés en el entorno educativo.

Hola mi nombre es Cinthya Cristina Urbano Ventura y trabajo/estudio en el Departamento de Lima de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). Actualmente se está realizando un estudio de investigación para conocer acerca de cómo el estrés afecta el rendimiento académico al estudiante del nivel secundario y para ello queremos pedirte tu participación.

Tu participación en el estudio consistiría en: beneficiará del presente proyecto ayudado con la investigación.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tu papá o mamá y/o apoderado hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporciones/ las mediciones que realicemos nos ayudarán a la investigación

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una (☺) en el cuadrito de abajo que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre.

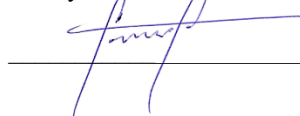
Si no quieres participar, no pongas ninguna (☺), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar

Nombre del participante: _____

Nombre y firma de la persona/investigador que obtiene el asentimiento:

Cinthya Cristina Urbano Ventura _____



Fecha: _____ de _____ de ____.

Anexo 7. Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos**CARTA DE APROBACIÓN INSTITUCIONAL**

Por medio de la presente, la Institución Educativa "Martín Esquicha Bernedo", representada por el/la director(a), autoriza al bachiller en Psicología Cinthya Cristina Urbano Ventura, identificada con DNI N.º 70676162 bachiller de la Universidad Privada Norbert Wiener, que realizó actividades de recolección de datos en nuestra institución el año 2025, en el marco de su trabajo de investigación titulado:

"Estrés y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario en San Juan de Lurigancho, 2025"

La presente autorización comprende la aplicación del Inventario SISCO de Estrés Académico y el acceso al registro de notas académicas, con fines netamente académicos. Esta actividad se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación, garantizando la confidencialidad y anonimato de los participantes, así como el uso responsable de la información obtenida. Asimismo, será indispensable contar con el consentimiento informado de los estudiantes y/o sus apoderados.

Se extiende la presente a solicitud de la interesada, para los fines que estime pertinentes.

Por tanto, se otorga la presente carta como constancia de la colaboración institucional brindada para el desarrollo del mencionado trabajo de investigación.

Atentamente, San Juan de Lurigancho, 19 de Agosto 2025



[Firma manuscrita]
OA-353981
BETSY LORENA VEGA POLO
MAYOR PNP
DIRECTORA I.E. PNP CABO GC "MEB"

[Firma y sello del director/a]

Director(a)

Institución Educativa "Martín Esquicha Bernedo"

Anexo 8. Informe del asesor de Turnitin

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**Tesis final 2025_Revisado 17-09-2025.d
ocx**

AUTOR

CINTHYA CRISTINA URBANO VENTURA

RECUESTO DE PALABRAS

16226 Words

RECUESTO DE CARACTERES

94761 Characters

RECUESTO DE PÁGINAS

79 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

948.6KB

FECHA DE ENTREGA

Sep 17, 2025 6:47 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Sep 17, 2025 6:49 PM GMT-5

● 19% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 16% Base de datos de trabajos entregados
- 8% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

● 19% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 16% Base de datos de trabajos entregados
- 8% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	3%
2	hdl.handle.net Internet	2%
3	uwiener on 2023-09-07 Submitted works	1%
4	repositorio.uncp.edu.pe Internet	1%
5	uwiener on 2023-12-06 Submitted works	<1%
6	repositorio.continental.edu.pe Internet	<1%
7	uwiener on 2024-06-14 Submitted works	<1%
8	Universidad Wiener on 2024-12-08 Submitted works	<1%