

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



TESIS

**ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
INGRESANTES A LA ESCUELA PROFESIONAL DE
EDUCACIÓN UNSAAC - CUSCO - 2024 - II**

PRESENTADA POR:

Br. LOURDES NOALCA DIAZ

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN
SECUNDARIA: ESPECIALIDAD LENGUA Y
LITERATURA**

Br. JUDITH ESTEFANY VALENCIA CHOQUE

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN:
ESPECIALIDAD EDUCACIÓN PRIMARIA**

ASESOR:

Dr. JORGE ALBERTO SOLÍS QUISPE

CUSCO – PERÚ

2025



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el Asesor DR. JORGE ALBERTO SOLIS QUISPE,
..... quien aplica el software de detección de similitud al
trabajo de investigación/tesis titulada: ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES INGRESANTES A LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
UNSAAC - CUSCO - 2024-II.

Presentado por: JUDITH ESTEFANY VALENCIA CHOQUE DNI N° 75835320 ;

presentado por: LOURDES NOALCA DIAZ DNI N°: 47641270

Para optar el título Profesional/Grado Académico de LICENCIADA EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD EDUCACIÓN
PRIMARIA Y LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA ESPECIALIDAD LENGUA Y LITERATURA

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el
Software de Similitud, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso del Sistema Detección de**
Similitud en la UNSAAC y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 4 %.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	<u>X</u>
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto**
las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 01 de DICIEMBRE de 2025

Jorge Alberto Solís Quispe
Firma

Post firma JORGE ALBERTO SOLIS QUISPE


Nro. de DNI 23925229

ORCID del Asesor 0000-0001-8630-1493

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: **oid:** 27259:534907482

LOURDES NOALCA DIAZ y JUDITH E VALENCIA CH... ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN...

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::27259:534907482

86 páginas

Fecha de entrega

1 dic 2025, 4:13 p.m. GMT-5

17.389 palabras

106.235 caracteres

Fecha de descarga

1 dic 2025, 4:31 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS ESTEFANY Y LOURDES ok..xxx.pdf

Tamaño del archivo

2.2 MB

4% Similitud general

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




Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Coincidencias menores (menos de 20 palabras)
- Trabajos entregados

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 4%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

DEDICATORIA

*Con infinita gratitud a Dios, quien me ha
brindado fuerza, sabiduría y perseverancia en
cada paso de este camino.*

*A mis queridos padres, Fortunato Noalca y
Justina Diaz; por todo su amor, esfuerzo y
dedicación; por los innumerables
sacrificios que han hecho para que pudiera
alcanzar uno de los anhelos más deseados.
Este trabajo es el reflejo de vuestro apoyo
incondicional, sin ustedes nada de esto
hubiera sido posible.*

*A mis hermanos, Jhon Alexander y Ángel, por estar
siempre presentes, acompañándome y apoyándome
moralmente; su perseverancia y su esfuerzo de salir
adelante, han sido mi respaldo en cada etapa de este
proceso.*

*A todas las personas que me han apoyado y
han hecho que el trabajo se realice con éxito
en especial a aquellos que nos abrieron las
puertas y compartieron sus conocimientos.*

Lourdes

*A Dios por haber permitido llegar hasta este punto
y haberme dado salud para lograr mis objetivos
además de su infinita bondad y amor.*

*A mi madre querida Antonia Choque
Tapara por poner en mí toda su confianza
de ver este sueño hecho realidad.*

*A mi padre querido Efraín Valencia Ccorihuaman
(+) aunque ya no estás físicamente presente,
siento tu presencia amorosa en cada paso de mi
proyecto. Tu apoyo incondicional y tu sabiduría
han sido una luz en mi camino.*

*Por último, a toda mi familia, el motor de mi
vida, por su amor y aliento constante
durante este largo camino. Sin ustedes esta
tesis no hubiera sido posible.*

Judith Estefany

AGRADECIMIENTOS

Con profunda gratitud, Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, a los señores docentes que nos han visto crecer como personas y gracias por sus conocimientos; a los miembros integrantes del jurado de la escuela profesional de educación por formar parte de este proceso y poder culminar nuestra tesis.

Agradecemos a nuestro asesor Dr. Jorge Alberto Solís Quispe, por su gran apoyo incondicional y orientación a lo largo de este proceso, Que gracias a sus consejos y correcciones hoy podemos culminar nuestro trabajo. Estamos profundamente agradecido por su compromiso y habernos compartido sus conocimientos.

Al director académico de la facultad de educación Dr. Juan de la Cruz Bedoya Mendoza por brindarnos la oportunidad de aplicar nuestro instrumento de investigación en los espacios de la facultad de educación, del mismo modo agradecemos a los estudiantes ingresantes del 2024_II, por su disposición y el compromiso ha sido fundamental para la recolección de datos y el éxito de este trabajo de investigación.

Agradecemos de todo corazón a nuestros seres queridos; gracias por su amor, comprensión y respaldo durante esta travesía académica. La culminación con éxito de nuestra carrera no hubiera sido posible sin ustedes.

Lourdes y Estefany

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iv
Resumen.....	ix
Abstrac	x
Introducción	xi

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Ambito de estudio: localización política y geográfica	1
1.2. Descripción de la realidad problemática	1
1.3. Formulación del problema.....	6
1.3.1.Problema general.....	6
1.3.2. Problemas específicos.....	6
1.4. Justificación de la investigación	6
1.4.1. Justificación teórica	6
1.4.2. Justificación pedagógica.....	7
1.4.3. Justificación metodológica	7
1.5. Objetivos de la investigación.....	8
1.5.1. Objetivo general	8
1.5.2. Objetivos específicos.....	8
1.6. Delimitación de la investigación	9
1.7. Limitaciones de la investigación	9

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

2.1. Estado del arte de la investigación	10
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	10
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	11
2.2. Bases teóricas	14
2.2.1.Estrés.....	14
2.2.1.1. Teoría del estrés universitario.....	15

2.2.1.2. Tipos de estrés.	15
2.2.1.3. Causas del estrés	16
2.2.1.4. Síntomas del estrés.....	16
2.2.1.5. Consecuencias del estrés.....	17
2.2.1.6. Dimensiones del estrés académico.	19
2.2.2. Rendimiento académico.....	20
2.2.2.1. Teorías de rendimiento académico	21
2.2.2.2. Características del rendimiento académico.....	22
2.2.2.3. Elementos del rendimiento académico	23
2.2.2.4. Factores que afectan el rendimiento académico	23
2.2.2.5. Dimensiones del rendimiento académico.	24
2.4. Marco conceptual	25

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis de la investigación	26
3.1.1. Hipótesis general.....	26
3.1.2. Hipótesis específicas.....	26
3.2. Variables de la investigación.....	27
3.3. Tabla de operacionalización de variables	28

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Tipo de investigación.....	30
4.2. Enfoque de la investigación.....	30
4.3. Nivel de investigación	30
4.4. Diseño de la investigación	30
4.5. Población y muestra.....	31
4.5.1. Población.....	31
4.5.2. Muestra.....	31
4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32
4.7. Validación y confiabilidad de instrumentos	33
4.8. Técnicas de análisis e interpretación de la información	34

CAPITULO V

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. Resultados descriptivos de las variables.....	35
5.1.1.Resultados de la variable estrés académico	35
5.1.2.Resultados del rendimiento académico	41
5.2. Resultados de la estadística inferencial	49
5.3. Prueba de hipótesis	50
5.4. Discusión de resultados	54
Conclusiones	57
Recomendaciones.....	60
Referencias Bibliográficas	61
Anexos	63

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable Estrés académico	28
Tabla 2. Operacionalización de la variable Rendimiento Académico	29
Tabla 3. Población	31
Tabla 4. Baremo de la variable estrés académico, caracterizado en tres niveles:.....	32
Tabla 5. Baremo de la variable, rendimiento académico	33
Tabla 6. Resultados de la validez de contenido	33
Tabla 6. Nivel de estrés académico.....	35
Tabla 8. Nivel de afección de los estresores	36
Tabla 9. Nivel de reacción física.....	38
Tabla 10. Nivel de reacción psicológica	39
Tabla 11. Nivel de reacciones conductuales	40
Tabla 12. Nivel de rendimiento académico	41
Tabla 13. Nivel de rendimiento académico en Constitución política y DD.HH.....	42
Tabla 14. Nivel de rendimiento académico en Desarrollo personal y social.....	42
Tabla 15. Nivel de rendimiento académico en Estrategias de aprendizaje autónomo.....	44

Tabla 16. Nivel de rendimiento académico en Filosofía y ética.....	44
Tabla 17. Nivel de rendimiento académico en Historia crítica del Perú e identidad nacional	46
Tabla 18. Nivel de rendimiento académico en Matemática I	47
Tabla 19. Nivel de rendimiento académico en Realidad nacional.....	48
Tabla 20. Prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov	49
Tabla 21. Correlación del nivel de estrés académico y el rendimiento académico	50
Tabla 22. Correlación de los estresores y el rendimiento académico	51
Tabla 23. Correlación de la reacción física y el rendimiento académico	52
Tabla 24. Correlación de la reacción psicológica y el rendimiento académico.....	53
Tabla 25. Correlación de la reacción comportamental y el rendimiento académico	54

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de estrés académico	35
Figura 2. Nivel de afección de los estímulos extresores	37
Figura 3. Nivel de reacción física	38
Figura 4. Nivel de reacción psicológica.....	39
Figura 5. Nivel de reacción conductual	40
Figura 6. Nivel de rendimiento académico	41
Figura 7. Nivel de rendimiento académico en Constitución política y DD.HH	42
Figura 8. Nivel de rendimiento académico en Desarrollo personal y social	43
Figura 9. Nivel de rendimiento académico en Estrategias de aprendizaje autónomo	44
Figura 10. Nivel de rendimiento académico en Filosofía y ética	45
Figura 11. Nivel de rendimiento académico en Historia crítica del Perú e identidad naciona	46
Figura 12. Nivel de rendimiento académico en Matemática I.....	47
Figura 13. Nivel de rendimiento académico en Realidad nacional	48

RESUMEN

La presente investigación, sobre el estrés académico y rendimiento en estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación de la universidad nacional de San Antonio Abad del Cusco, tiene por propósito, determinar la relación del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 – II. La investigación es de tipo teórico, de nivel correlacional y con diseño no experimental de corte transversal. Se trabajo con una muestra de 115 estudiantes matriculados en el semestre académico 2024-II, para el recojo de datos de ha utilizado el cuestionario de la encuesta para la variable estrés académico y la ficha de análisis de contenido para la variable rendimiento académico, a partir de las notas logradas en el semestre de estudio. Los resultados de la investigación reportan que existe una relación directa y significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes ingresantes, esta afirmación se sustenta en los siguientes hallazgos, la significancia estadística ($p = 0,000 < 0,05$), confirma que la correlación no es producto del azar, por lo que la relación es estadísticamente válida. La fuerza y dirección de la correlación del coeficiente de Pearson ($r = 0,832$), indica una relación positiva fuerte, lo que significa que, a mayores niveles de estrés académico, tiende a observarse un mayor rendimiento académico (o viceversa).

Palabras clave: Estrés, Rendimiento, Estrés Académico, Estresores.

ABSTRAC

The present research, on academic stress and performance in incoming students to the Professional School of Education of the National University of San Antonio Abad del Cusco, aims to determine the relationship of stress on academic performance in incoming students to the Professional School of Education UNSAAC Cusco - 2024 - II. The research is theoretical, correlational level and with a non-experimental cross-sectional design. It worked with a sample of 115 students enrolled in the academic semester 2024-II, for data collection, the survey questionnaire was used for the academic stress variable and the content analysis sheet for the academic performance variable, based on the grades achieved in the semester of study. The results of the research report that there is a direct and significant relationship between academic stress and academic performance in incoming students, this statement is supported by the following findings, the statistical significance ($p = 0.000 < 0.05$), confirms that the correlation is not a product of chance, so the relationship is statistically valid. The strength and direction of the Pearson correlation coefficient ($r = 0.832$) indicate a strong positive relationship, meaning that higher levels of academic stress tend to indicate higher academic performance (or vice versa).

Keywords: Stress, Performance, Academic Stress, Stressors.

INTRODUCCIÓN

La etapa estudiantil universitaria presupone el involucramiento del estudiantado a diversos contextos a vivenciar, tales como el establecer nuevas relaciones con otros estudiantes y también con nuevos docentes, con metodologías diferentes a las vivenciadas en la educación básica, así como el sistema de trabajo y asistencia más libre que a lo habitual. Esta nueva realidad en el estudiante es bastante chocante y en muchos casos eleva sus niveles de estrés académico.

Barraza (2008) define el estrés académico como el proceso que inicia cuando el estudiante valora las demandas del contexto educativo como estresantes, lo cual genera un desequilibrio sistémico (situación estresante) que desencadena síntomas desagradables (indicadores del desequilibrio), obligando al estudiante a implementar una serie de estrategias de afrontamiento para reestablecer el equilibrio perdido.

Cuando los estudiantes desarrollan las actividades académicas como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, etc, estas corresponden a su rutina diaria como estudiante, pero si estas se sobrecargan, allí es donde aparece el estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar y personal; lo más relevante de dicha situación son las consecuencias que repercuten en los ámbitos académico, físico, psicológico y social (Sarubbi de Rearte & Castaldo, 2013).

La presente investigación está organizada de la siguiente manera:

En el capítulo I: se presenta el planteamiento del problema, la descripción del problema, la formulación de problema, su justificación, los objetivos. También se señalan sus delimitaciones y limitaciones.

En el capítulo II: el marco teórico y conceptual, comprende los antecedentes, las bases

teóricas y los conceptos básicos.

En el capítulo III: se presenta la hipótesis y las variables, la matriz de operacionalización de variables.

En el capítulo IV: está referido a la metodología, en ello, se considera, el tipo y nivel de investigación, el diseño de investigación, la población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos y técnicas de procesamiento y análisis de datos.

En el capítulo V: Comprende los resultados y la discusión, la prueba de hipótesis.

Finalmente se consideran las conclusiones, las sugerencias, las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. AMBITO DE ESTUDIO: LOCALIZACIÓN POLÍTICA Y GEOGRÁFICA

La investigación tendrá lugar en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco(UNSAAC), situada en la ciudad de Cusco, Perú. Sin embargo, la elección de esta ubicación será significativa y se espera que el contexto educativo y cultural tenga algún impacto en la motivación y el rendimiento académico de los estudiantes.

La misma que está ubicada Av. La cultura N° 773, Cusco – Perú, limitando de la siguiente manera.

Por el sur : Av. Víctor Raúl Haya de la torre

Por el norte : Av. Universitaria

Por el este : Av. Collasuyo

Por el oeste : Av. La Cultura

1.2. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

La transición de la educación secundaria a la educación superior es un periodo crítico y desafiante para muchos estudiantes. En este proceso, los estudiantes deben adaptarse a un nuevo entorno académico, enfrentarse a mayores exigencias académicas y asumir responsabilidades personales y académicas más complejas. Este cambio puede generar altos niveles de estrés, que, a su vez, pueden influir negativamente en su rendimiento académico.

A nivel mundial, según Quiroz y Armenta (2020), “el estrés impacta negativamente

el rendimiento académico de los universitarios, ya que las actividades requieren una considerable inversión de tiempo, esfuerzo y recursos económicos” (p. 405).

En efecto, el estrés académico es una respuesta común entre los estudiantes universitarios debido a las altas demandas académicas, la presión por obtener buenos resultados y la adaptación a nuevos entornos de aprendizaje. Este estrés puede afectar negativamente el rendimiento académico, manifestándose en dificultades para concentrarse, baja motivación y deterioro de la salud mental.

Las posibles causas de los altos niveles de estrés en estudiantes universitarios de Latinoamérica pueden deberse a:

-Factores de Origen Académico

Estos son los detonantes directos de la tensión relacionados con las exigencias del estudio:

Sobrecarga de Tareas y Trabajos: La cantidad excesiva de actividades, lecturas y proyectos asignados simultáneamente, lo que genera una sensación de agobio y falta de control. (Alvaruiz & Mendoza-Llanos (2022); Elescano-Espinoza (2024).

-Evaluaciones (Exámenes): El periodo de preparación y la realización de exámenes escritos u orales, que conllevan una alta presión por el rendimiento y la obtención de calificaciones. (Collazo et al., 2008); (Hernández-Arteaga & Sánchez, 2024).

Tiempo Limitado: La percepción de no tener suficiente tiempo para cumplir con la carga académica, lo que a menudo se relaciona con una inadecuada gestión del tiempo o con la interferencia de otras responsabilidades. (Collazo et al., 2008); (Gil Álvarez et al., 2021).

-Exigencia Académica y Metodología Docente: El rigor de los contenidos de la carrera (especialmente en áreas como ciencias de la salud o ingeniería), no entender los temas abordados en clase, o la naturaleza de los trabajos que solicitan los profesores. (Elescano-Espinoza, 2024).

-Factores Socioeconómicos: La inseguridad o presión económica para costear los estudios,

lo que a menudo lleva a combinar el estudio con el trabajo, reduciendo el tiempo disponible para el descanso y las actividades académicas. (AUSJAL, 2022); (Alva-Ruiz & Mendoza-Llanos, 2022).

Existen otras causas que también están asociadas, pero con menor incidencia.

En el caso del Perú, el problema del estrés académico está creciendo en cifras cada vez, no solo por los efectos de la pandemia del COVID 19 que vivenciaron los estudiantes universitarios, sino también por otros factores, como sociales, económicos, políticos, etc., lo cual repercute directamente en el rendimiento académico de los estudiantes. Existen trabajos de investigación que reportan datos alarmantes al respecto. Vilela & Meza (2020) indican que el 75% de los estudiantes universitarios tuvieron niveles moderados a altos de estrés durante la pandemia, las principales causas fueron: exámenes virtuales (60%), sobrecarga de tareas (55%), problemas de conectividad a internet (40%).

Las exigencias académicas en el contexto universitario durante la pospandemia, conllevó a que aumente los niveles de estrés. Las universidades públicas como la UNMSM tienen tasas de deserción del 30% por estrés y bajo rendimiento (SUNEDU, 2021). Quispe, et al., (2021), mencionan que, estudiantes con estrés alto tuvieron notas promedio 2 puntos menores (en escala de 0 a 20) que aquellos con estrés bajo; el síndrome de burnout afectó al 25% de los casos, llevando a abandonar cursos.

En el caso de los estudiantes de la Facultad de Educación de la UNSAAC, los altos niveles de estrés, no responde a una única variable, sino a una convergencia de factores que actúan como estresores primarios, tal como lo confirman las investigaciones en el entorno local (Estrada & Sarmiento, 2024; Córdova, 2022), esto se podrían deber a:

- La Presión por el Rendimiento Académico y las Evaluaciones: El factor más recurrente en los estudios es la tensión generada por los exámenes y la alta exigencia académica. Los estudiantes, especialmente aquellos en los ciclos finales, perciben la

necesidad de obtener calificaciones satisfactorias para garantizar su egreso y su futuro profesional. Específicamente, estresores como la evaluación de los profesores se destacan como una causa frecuente de malestar (Estrada & Sarmiento, 2024).

- **Sobrecarga y Tiempo Limitado:** La acumulación de tareas, informes de investigación, y trabajos prácticos en diversas asignaturas, sumado a los plazos ajustados, crea una sensación de sobrecarga y saturación. Esta gestión ineficiente o limitada del tiempo, inherente a la currícula rigurosa, se convierte en un estresor clave, obligando a los estudiantes a sacrificar horas de sueño o de ocio necesario para la recuperación (Alva-Ruiz & Mendoza-Llanos, 2022).
- **Factores Situacionales (Final de Carrera):** Estudios realizados en la propia Facultad de Educación de la UNSAAC, como el de décimo semestre, indican que los estudiantes de ciclos avanzados están bajo una presión adicional. La proximidad del egreso, la elaboración de tesis y la necesidad de aplicar los conocimientos para la práctica profesional actúan como un estresor concentrado que eleva el nivel de ansiedad (Estrada & Sarmiento, 2024).
- **Respuestas Físicas y Psicológicas al Estímulo:** Un estresor secundario, pero constante, es la propia reacción al estímulo. La acumulación de estrés se manifiesta a través de reacciones psicológicas como la dificultad para concentrarse, el cansancio mental o la irritabilidad, y reacciones físicas como la somnolencia o los dolores de cabeza. Estas reacciones dificultan el estudio, creando un círculo vicioso de bajo desempeño y mayor estrés (Cordova, 2022).

Los altos niveles de estrés no solo son una experiencia desagradable, sino que tienen implicaciones serias para la trayectoria académica y el bienestar integral de los futuros educadores de la UNSAAC, estas generan las siguientes consecuencias:

- **Disminución del Rendimiento Académico:** La consecuencia más estudiada en la

UNSAAC es la correlación negativa con el rendimiento. Aunque la magnitud puede variar, la tendencia es que, a mayor nivel de estrés, las calificaciones tienden a descender y el desempeño en los cursos se ve comprometido. Esto se atribuye a que la ansiedad interfiere con los procesos cognitivos clave, como la memoria de trabajo y la concentración durante las evaluaciones (Estrada & Sarmiento, 2024; Córdova, 2022).

- Problemas de Salud Mental y Emocional: El estrés sostenido es un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos emocionales. El agotamiento, la frustración y la preocupación constante pueden desencadenar o agravar síntomas de ansiedad y depresión, afectando la calidad de vida y la motivación vocacional del estudiante.
- Manifestaciones Psicosomáticas y Deterioro de la Salud: A nivel físico, el estrés crónico conduce a una serie de síntomas psicosomáticos que afectan el bienestar diario. La somnolencia diurna, la fatiga persistente y el dolor de cabeza son reacciones comunes reportadas que, de no ser gestionadas, pueden llevar a una disminución de la eficacia física y un mayor riesgo de enfermedades.

A pesar de la importancia de este tema, existe una limitada investigación local que explore específicamente la relación entre el estrés y el rendimiento académico en los ingresantes a la Escuela Profesional de Educación de la UNSAAC. Comprender esta relación es crucial para desarrollar intervenciones y programas de apoyo que puedan ayudar a los estudiantes a manejar mejor el estrés y mejorar su rendimiento académico.

Por lo tanto, esta investigación se centra en identificar y analizar cómo el estrés afecta el rendimiento académico de los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación de la UNSAAC, durante el año 2024. Al abordar este problema, se espera proporcionar una base de conocimiento que permita diseñar estrategias efectivas para reducir el estrés y promover un ambiente académico más favorable para los estudiantes.

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.3.1. PROBLEMA GENERAL

¿De qué manera el estrés se relaciona con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco 2024 - II?

1.3.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es la relación de los estresores con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II?
- ¿Cuál es la relación de las reacciones físicas con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II?
- ¿Cuál es la relación de las reacciones psicológicas con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II?
- ¿Cuál es la relación de las reacciones comportamentales con el rendimiento en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II?

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

El desarrollo de la investigación permitirá sistematizar una información actualizada sobre las variables en estudio a fin de proporcionar una mejor argumentación teórica para la apropiación de los usuarios que tengan interés sobre la investigación de estas variables en otros contextos educativos.

El ambiente universitario se caracteriza por ser un contexto de altas exigencias y

constantes evaluaciones, constituyendo un escenario donde el estrés académico se manifiesta de forma generalizada. Según el modelo transaccional propuesto por Lazarus & Folkman (1984), el estrés no es simplemente una respuesta a un evento (el examen o la carga de trabajo), sino el resultado de una transacción entre la persona y el entorno. Cuando el estudiante percibe que las demandas exceden sus recursos de afrontamiento, se activa la respuesta de estrés, manifestándose a nivel físico (fatiga, somnolencia), emocional (ansiedad, frustración) y conductual (evasión, postergación).

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PEDAGÓGICA

La investigación las técnicas e instrumentos utilizados, por estar validados y determinados su índice de confiabilidad, podrán servir de uso a otros investigadores que desean desarrollar investigación sobre las variables, ya que el problema del estrés escolar es un tema latente en los diferentes ámbitos educativos.

La educación superior no solo busca la transmisión de conocimientos, sino también la formación de competencias y la capacidad de adaptación. Sin embargo, cuando el estrés académico se instala como un factor crónico, interfiere directamente con los procesos pedagógicos esenciales. El estrés afecta las funciones ejecutivas del estudiante, como la atención, la memoria y la toma de decisiones (Pajares, 2002) pilares fundamentales del aprendizaje significativo. Un estudiante bajo alto estrés no asimila el contenido de manera profunda; en su lugar, puede recurrir al aprendizaje superficial o memorístico, limitando la transferencia y aplicación del conocimiento, un objetivo crucial de la pedagogía moderna (Ausubel, 2002).

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

La presente investigación busca determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en los ingresantes a la Escuela Profesional de Educación de la

UNSAAC en Cusco durante el año 2024. Para abordar este objetivo, se ha decidido utilizar un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo correlacional y de corte transversal.

Esta investigación adopta un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional (Hernández-Sampieri, et al., 2018).

El enfoque cuantitativo es imprescindible porque las variables de estudio (estrés y rendimiento) son medibles y cuantificables. El estrés académico se midió a través de un instrumento estandarizado y validado (Inventario de SISCO de estrés académico), que permite asignar un valor numérico a la percepción del nivel de estrés y sus manifestaciones (Barraza, 2007). El rendimiento académico se cuantificó objetivamente utilizando métricas institucionales, como el promedio ponderado de calificaciones (PPC) o el promedio de notas del ciclo académico, proporcionando una medida clara y comparable del desempeño (Elescano-Espinoza, 2024).

El diseño no experimental y transversal se justifica porque la investigación no busca manipular intencionalmente las variables (estrés o rendimiento), sino observarlas tal como se presentan en su ambiente natural, en un momento específico. Esto permite recolectar los datos de manera eficiente para establecer las correlaciones existentes.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación que existe entre el estrés con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 – II.

1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer la relación de los estresores con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco –

2024 – II.

- Describir la relación de las reacciones físicas con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 – II.
- Identificar la relación de las reacciones psicológicas con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 – II.
- Determinar la relación de las reacciones comportamentales con el rendimiento en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 – II.

1.6. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

a) Delimitación espacial:

La investigación se desarrolló en la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

b) Delimitación temporal:

La investigación se desarrolló con estudiantes matriculados en el semestre académico 2024-II.

1.7. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Las posibles limitaciones que pudieran generar dificultades en la investigación son:

- Poder de generalización de los resultados de la investigación a todos los sujetos que representan a la población de estudio.
- Facilidades para recoger datos de la institución sobre las variables de estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

2.1. ESTADO DEL ARTE DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Hernández-Arteaga & Sánchez (2024) en el artículo científico de título: “Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitario”, cuyo objetivo fue, describir y establecer la relación entre las variables de estrés y rendimiento académico en la población universitaria, y sugerir estrategias de intervención. La investigación es del tipo teórico, con enfoque cuantitativo, diseño correlacional y descriptivo. Se citan estudios transversales en el contexto Iberoamericano. En sus resultados se confirma la presencia generalizada del estrés académico (con prevalencia en el nivel moderado). Los estresores clave son la sobrecarga, la competencia y las evaluaciones. Los resultados sugieren la necesidad urgente de programas de manejo del estrés (tiempo, relajación, apoyo psicológico) para mejorar el bienestar y el rendimiento.

(Espinosa, et al., (2020) en el artículo científico de título: “Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería”, cuyo objetivo fue, determinar la influencia del estrés académico sobre el rendimiento académico de los estudiantes. La investigación es del tipo teórico, de enfoque cuantitativo y diseño correlacional. Se aplicó una encuesta a una muestra de estudiantes universitarios de una universidad de Colombia. Los resultados de la investigación evidencian que, aunque la mayoría de los estudiantes experimentan un nivel de estrés medio, el estudio concluye que no se pudo establecer una relación directa y significativa entre el estrés y el rendimiento académico. El rendimiento, en general, se mantuvo en niveles medio-altos a pesar del estrés percibido.

Grados (2021), en su trabajo de investigación titulada: “Influencia del clima social familiar en el logro del aprendizaje del área de matemáticas durante la pandemia en estudiantes de la I.E.Nº.1271, Huaycán 2020”. Tuvo como objetivo determinar la influencia del clima social familiar en el logro del aprendizaje del área de matemática durante la pandemia en estudiantes de la I.E. N° 1271, Huaycán 2020. La investigación fue de tipo básica, explicativa, transversal, correlacional/causal. Los resultados de la investigación determinaron que la variable clima social familiar influye significativamente con la variable logro del aprendizaje del área de matemática, con un Chi cuadrado de 74.222. Asimismo, la variable clima social familiar produce una variación del 58.5% en la variable logro del aprendizaje.

La investigación en Latinoamérica en los últimos cinco años reitera que el estrés académico es un fenómeno prevalente entre los estudiantes universitarios. La mayoría de los estudios con diseño correlacional encuentran una relación inversa (negativa) entre el estrés y el rendimiento; sin embargo, algunos casos específicos sugieren que esta asociación puede no ser estadísticamente significativa, lo que implica que otras variables (como las estrategias de afrontamiento o el apoyo social/psicológico) podrían estar actuando como mediadoras o moderadoras en la relación. Los principales estresores siguen siendo la carga académica y el tiempo limitado.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Zúñiga (2022), realizó el trabajo de investigación intitulada: “Relación entre estrés y rendimiento académico en estudiantes del VIII al X ciclo de la escuela profesional de Odontología - ULADECH Católica del distrito de Chimbote, 2021”. Tuvo como objetivo Determinar la relación entre estrés y rendimiento académico en estudiantes del VIII al X ciclo de la escuela profesional de Odontología - ULADECH Católica del distrito de Chimbote, 2021. Metodología: Cuantitativo, observacional, transversal, prospectivo y analítico, de nivel relacional y diseño no experimental. Se empleó una muestra de 77 alumnos. Se empleó el

muestreo no probabilístico por conveniencia. Resultados: De acuerdo a la prueba estadística de Chi cuadrado, se obtuvo que existe asociación estadísticamente significativa entre el estrés y rendimiento académico. Asimismo, se obtuvo que el 37,7% (29) presentaron estrés moderado y el 85,7% (66) presentaron regular rendimiento académico. El 37,7% (29) de estudiantes del VIII al X ciclo presentaron nivel moderado de estrés, seguido del 29,9% (23) que presentaron nivel bajo de estrés, el 18,2% (14) presentaron nivel alto de estrés y solo el 14,2% (11) no presentaron estrés. El 23,4% (18) del género masculino presentaron nivel bajo de estrés, asimismo el 23,3% (18) del género femenino presentaron nivel moderado de estrés, el 14,3% (11) presentaron nivel moderado de estrés. El 85,7% (66) presentaron rendimiento académico regular, seguido del 13,0% (10) presentaron rendimiento académico malo, el 1,3% (1) presento conocimiento deficiente y no se evidenció conocimiento bueno y excelente. El 48,1% (37) del género femenino presentaron rendimiento académico regular, seguido del 37,7% (29) del género masculino presentaron rendimiento académico regular, el 11,7% (9) del género masculino presentaron rendimiento académico malo. Conclusión: Existe asociación estadísticamente significativa entre el estrés y rendimiento académico.

Gonzales (2022), desarrolló el trabajo de investigación intitulado: “Estrés escolar y logros de aprendizajes del Área de Ciencia y Tecnología, en los estudiantes del IV ciclo de la institución educativa N° 34129 Chacayán, Daniel Alcides Carrión, Pasco -2022”. tuvo el objetivoprincipal fue establecer el grado de relación existente entre el estrés escolar y logros de aprendizajes del Área de Ciencia y Tecnología, en los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa N° 34129 Chacayán, Daniel Alcides Carrión, Pasco -2022. El tipo de investigación fue la básica, con diseño descriptivo correlacional, los instrumentos empleados fueron una Escala de estrés escolar, adaptado de la Escala de Estrés Cotidiano Infantil (EECI)de Flores (2017), y una ficha de análisis documental, para identificar logros de aprendizaje, la muestra empleada fue la no probabilística, tipo de muestra que no se basa en principios de probabilidad,

muestreo por conveniencia, siendo conformada por 22 estudiantes del IV ciclo. Se encontró una correlación significativa entre las variables analizadas con un nivel de significancia de 0.05. El coeficiente de correlación de Pearson obtenido fue $r = 0.775$, lo que indica una relación alta entre las variables. La significancia calculada fue de $\text{Sig.} = 0.004$, lo cual indica que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alternativa. Esto confirmó la existencia de una relación positiva entre el estrés escolar y los logros de aprendizaje en el Área de Ciencia y Tecnología en los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa N° 34129 Chacayán, Daniel Alcides Carrión, Pasco - 2022.

Quintana (2023), desarrolló el trabajo de investigación intitulado: “Estrés escolar y el logro de competencias del área de inglés en una institución educativa de Pátapo, Chiclayo”. tuvo como fin determinar la relación entre el estrés escolar y el logro de competencias del Área de Inglés en estudiantes de VI ciclo de una Institución Educativa de Pátapo, Chiclayo. Fue básica, con enfoque cuantitativo, diseño no experimental-transversal; se trabajó con 190 educandos de primer y segundo grado de secundaria, quienes constituyeron la población y por medios del muestreo probabilístico se estableció la muestra, conformada por 127 discentes. Para la obtención de información, se empleó la encuesta como técnica, donde el cuestionario Inventario SISCO del estrés académico, evaluó la primera variable y el cuestionario de las competencias del Área de Inglés, midió la segunda variable. Los hallazgos evidenciaron que los educandos expresaron niveles moderados de estrés (87.4%), así como, calificativos de “B” en el logro de competencias de inglés (76.4%). Además, se evidenció correlación inversa equivalente a $r = -0.808$ ($\text{Sig.} < 0.05$) entre las variables; y correlación entre las dimensiones de la primera variable y la segunda variable: estresores ($r = -0.516$, $\text{Sig.} < 0.05$), síntomas ($r = -0.719$, $\text{Sig.} < 0.05$) y estrategias ($r = -0.337$, $\text{Sig.} < 0.05$). Por ende, se llegó a concluir que el estrés escolar se asocia negativamente con el alcance de competencias del área inglés.

Cabezas (2020), realizó el trabajo de investigación titulado: “Estrés y clima social

escolar en estudiantes del sexto grado de primaria de una institución educativa estatal de Trujillo”. Tuvo como propósito conocer la relación entre las variables, Estrés y clima social escolar en estudiantes del sexto grado de primaria de una institución educativa estatal de Trujillo”. Siendo una investigación descriptivo Correlacional, conformado por 218 estudiantes féminas, en edades que oscilan entre los 10 a 12 años. Por ello, se les aplicó el “Inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI)”, y “Escala de Clima Social en el Centro Escolar (CES)”. Los resultados obtenidos revelan que existe una correlación altamente significativa ($p < .01$), inversa y de magnitud pequeña entre las variables de dicha investigación. Es decir, que 50% de estudiantes no presentan estrés, el 40.4% presenta diferentes síntomas de estrés leve, y el 9.6% de los estudiantes presentan diferentes síntomas de estrés grave.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Estrés

Cruz y Vargas (2001), define el estrés, como el comportamiento heredado, defensivo y/o adaptativo, con activación específica neuro - endocrina ante el estresor amenazante”. Por otro lado “el estrés es un agente externo percibido por un individuo en un espacio-tiempo determinado, el sujeto pone en juego sus defensas mentales para enfrentarlo con los mecanismos biológicos acompañados simultáneamente del juego de las defensas mentales” (Benjamín, 1992).

Según, Shturman (2005), y Rossi (2001), el estrés es la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda del exterior o del interior del individuo, y puede darse en forma de signos de respuesta en el ámbito físico o emocional. Así, el estrés es considerado una tensión interior, que se origina cuando debemos adaptarnos a las presiones que actúan sobre nosotros.

“El estrés es un proceso dinámico complejo desencadenado por la percepción de

amenaza para la integridad de un individuo y para la calidad de sus relaciones significativas que tiene por objeto recuperar el equilibrio homeostático perdido, posibilitar el desarrollo de competencia individual y mejorar la calidad de la adaptación al medio” (Mingote y Pérez, 2003). “El estrés es un proceso dinámico que se describe en términos de insumos, productos y diferencias individuales” (Williams y Cooper, 2004).

2.2.1.1. Teoría del estrés universitario

Barraza (2006), comenta que la teoría sistémica cognoscitivista de la variable estrés, tiene como función la teoría de sistemas y el modelo de transacción para que pueda manifestar el estrés académico. Esta teoría abarca:

- **Postulado sistémico:** Mantiene que todas las personas son vinculadas con su ambiente logrando así una continua rotación bidireccional de (entrada y salida), para lograr una armonía deseada entre ellos.
- **Postulado cognoscitivo:** Este postulado menciona, que la correlación entre las personas y su ambiente es incompleta, a causa de la ausencia de la apreciación del entorno, logrando así hacer frente a lo demandado.
- **Relajamiento:** El cuerpo en esta fase sus niveles de energía van en decaída y retorna la homeostasis al organismo. Por lo que, su estado de equilibrio físico y emocional regresan después de haber experimentado una amenaza.

2.2.1.2. Tipos de estrés.

En la actualidad hablar sobre el estrés; pensamos que es algo malo para el individuo debido a su influencia en las actividades que se realizan. No obstante, los estudiosos realizados demuestran que existen dos tipos: positivo (Eutrés) y negativo (distrés).

- **Eutrés:**

Lopategui (2000), comenta que el eutrés se verifica cuando la persona se relaciona con diferentes estresores; lo cual, suele conservar una etapa innovadora y de

pensamiento abierto, de esta manera previene al organismo que tenga una respuesta óptima. Las primeras actitudes que se proporcionan en el eustrés son la averiguación de vivencias placenteras y el equilibrio; ayudando así a producir un confort. Los individuos con esta clase de estrés se mantienen creativos y motivados, logrando de esta forma a realizar sus ocupaciones y trabajos.

- **Distrés:**

Selye, citado en Lopategui (2000), manifiesta que este tipo de estrés perjudica a la persona, ocasionando un estado de desagrado; por lo que, al generar una alta exigencia de trabajos hace que sea difíciles de asimilar. Por lo tanto, se verá afectado en su organismo generando un desequilibrio a nivel mental, comportamental y físico, produciendo un deterioro en el rendimiento y productividad en su vida cotidiana.

2.2.1.3. Causas del Estrés

El ambiente es capaz de producir estrés escolar al no existir ningún tipo de condición o norma que facilite un proceso de socialización saludable, que permita interacción entre los estudiantes y docentes, familia, con la sociedad y su relación con el ambiente. Cada estudiante puede sufrir de estrés en su vida escolar, partiendo de su ingreso que es donde inicia el proceso de adaptación, la relación entre compañeros y con sus docentes, el desarrollo de deberes, las evaluaciones, la fatiga cognitiva, la poca disciplina, el incremento de la violencia escolar, el deseo de concluir el año escolar, entre otros (Martínez y Díaz 2007).

Para Maturana y Vargas (2015), el bullying se concibe como el abuso entre pares, que implica un desequilibrio de poder, que es sostenido en el tiempo, y en el que la víctima no tiene opción de escapar de la situación. A consecuencia del bullying, el estudiante puede presentar cuadros de ansiedad, episodios depresivos, estrés escolar o ausentismo escolar.

2.2.1.4. Síntomas del Estrés

Maturana y Vargas (2015), señalan que al momento de la evaluación es fundamental

reconocer que un alumno sometido a estrés se verá perjudicado en su rendimiento total y podríangenerarse cierta sintomatología asociada como, por ejemplo:

- Descenso del rendimiento escolar
- Disminución de habilidad de cognición
- Decrecimiento de su habilidad para resolver problemas
- Fatiga crónica o baja motivación escolar
- Bajos niveles de atención y concentración
- Dificultades para interactuar con sus pares y docentes
- Ausentismo escolar o deseo de faltar al colegio
- Quejas de tipo somático (dolores de cabeza o abdominal)
- Sintomatología ansiosa
- Problemas a nivel conductual (agresividad/impulsividad)
- Alteración en sueño o alimentación

2.2.1.5. Consecuencias del Estrés

El estrés escolar ‘normal’ es un fenómeno que suele darse en el contexto escolar. Normalmente existen situaciones que generan estrés en el alumno, entre compañeros o en la institución. Esto repercute en los individuos y grupos, lo que se refleja en conductas que de ciertaforma perpetúan el estrés, generando respuestas inesperadas e interfiriendo relación del sujeto consus pares (Maturana y Vargas, 2015).

Maturana y Vargas (2015), postulan consecuencias a nivel clínico:

- **Consumo de alcohol y/o drogas:**

Varios niños o adolescentes, al no tener la herramienta o habilidad necesaria para responderante la molestia o estrés, buscan soluciones que no siempre son adaptativas para poder suprimir el malestar. Una solución que ellos buscan es el consumo de sustancias o alcohol.

- **Estados ansiosos o depresivos:**

La ansiedad aparece en el individuo al percibirse en peligro, ya sea real o imaginario. Son respuestas normales y adaptativas que tiene como función preparar el cuerpo del individuo para reaccionar ante situaciones de emergencia. No obstante, hay situaciones en las que para el individuo es difícil reaccionar de forma adaptativa. Por esto se producen altos montos de ansiedad, produciendo trastorno que alteran el funcionamiento del niño o adolescente.

La ansiedad y la depresión, son problemas de la salud psicológica de mucha importancia, que se presentan en niños y adolescentes, que suelen darse en etapas de cambios cruciales.

- **Crisis de pánico:** Es un episodio inesperado que no se asocia a ninguna situación en específico. Aparecen de forma temporal y aislada en el que el individuo siente miedo o malestares intensos acompañados de distintos síntomas que se inician abruptamente y llegan a su pico más alto en los primeros diez minutos.
- **Fobia escolar:** Se refiere a la incapacidad total o parcial que presenta el menor de ir a la escuela como respuesta a un miedo irracional a alguna situación de tipo escolar. Por otro lado, puede presentarse mediante ansiedad anticipatoria días antes, sintomatología física y empeoramiento después de vacaciones o episodios de enfermedades.
- **Estados depresivos:** Cuando el estrés llega a ser intenso, pueden aparecer sintomatología depresiva, asociados a otros de tipo conductual y relacional. Se debe tomar en cuenta que la depresión en niños o adolescentes no se presenta igualmente que en adultos; indicios de la depresión con tristeza, dificultades para conciliar el sueño o baja autoestima pueden estar disfrazados por una conducta desafiante, discusiones frecuentes y consumo de alguna sustancia.

2.2.1.6. Dimensiones del Estrés académico.

El estrés académico tiene cuatro dimensiones, las cuales están fundamentados del siguiente modo:

- **Estresores:** Son el conjunto de afecciones que le generan molestia en el contexto institucional
- **Respuesta física:** Es la reacción del cuerpo ante un estímulo externo o interno.
- **Respuesta psicológica:** Es la reacción de la mente ante un estímulo. Esta respuesta puede manifestarse en forma de emociones, pensamientos y cambios en el estado de ánimo.
- **Respuesta conductual:** Es la acción o comportamiento observable que una persona realiza en respuesta a un estímulo. Las respuestas conductuales pueden incluir movimientos, gestos, expresiones faciales, y comportamientos verbales o no verbales.

El estrés es una sensación que creamos al reaccionar a ciertos eventos. Es la manera en la que el cuerpo se enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante una situación difícil con enfoque, fortaleza, vigor y agudeza mental.

Los eventos que provocan el estrés cubren una variedad de situaciones desde verse en peligro físico hasta hacer una presentación en clase o tomar un semestre con la asignatura más difícil.

El cuerpo humano responde a estas situaciones activando el sistema nervioso y ciertas hormonas. El hipotálamo envía señales a las glándulas adrenales para que produzcan más adrenalina y cortisol y envíen estas hormonas al torrente circulatorio. Estas hormonas aumentan frecuencia cardíaca y respiratoria, la presión arterial y el metabolismo. Los vasos sanguíneos se ensanchan para permitir una mayor circulación sanguínea hacia los músculos, poniéndolos en alerta. Las pupilas se dilatan para mejorar la visión. El hígado libera parte de la glucosa almacenada para aumentar la energía del cuerpo. Y el cuerpo produce sudor para

refrescarse. Todos estos cambios físicos preparan a la persona para reaccionar rápidamente y eficazmente cuando siente tensión emocional.

Esta reacción se conoce como respuesta al estrés. Cuando funciona como es debido, esta reacción es la mejor forma para que la persona funcione bajo presión. Pero la respuesta al estrés también puede causar problemas cuando es extrema. (Trincado y Fernández, 1995).

Macías (2009), manifiesta que el contexto escolar es importante tener en cuenta un abordaje integral, así el estrés se define como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacionar o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar (rendimiento académico, habilidad Meta cognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad).

2.2.2. Rendimiento Académico

Según expresa Edel (2003), algunas veces el rendimiento académico es comprendido como “aptitud escolar, desempeño académico o rendimiento escolar”, lo que lo hace un concepto necesario para el enfoque de la enseñanza y su respectivo aprendizaje. Por otro lado, Jiménez (2000), afirma que el rendimiento escolar está vinculado con el “nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico” (p. 42).

Forteza (1975), define al rendimiento académico como “la productividad del sujeto, el producto final de la aplicación de su esfuerzo, matizado por sus actividades, rasgos y la percepción más o menos correcta de los cometidos asignados” (p. 80).

No obstante, Josec (2019), toma de referencia a Kerlinguer (2002), y sostiene que el rendimiento académico “es el resultado final de la influencia del proceso educativo que sintetiza las acciones conjuntas de sus componentes, orientando por el docente y logrados por

esfuerzo del alumno” (p. 43).

Según Garbanzo (2007), expresa que “el rendimiento académico es la suma de diferentes y complejos factores que influyen en la persona que aprende, y es definido con un valor atribuido al logro del estudiante en las tareas académicas”.

Por su lado, Chadwick (1979), lo define como “el rendimiento académico es la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante, desarrollado y actualizado a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período, que se sintetizan en un calificado final que evalúa el nivel alcanzado”.

2.2.2.1. Teorías de Rendimiento Académico

El Rendimiento Académico es el resultado o producto del proceso de la enseñanza – aprendizaje y como tal se nutre de diferentes teorías o corrientes pedagógicas: como la escuela activa, el constructivismo por competencias del aprendizaje en la educación.

- a. La escuela activa: es el movimiento pedagógico más importante del s. xx, su vigencia aún no ha tocado su final, Castillo (2005), lo considera así “para esta corriente pedagógica, el alumno aprende a través de todas las formas de actividad humana, ya sea manual o intelectual, en suma, el educando aprende mejor haciendo, participando de distintas formas en su aprendizaje; entonces el maestro deja de ser el conductor del aprendizaje para transformarse en facilitador del aprendizaje”.
- b. El Constructivismo: es un enfoque pedagógico contemporáneo considerado por Chirinos. Como el aprendizaje es una actividad del que aprende, que va elaborando sus nuevos conocimientos a partir de los conocimientos previos de lo que el entorno le brinda, el sujeto podrá revisar, seleccionar, transformar reestructurar lo que tiene significado para él, o se relaciona con sus necesidades” (Chirinos, 1999). El constructivismo como teoría del aprendizaje fue desarrollada por varios autores como;

Vigostki, Ausubel, Bruner y Novak, cadauno elabora una teoría y metodología del aprendizaje.

- c. El aprendizaje significativo de Ausubel: en su aprendizaje significativo indica que “el alumno aprende cuando relaciona información o conocimientos que le brinda el docente con sus saberes o conocimientos previos que posee. A su vez el educando toma interés de los nuevos conocimientos, cuando tiene significado o sentido para él. Entonces el docente, para generar aprendizajes significativos debe utilizar varias estrategias: crear un ambiente de confianza y alegría en el aula, enlazar sus experiencias previas, posibilitar aprendizajes útiles, hacerles trabajar en grupo, estimular a trabajar con autonomía.
- d. El aprendizaje por descubrimiento: Bruner, considera que el aprendizaje por descubrimiento es el único e insuperable generador de conocimientos y de confianza en sí mismo, de estimulación intelectual, de motivación para la resolución de problemas y para el pensamiento creativo. Esta técnica de descubrimiento es útil para adquirir actitudes hacia la investigación, porque los descubrimientos exitosos mejoran las actitudes del estudiante y sus propias capacidades para adquirir conocimientos.

2.2.2.2. Características del Rendimiento Académico.

García y Palacios (1991), encontraron que las características del rendimiento académico son:

- El resultado de la actividad en su aspecto dinámico corresponde al proceso de aprendizaje, por lo que está relacionado con el esfuerzo del estudiante.
- En el aspecto estático, incluye productos educativos creados por los educandos, expresados en comportamiento pragmático.
- El rendimiento está relacionado con medidas de valor y juicios de valor.
- El rendimiento es un medio, no un fin.

- El rendimiento está relacionado con objetivos éticos, incluidas las perspectivas económicas, por lo que debe ser coherente con los modelos sociales actuales.

2.2.2.3. Elementos del Rendimiento Académico

Existen dos elementos que conforman el rendimiento académico

- El primero puede comprender los esfuerzos que se realizan para aprender.
- Los logros que son el producto de los aprendizajes, los mismos que pueden ser interpretados por medio de una nota, calificación, nivel de conocimientos, promedio o un título.

En ambos influyen los factores internos y externos que pueden llevar a un bajo o alto rendimiento académico, es decir, intervienen situaciones y acontecimientos sociales, económicos, ambientales y pedagógicos (Zumárraga y Cevallos, 2022).

2.2.2.4. Factores que afectan el Rendimiento Académico

Normalmente asociamos al rendimiento académico factores como: los socioeconómicos, el currículo, las metodologías de enseñanza utilizadas, la dificultad de emplear una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los alumnos, así como el nivel de inteligencia emocional de los mismos (Benites, et al., 2000), refieren que se puede tener una buena capacidad intelectual y unas buenas aptitudes y sin embargo no estar obteniendo un rendimiento adecuado, es así que podemos manifestar que el rendimiento académico es un fenómeno multifactorial.

Existen otros factores que inciden en el rendimiento académico. Desde la dificultad propia de algunas asignaturas, hasta la gran cantidad de exámenes que pueden coincidir en una fecha, pasando por la amplia extensión de ciertos programas educativos, son muchos los motivos que pueden llevar a un alumno a mostrar un pobre rendimiento académico.

Otras cuestiones están directamente relacionadas con el factor emocional, como: la poca motivación, el desinterés o las distracciones en clase, que dificultan la comprensión de

los conocimientos impartidos por el docente y termina afectando al rendimiento académico a la hora de las evaluaciones.

2.2.2.5. Dimensiones del Rendimiento Académico.

Las dimensiones de esta variable, se consideración a las escalas de valoración (Excelente, Bueno, Regular, Deficiente), estas escalas son herramientas fundamentales para evaluar el desempeño académico de manera objetiva y estandarizada. Su uso se justifica desde perspectivas pedagógicas, psicométricas y de retroalimentación formativa; su fundamentación se presenta a continuación:

-Excelente: Corresponde a un desempeño sobresaliente, donde el estudiante supera ampliamente los objetivos de aprendizaje. Desde el fundamento de Bloom (1956), que sustenta el “dominio cognitivo avanzado”, logra en esta escala su rendimiento el estudiante, cuando no solo comprende y aplica conocimientos, sino que los analiza, evalúa y crea soluciones innovadoras.

-Bueno: Esta dimensión indica un desempeño satisfactorio, cumpliendo con los objetivos esperados sin destacar excepcionalmente. Según, Ausubel (1968), con su fundamento del “logro de aprendizaje significativo”, menciona que, el estudiante comprende y aplica los contenidos, aunque con menor profundidad que en el nivel "Excelente".

-Regular: Esta dimensión, refleja un desempeño mínimo o insuficiente, con dificultades para alcanzar los objetivos académicos. Según Marton y Säljö, (1976), con su fundamento del “aprendizaje superficial “, indica que el estudiante memoriza sin comprensión profunda o aplica conocimientos de manera mecánica.

Deficiente: En esta dimensión, se refleja un desempeño insatisfactorio, con fallas graves en la adquisición de conocimientos y habilidades. Según, Guskey (2001), con su fundamento, “no alcanza los estándares mínimos”, menciona que, el estudiante

presenta carencias fundamentales en comprensión y aplicación de contenidos.

2.4. MARCO CONCEPTUAL

- **Respuesta física:** Es la reacción del cuerpo ante un estímulo externo o interno.
- **Respuesta psicológica:** Es la reacción de la mente ante un estímulo. Esta respuesta puede manifestarse en forma de emociones, pensamientos y cambios en el estado de ánimo.
- **Respuesta conductual:** Es la acción o comportamiento observable que una persona realiza en respuesta a un estímulo. Las respuestas conductuales pueden incluir movimientos, gestos, expresiones faciales, y comportamientos verbales o no verbales.
- **Estrés:** Estado de tensión física o emocional que ocurre cuando una persona enfrenta situaciones que superan sus recursos de afrontamiento.
- **Rendimiento Académico:** Resultado de la evaluación del proceso de aprendizaje de los estudiantes, medido a través de calificaciones y desempeño en las actividades académicas.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.1. HIPÓTESIS GENERAL

Existe una relación directa significativa entre el estrés y el rendimiento académico estudiantesingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II.

3.1.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- Los estresores tienen relación directa con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 – II.
- La reacción física tiene relación directa con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 – II.
- La reacción psicológica tiene relación directa con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 – II.
- La reacción comportamental tiene relación directa con el rendimiento en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 – II.

3.2. VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

a. Variable 1: Estrés académico

b. Variable 2: Rendimiento académico

3.3. TABLA DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 1

Operacionalización de la variable Estrés académico

DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	REACTIVOS	ESCALA DE VALORACION
Estado de tensión física o emocional que ocurre cuando una persona enfrenta situaciones que superan sus recursos de afrontamiento. (Espinoza Ortiz & Pernas Alvarez, 2018)	El estrés en los ingresantes a la Escuela Profesional de Educación se mide a través de un cuestionario que evalúa las dimensiones de Respuestas físicas, Respuesta psicológica y respuestas conductuales. Cada dimensión se evalúa con un conjunto de ítems específicos que se califican en una escala Likert de 1 a 5, donde 1 significa "nunca" y 5 significa "siempre". Los puntajes obtenidos en cada dimensión se suman para obtener una puntuación total de estrés, que se categoriza en niveles bajo, medio y alto.	Estímulos estresores	Situaciones en el salón de clases que provocan estrés en el individuo	Del 01 al 08	Escala Likert: 4 = Siempre 4= Frecuentemente 3 = A veces 2 = Raramente 1= Nunca
		Respuesta física	Manifestaciones somáticas provocadas por niveles de estrés académico fuera de la normativa regular.	Del 09 al 15	
		Respuesta psicológica	Manifestaciones psicológicas generadas por la relación con el entorno que provocan estrés académico	Del 16 al 19	
		Respuesta Conductual	Manifestaciones conductuales a causa de la interacción con él o estímulos generadores de estrés académico	Del 20 al 24	

Tabla 2*Operacionalización de la variable Rendimiento Académico*

DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE VALORACION
Resultado de la evaluación del proceso de aprendizaje de los estudiantes, medido a través de calificaciones y desempeño en las actividades académicas. (Rodriguez R & Guzman R, 2019)	El rendimiento académico de los ingresantes a la Escuela Profesional de Educación se mide a través de la recopilación de los promedios de calificaciones en sus asignaturas, la participación en clase, y la evaluación de habilidades cognitivas y socioemocionales mediante pruebas estandarizadas y encuestas.	<ul style="list-style-type: none"> • Constitución política y DD.HH • Desarrollo personal y social • Estrategias de aprendizaje autónomo • Filosofía y ética • Historia crítica del Perú e identidad nacional • Matemática I • Realidad nacional 	Notas de todos los cursos que llevan según su registro	Las notas de 0 a 20 de las seis asignaturas, tomado en cuenta el siguiente baremo: Excelente= 18-20 Bueno = 16-17 Regular = 14 -15 Deficiente = 0 a 13

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de la investigación, corresponde a una investigación básica, porque se desarrolla con la finalidad de producir nuevos conocimientos o actualizar los conocimientos existentes a fin de ampliar y profundizar las teorías sobre las variables en estudio. (Carrasco, 2005).

4.2. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Este estudio es de enfoque cuantitativo, “utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población” (Hernández y Mendoza, 2018).

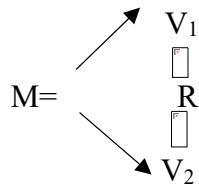
4.3. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El nivel de investigación es descriptivo correlacional, que según (Carrasco, 2006, p. 73) “permiten al investigador, analizar y describir las variables de estudio según a lo que se encuentran en el lugar de estudio”. Asimismo, la investigación busca encontrar la asociación que existe entre las dos variables en estudio.

4.4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de investigación es no experimental de corte transversal; este diseño se utiliza para realizar estudios de investigación de hechos y fenómenos de la realidad, en un momento determinado del tiempo (Carrasco Díaz, 2005). El esquema que adopta este diseño

es el siguiente:



M= muestra

V₁ = Estrés

V₂ = Rendimiento Académico

R= Relación entre Estrés y Rendimiento Académico

4.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

4.5.1. POBLACIÓN

La población de estudio que comprende la presente investigación la conforman todos los estudiantes matriculados en el semestre académico 2024-II. En la siguiente tabla se muestra la población de estudio:

Tabla 3

Población

Género		Total
Varones	Damas	
85	72	118

Nota: Reporte de estudiantes ingresantes matriculados en la escuela profesional Educación 2024-II, según reporte del Centro de cómputo UNSAAC.

4.5.2. MUESTRA

Para la determinación de la muestra de estudio, se aplicó el muestreo no probabilístico, por tanto, la muestra se determinó por conveniencia de las investigadoras. La muestra de estudio fue censal, es decir la conformaron la totalidad de estudiantes ingresantes a la escuela profesional de educación, sin embargo, también se utilizó los criterios de exclusión e inclusión:

-Se han incluido a todos los estudiantes asistentes el día de la aplicación del

instrumento y que contestaron el cuestionario.

-Se han excluido a estudiantes retirados, a los que faltaron el día de la aplicación del instrumento.

4.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

De acuerdo a Tafur e Izaguirre (2015), para alcanzar los objetivos de la investigación y comprobar las hipótesis establecidas, se deben conseguir datos. Por tal motivo, existen procedimientos específicos para reunir los datos, los cuales se denominan técnicas. La técnica aplicada en esta investigación para el recojo de datos, fue la encuesta para la variable 1 y para la variable 2, se utilizó la técnica del análisis de información, lo que significa que se analizó las notas de los estudiantes, obtenidas del centro de cómputo de la universidad.

El instrumento que se ha empleado en esta investigación, fue el cuestionario de la encuesta y la ficha de análisis de contenido. De acuerdo con Hernández, et al., (2014), el cuestionario “consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir (...). El contenido de las preguntas del cuestionario es tan variado como los aspectos que mide. Básicamente, se consideran dos tipos de preguntas: cerradas y abiertas” (p. 310).

Tabla 4

Baremo de la variable estrés académico, caracterizado en tres niveles:

Variables	Niveles de estrés		
	Leve	Moderado	Agudo
Estrés académico	24 – 56	57 – 89	90 – 120
Estresores 8	8 – 18	19 – 29	30 – 40
Reacciones físicas 9 a 15	7 – 16	17 – 26	27 – 35
Reacciones psicológicas 16-19	4 – 9	10 – 14	15 – 20
Reacciones comportamentales 20-24	5 – 11	12 – 18	19 – 25

Tabla 5*Baremo de la variable, rendimiento académico*

Rango en las notas	Nivel de rendimiento
00 – 13	Deficiente
14 – 15	Regular
16 – 17	Bueno
18 – 20	Excelente

4.7. VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTOS

El instrumento para el recojo de datos de la variable estrés académico, antes de su aplicación, previamente pasaron por un proceso de validación por la técnica del juicio de expertos; los tres expertos que evaluaron, dieron su aprobación sobre la estructuración de los ítems, así como de la intencionalidad que tienen para recoger datos de acuerdo al propósito de la investigación. Posteriormente se determinó su índice de confiabilidad aplicando la técnica estadística del alfa de Cronbach, el resultado de esta prueba fue de 0,847, este valor indica que el instrumento es altamente confiable para recoger datos sobre la variable en estudio.

A continuación, se presenta los resultados de la validación del instrumento:

Tabla 6*Resultados de la validez de contenido*

Nº	Experto	Estilo de liderazgo Directivo	Satisfacción laboral
01	Dr. Humberto Alzamora Flores	Buena-aplicable	Muy buena-aplicable
02	Dr. Luis Epifanio Canal Apaza	Muy buena-aplicable	Muy buena-aplicable
03	Dra. Mercedes Vargas Fernández	Buena-aplicable	Buena-aplicable

Nota: Elaboración propia

4.8. TÉCNICAS DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

El procesamiento estadístico de los datos recogidos, se realizó haciendo uso del software estadístico del SPSS, versión 28, a fin de determinar la relación que existe de la variable 1 y la variable 2, por medio del cual se aplicó la técnica estadística del R de Pearson, luego dichos resultados se presentan en tablas y figuras.

Para la determinación del nivel de relación, se ha utilizado la siguiente tabla de valoración del coeficiente de r de Pearson:

r	Grado de correlación
1	Correlación perfecta
0,80 – 0,99	Correlación muy alta
0,60 – 0,79	Correlación alta
0,40 – 0,59	Correlación moderada
0,20 – 0,39	Correlación baja
0,01 – 0,19	Correlación muy baja
0	Correlación nula

CAPITULO V

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS DE LAS VARIABLES

5.1.1. Resultados de la variable estrés académico

a. Estrés Académico General

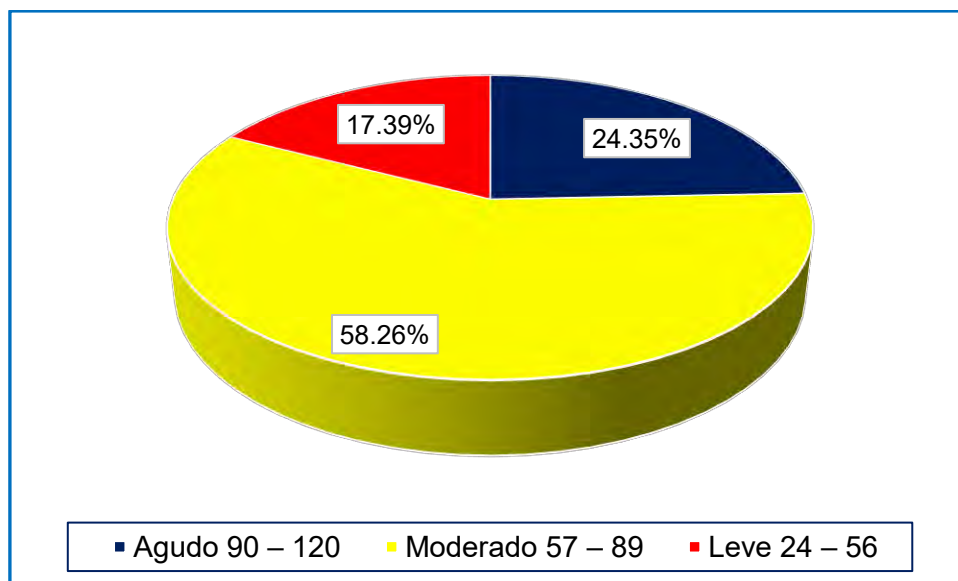
Tabla 7

Nivel de estrés académico

Categorías	Rango	Fi	%
Agudo	90 – 120	28	24,35
Moderado	57 – 89	67	58,26
Leve	24 – 56	20	17,39
Total		115	100,00

Nota: Estadístico del SPSS v-28

Figura 1. Nivel de estrés académico



Análisis e interpretación: Los resultados de la tabla y figura, sobre el nivel de estrés académico, se perciben que, 58,26% de los estudiantes se encuentran en el nivel moderado su estrés académico, del 24,35% de ellos tienen estrés académico agudo y solo el 17,39% de los estudiantes restantes tienen en un nivel leve el estrés académico. Estos resultados nos permiten concluir que, en cuanto a los estímulos estresores: los altos porcentajes en estrés moderado/agudo reflejan que los factores académicos (ej. Exigencias, plazos) son percibidos como abrumadores por la mayoría. En la dimensión reacción física: en niveles agudos, podrían presentarse síntomas como fatiga, tensión muscular o trastornos del sueño. En la dimensión reacción psicológica presentan: ansiedad, irritabilidad o sensación de incompetencia, especialmente en el grupo con estrés agudo y en la dimensión reacción conductual presentan: evasión de responsabilidades (ej. Faltar a clases) o disminución del rendimiento académico. En conclusión, los datos revelan que el 82,61% de los estudiantes (moderado + agudo) experimentan estrés académico con implicaciones en su salud física, mental y comportamiento. El nivel moderado (mayoritario) sugiere la necesidad de intervenciones preventivas (ej. Talleres de manejo del tiempo), mientras que el grupo con estrés agudo requiere atención urgente (ej. Apoyo psicológico). La minoría con estrés leve podría servir como referencia para estrategias de afrontamiento efectivas.

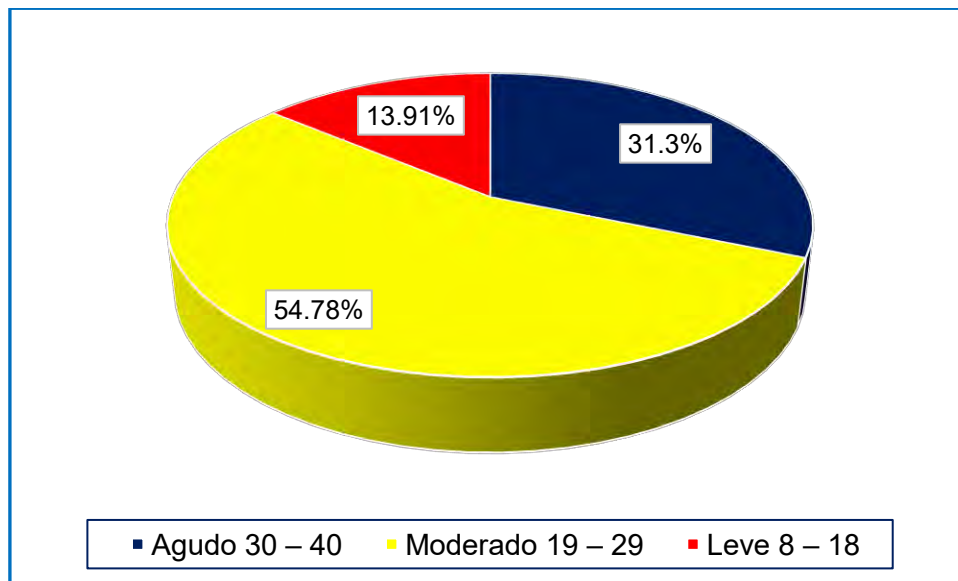
a. Nivel de estrés académico por dimensiones

Tabla 8

Nivel de afección de los estresores

Categorías	Rango	Fi	%
Agudo	30 – 40	36	31,30
Moderado	19 – 29	63	54,78
Leve	8 – 18	16	13,91
Total		115	100,00

Nota: Estadístico del SPSS v-28

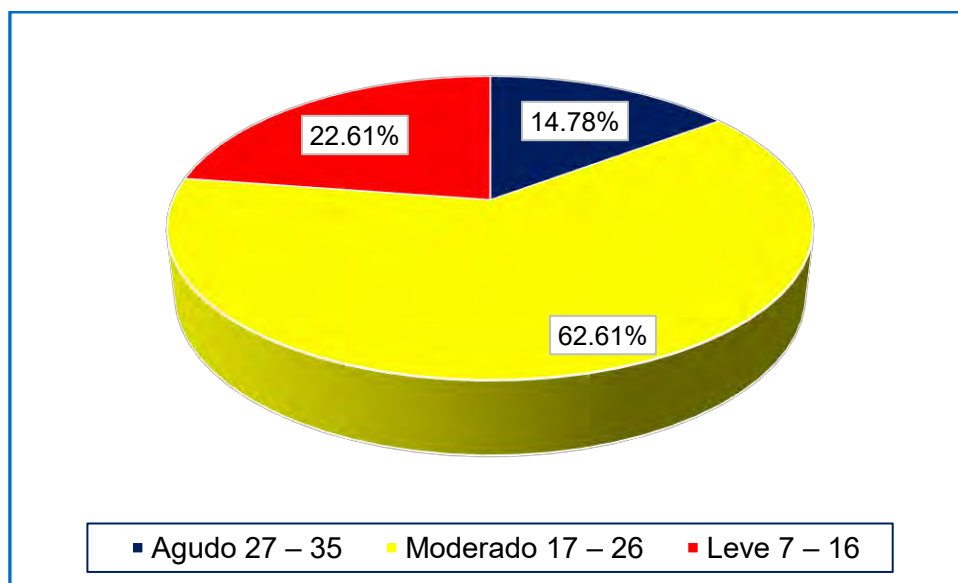
Figura 2. Nivel de afección de los estímulos estresores

Interpretación: En la tabla y figura se presentan los resultados de los estímulos estresores, en ella se percibe, el 54,78% de los estudiantes se encuentran con estrés moderado, ósea perciben que los estresores académicos les afectan en un nivel moderado. El 31,30% presentan estrés agudo de los estresores, solo el 13,91% perciben los estresores como leves. Estos resultados nos permiten inferir que, la mayoría de estudiantes (54,78% + 31,30% = 86,08%) sienten que los estresores académicos los afectan en el nivel moderado, pero con una fuerte tendencia a ser aguda, lo que significa que, los estudiantes tienen dolor de cabeza, insomnio, fatiga crónica; ansiedad elevada, sensación de impotencia, bloqueo mental; evasión de responsabilidades (no asistir a clases), bajo rendimiento o abandono temporal de estudios.

Tabla 9*Nivel de reacción física*

Categorías	Rango	Fi	%
Agudo	27 – 35	17	14,78
Moderado	17 – 26	72	62,61
Leve	7 – 16	26	22,61
Total		115	100,00

Nota: Estadístico del SPSS v-28

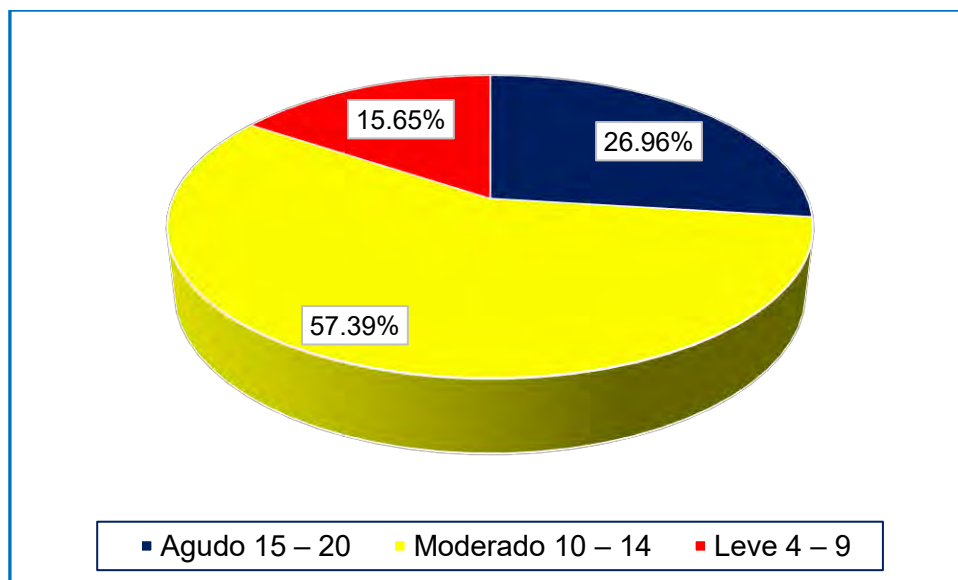
Figura 3. Nivel de reacción física

Análisis e interpretación: Los resultados de la tabla, sobre la dimensión nivel de reacciones físicas referidas al estrés académico, se perciben que, 62,61% de los estudiantes se encuentran en el nivel moderado sus reacciones físicas, del 22,61% de ellos es leve el nivel de reacción física y solo el 14,78% de los estudiantes restantes tienen nivel agudo en sus reacciones físicas. Estos resultados nos permiten concluir que sus manifestaciones somáticas provocadas por niveles de estrés académico están moderadamente fuera de la normativa regular

Tabla 10*Nivel de reacción psicológica*

Categorías	Rango	Fi	%
Agudo	15 – 20	31	26,96
Moderado	10 – 14	66	57,39
Leve	4 – 9	18	15,65
Total		115	100,00

Nota: Estadístico del SPSS v-28

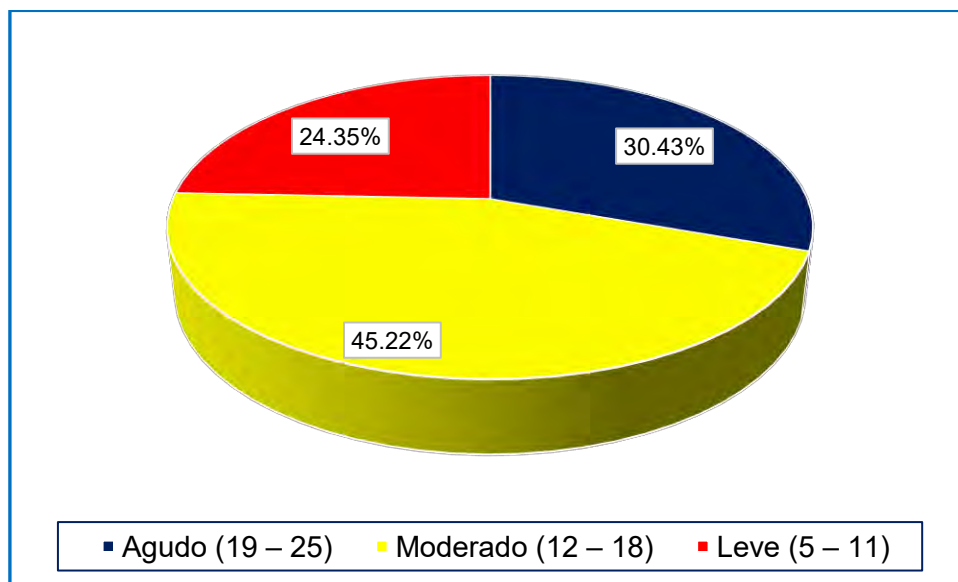
Figura 4. Nivel de reacción psicológica

Análisis e interpretación: Los resultados de la tabla, sobre la dimensión nivel de reacciones psicológicas referidas al estrés académico, se perciben que, 57,39% de los estudiantes se encuentran en el nivel moderado sus reacciones psicológicas, del 26,96% de ellos es agudo el nivel de reacción psicológica y solo el 15,65% de los estudiantes restantes tienen en el nivel leve sus reacciones psicológicas. Estos resultados nos permiten concluir que las manifestaciones psicológicas generadas por la relación con el entorno que provocan estrés académico se manifiestan en forma moderada, pero con tendencia a ser aguda.

Tabla 11*Nivel de reacción conductual*

Categorías	Rango	Fi	%
Agudo	19 – 25	35	30,43
Moderado	12 – 18	52	45,22
Leve	5 – 11	28	24,35
Total		115	100,00

Nota: Estadístico del SPSS v-28

Figura 5. Nivel de reacción conductual

Análisis e interpretación: Los resultados de la tabla, sobre la dimensión nivel de reacción conductual referidas al estrés académico, se perciben que, 45,22% de los estudiantes se encuentran en el nivel moderado en sus reacciones conductuales, del 30,43% de ellos es agudo el nivel de reacción conductual y solo el 24,35% de los estudiantes restantes tienen nivel leve en su reacción conductual. Estos resultados nos permiten concluir que sus manifestaciones conductuales a causa de la interacción con él o estímulos generadores de estrés académico se expresan en el nivel moderado con una fuerte tendencia a ser agudo.

5.1.2. Resultados del rendimiento académico

a. Nivel de rendimiento académico general

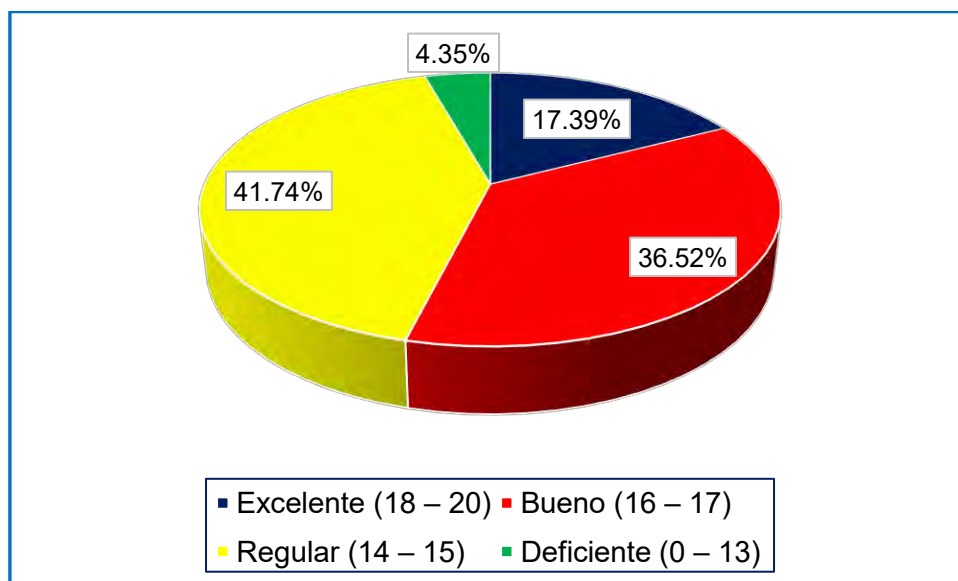
Tabla 12

Nivel de rendimiento académico

Categorías	Rango	fi	%
Excelente	18 – 20	20	17,39
Bueno	16 – 17	42	36,52
Regular	14 – 15	48	41,74
Deficiente	0 – 13	5	4,35
Total		115	100,00

Nota: Estadístico del SPSS v-28

Figura 6. Nivel de rendimiento académico



Interpretación: En la tabla y figura se presenta los resultados del nivel de rendimiento académico, en ella se percibe que, el 41.74% de los estudiantes se ubican en la categoría regular, siendo el grupo más numeroso. El 36.52% de los estudiantes muestran un desempeño sólido, cercano al nivel excelente. Solo el 17.39% de los estudiantes sobresalen con calificaciones altas. Estos resultados nos permiten concluir que, la mayoría de los estudiantes ingresantes tiene un desempeño aceptable pero no óptimo, posiblemente con calificaciones en

el límite inferior de lo esperado, podría reflejar dificultades de adaptación a la vida universitaria, métodos de estudio poco eficaces o carga académica desafiante.

b. Rendimiento académico por dimensiones

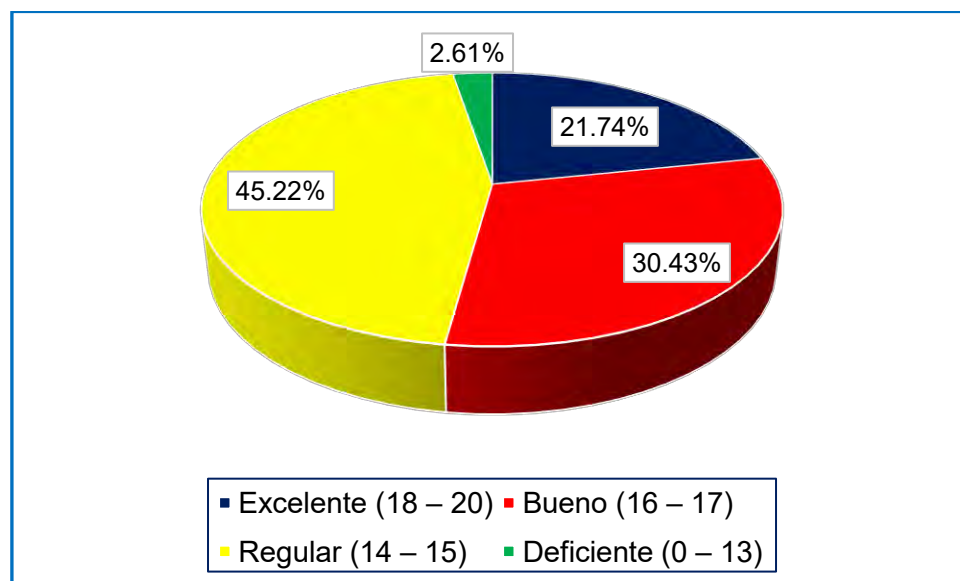
Tabla 13

Nivel de rendimiento académico en Constitución política y DD.HH

Categorías	Rango	Fi	%
Excelente	18 – 20	25	21,74
Bueno	16 – 17	35	30,43
Regular	14 – 15	52	45,22
Deficiente	0 - 13	3	2,61
Total		115	100,00

Nota: Estadístico del SPSS v-28

Figura 7. Nivel de rendimiento académico en Constitución política y DD.HH



Interpretación: En la tabla y figura se presenta los resultados del nivel de rendimiento académico en constitución política y DD.HH, el 45.22% de los estudiantes tiene un desempeño justo por encima del mínimo esperado, el 30,43% se encuentran en el nivel bueno, el 21,74% de los estudiantes se encuentran en el nivel excelente. Estos resultados nos permiten concluir que posiblemente la mayoría de los estudiantes presenten, dificultad para

analizar críticamente contenidos jurídicos o aplicar conceptos a casos prácticos, falta de estrategias para estudiar normas y jurisprudencia.

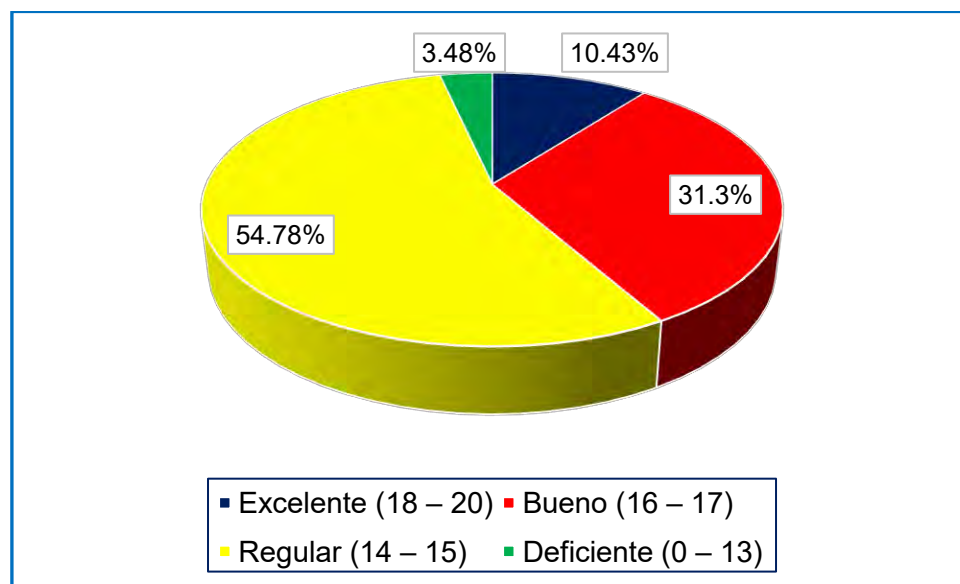
Tabla 14

Nivel de rendimiento académico en Desarrollo personal y social

Categorías	Rango	Fi	%
Excelente	18 – 20	12	10,43
Bueno	16 – 17	36	31,30
Regular	14 – 15	63	54,78
Deficiente	0 - 13	4	3,48
Total		115	100,00

Nota: Estadístico del SPSS v-28

Figura 8. Nivel de rendimiento académico en Desarrollo personal y social

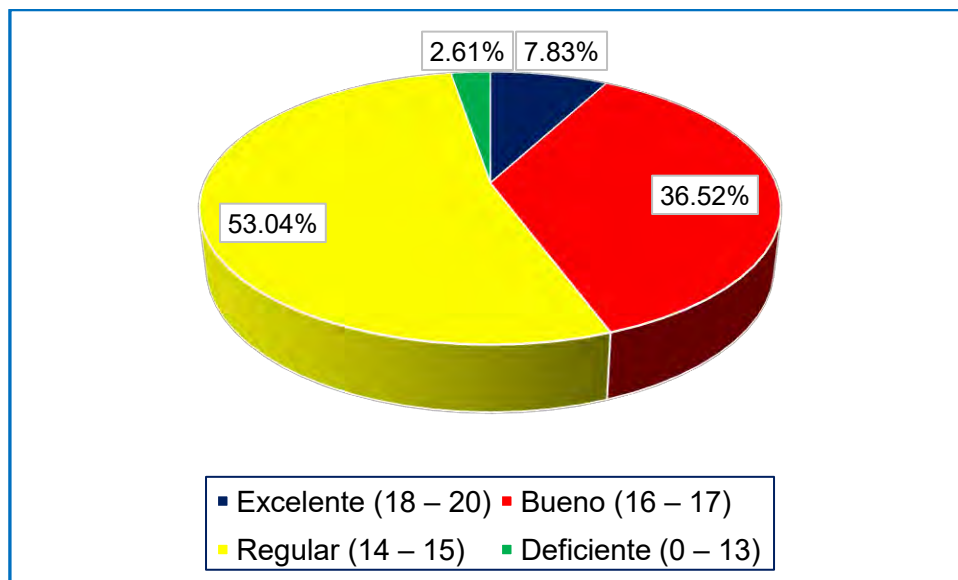


Interpretación: En la tabla y figura se presenta los resultados del nivel de rendimiento académico en desarrollo personal y social, el 54,78% de los estudiantes tiene un desempeño en el nivel regular, el 31,3% se encuentran en el nivel bueno, el 10,43% de los estudiantes se encuentran en el nivel excelente. Estos resultados nos permiten concluir que, la mayoría de los estudiantes presentan, dificultad para aplicar teorías de desarrollo personal a su vida académica/profesional, limitaciones en habilidades como inteligencia emocional o trabajo en equipo, la asignatura podría tener componentes prácticos complejos de alcanzar y exista poca transferencia de los aprendizajes a contextos reales.

Tabla 15*Nivel de rendimiento académico en Estrategias de aprendizaje autónomo*

Categorías	Rango	Fi	%
Excelente	18 – 20	9	7,83
Bueno	16 – 17	42	36,52
Regular	14 – 15	61	53,04
Deficiente	0 - 13	3	2,61
Total		115	100,00

Nota: Estadístico del SPSS v-28

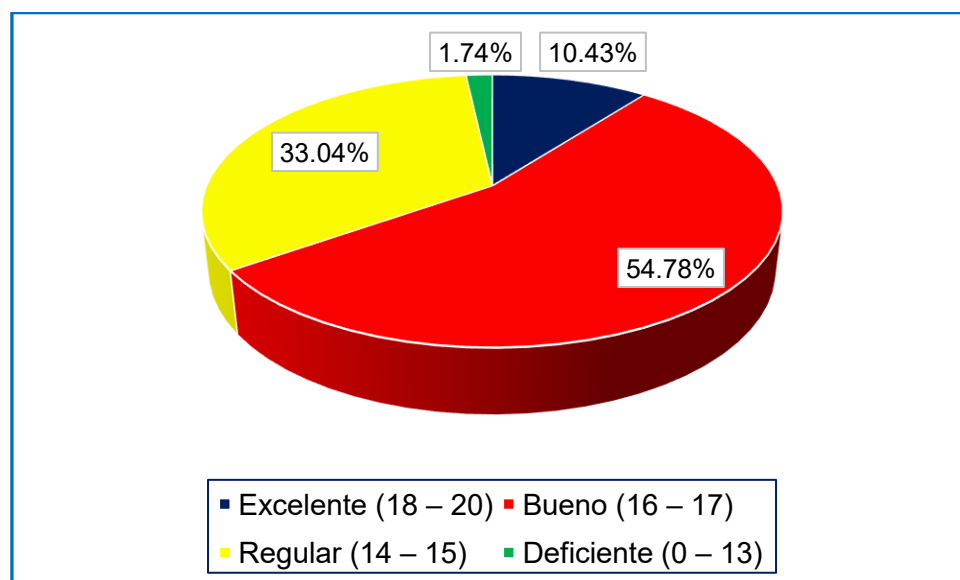
Figura 9. Nivel de rendimiento académico en Estrategias de aprendizaje autónomo

Interpretación: En la tabla y figura se presenta los resultados del nivel de rendimiento académico en la asignatura de estrategias de aprendizaje autónomo, el 53,04% de los estudiantes tiene un desempeño en el nivel regular, el 36,52% se encuentran en el nivel bueno, el 7,83% de los estudiantes se encuentran en el nivel excelente. Estos resultados nos permiten concluir que, más de la mitad muestra serias limitaciones en: gestión del tiempo, autoaprendizaje y aplicar la metacognición (reflexión sobre su propio aprendizaje). Muy pocos estudiantes dominan estrategias que son cruciales para el éxito universitario.

Tabla 16*Nivel de rendimiento académico en Filosofía y ética*

Categorías	Rango	Fi	%
Excelente	18 – 20	12	10,43
Bueno	16 – 17	63	54,78
Regular	14 – 15	38	33,04
Deficiente	0 - 13	2	1,74
Total		115	100,00

Nota: Estadístico del SPSS v-26

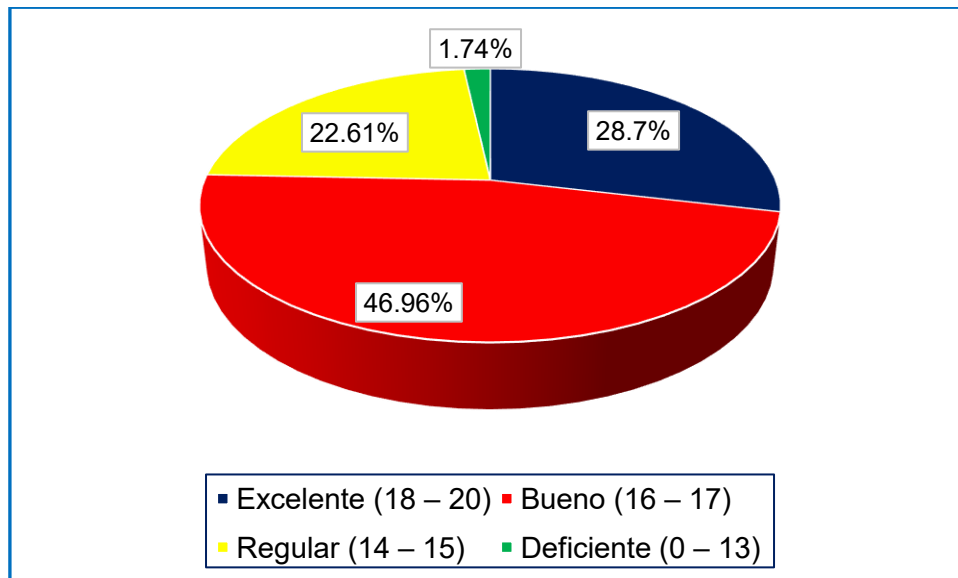
Figura 10. Nivel de rendimiento académico en Filosofía y ética

Interpretación: En la tabla y figura se presenta los resultados del nivel de rendimiento académico en la asignatura de filosofía y ética, el 54,78% de los estudiantes tiene un desempeño en el nivel bueno, el 33,04% se encuentran en el nivel regular, el 10.43% de los estudiantes se encuentran en el nivel excelente. Estos resultados nos permiten concluir que, más de 2/3 de estudiantes logran un desempeño satisfactorio, sugiere buena asimilación de contenidos filosóficos y éticos, capacidad para analizar problemas éticos, tienen comprensión de teorías filosóficas básicas y habilidad para relacionar conceptos con realidades educativas.

Tabla 17*Nivel de rendimiento académico en Historia crítica del Perú e identidad nacional*

Categorías	Rango	Fi	%
Excelente	18 – 20	33	28,70
Bueno	16 – 17	54	46,96
Regular	14 – 15	26	22,61
Deficiente	0 - 13	2	1,74
Total		115	100,00

Nota: Estadístico del SPSS v-28

Figura 11. Nivel de rendimiento académico en Historia crítica del Perú e identidad nacional

Interpretación: En la tabla y figura se presenta los resultados del nivel de rendimiento académico en la asignatura de filosofía y ética, el 46,96% de los estudiantes tiene un desempeño en el nivel bueno, el 28,7% se encuentran en el nivel excelente, el 22,61% de los estudiantes se encuentran en el nivel regular. Estos resultados nos permiten concluir que, la mayoría de los estudiantes demuestran un dominio significativo, Indica especial interés y/o efectividad en la enseñanza de la materia, realizan el análisis crítico de procesos históricos,

comprenden la construcción identitaria y relacionan el pasado con el presente.

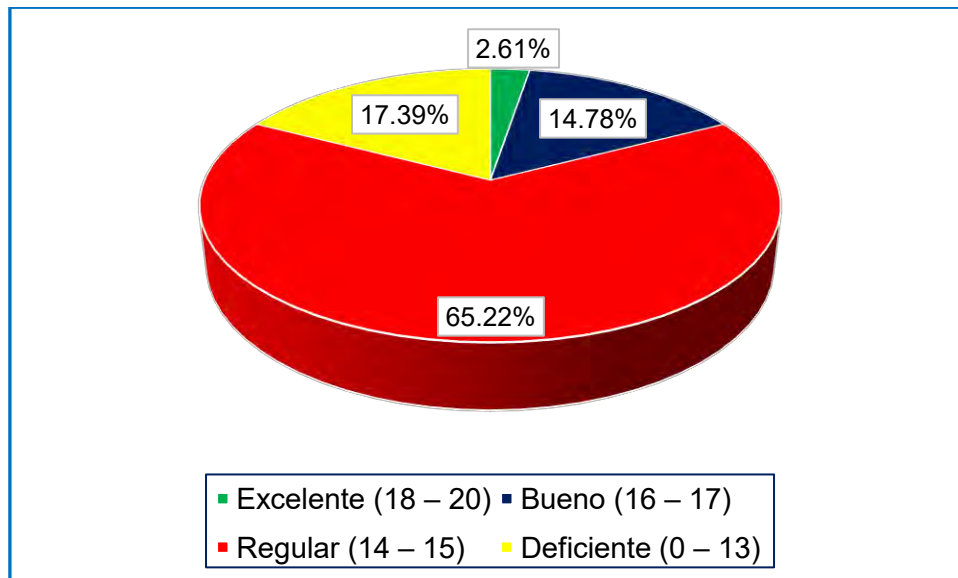
Tabla 18

Nivel de rendimiento académico en Matemática I

Categorías	Rango	Fi	%
Excelente	18 – 20	3	2,61
Bueno	16 – 17	17	14,78
Regular	14 – 15	75	65,22
Deficiente	0 – 13	20	17,39
Total		115	100,00

Nota: Estadístico del SPSS v-28

Figura 12. Nivel de rendimiento académico en Matemática I



Interpretación: En la tabla y figura se presenta los resultados del nivel de rendimiento académico en la asignatura de matemática I, el 65,22% de los estudiantes tiene un desempeño en el nivel regular, el 17,39% se encuentran en el nivel deficiente, el 14,78% de los estudiantes se encuentran en el nivel bueno. Estos resultados nos permiten concluir que, la mayoría de los estudiantes presentan serias dificultades, muy pocos alcanzan nivel satisfactorio, vacíos de formación escolar previa, baja autopercepción de capacidad

matemática.

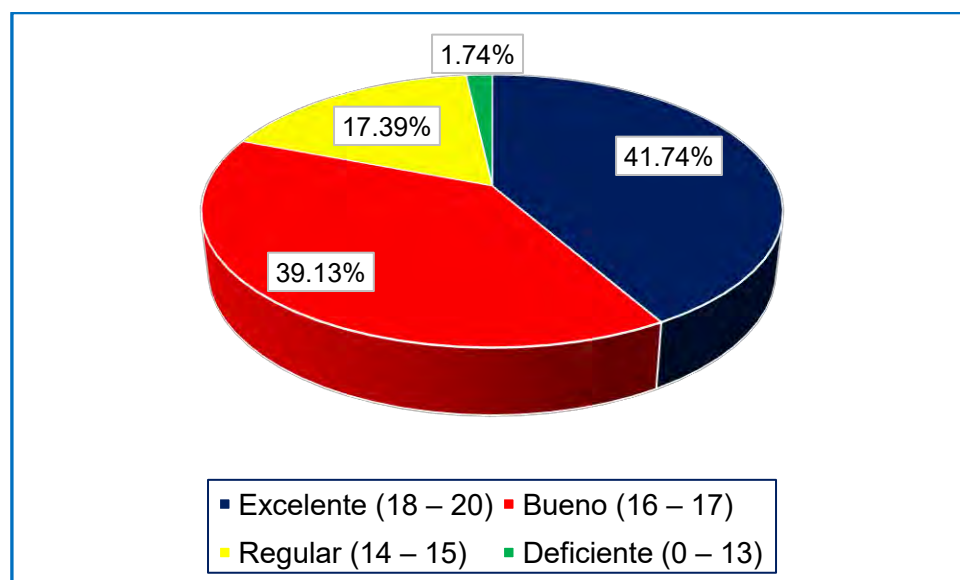
Tabla 19

Nivel de rendimiento académico en Realidad nacional

Categorías	Rango	Fi	%
Excelente	18 – 20	48	41,74
Bueno	16 – 17	45	39,13
Regular	14 – 15	20	17,39
Deficiente	0 - 13	2	1,74
Total		115	100,00

Nota: Estadístico del SPSS v-28

Figura 13. Nivel de rendimiento académico en Realidad nacional



Interpretación: En la tabla y figura se presenta los resultados del nivel de rendimiento académico en la asignatura de realidad nacional, el 41,74% de los estudiantes tiene un desempeño en el nivel excelente, el 39,19% se encuentran en el nivel bueno, el 17,39% de los estudiantes se encuentran en el nivel regular. Estos resultados nos permiten concluir que, la mayoría de los estudiantes demuestran pueden realizar el análisis crítico de problemas nacionales, pueden plantear propuesta de soluciones contextualizadas y relacionan la teoría con la realidad.

5.2. RESULTADOS DE LA ESTADISTICA INFERENCIAL

Para determinar los resultados de la estadística inferencial, previamente se ha determinado la prueba de normalidad en los datos recogidos a fin de determinar la técnica estadística a ser aplicada, por tanto, a continuación, se presenta dichos resultados:

Tabla 20

Prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov

Variables	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	Gl	Sig.
Estrés académico	0,394	115	0,121
Estresores	0,385	115	0,073
Reacción física	0,388	115	0,085
Reacción psicológica	0,392	115	0,102
Reacción comportamental	0,399	115	0,066

Nota: Elaborado con datos obtenidos de la muestra.

En la tabla, se presenta los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, aplicados a las respuestas obtenidas de los 115 estudiantes sobre la variable estrés académico y sus dimensiones. Del análisis se puede inferir que en todos los casos (variables y dimensiones) se obtuvo una significancia mayor a 0,05, por tanto, se indica que los datos analizados tienen una distribución normal, por tal razón se eligió el estadístico paramétrico R de Pearson para su análisis e interpretación en el contraste de hipótesis.

Prueba de hipótesis

a) Para la hipótesis general:

H1: Existe una relación directa significativa entre el estrés y el rendimiento académico estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II.

H0: No existe una relación directa significativa entre el estrés y el rendimiento académico estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II.

Tabla 21

Correlación del nivel de estrés académico y el rendimiento académico

			Estrés académico	Rendimiento académico
R de Pearson	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000	,832
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	115	115
	Rendimiento académico	Coeficiente de correlación	,832	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	115	115

Análisis: A partir de los resultados de la tabla, se acepta la existencia de una relación significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes, porque el p-valor o de significancia es 0,000 que es menor a 0,05. Seguidamente se obtuvo un coeficiente de correlación de r de Pearson de 0,832, lo que indica una relación directa significativa. Por lo que, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, confirmando la relación directa entre el estrés académico y el rendimiento.

b) Para las hipótesis específicas

-Hipótesis específica 1

H1: Los estresores tienen relación directa con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 – II.

H0: Los estresores no tienen relación directa con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 – II.

Tabla 22

Correlación de los estresores y el rendimiento académico

		Estresores	Rendimiento
R de Pearson	Estresores	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	115
	Rendimiento	Coeficiente de correlación	,814
		Sig. (bilateral)	,001
		N	115

Análisis: A partir de los resultados de la tabla, se acepta la existencia de una relación significativa entre los estresores y el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes, porque el p-valor o de significancia es 0,001 que es menor a 0,05. Seguidamente se obtuvo un coeficiente de correlación de r de Pearson de 0,814, lo que indica una relación directa significativa. Por lo que, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, ratificando que existe relación entre los estresores y el rendimiento académico.

-Hipótesis específica 2

H1: La reacción física tiene relación directa con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 – II.

H0: La reacción física no tiene relación directa con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 – II.

Tabla 23

Correlación de la reacción física y el rendimiento académico

			Reacción física	Rendimiento
R de Pearson	Reacción física	Coefficiente correlación	de 1,000	,792
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	115	115
	Rendimiento	Coefficiente correlación	de ,792	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	115	115

Análisis: A partir de los resultados de la tabla, se acepta la existencia de una relación significativa entre la reacción física y el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes, porque el p-valor o de significancia es 0,002 que es menor a 0,05. Seguidamente se obtuvo un coeficiente de correlación de r de Pearson de 0,792, lo que indica una relación directa significativa. Por lo que, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, ratificándose, que existe relación entre la reacción física y el rendimiento académico.

-Hipótesis específica 3

H1: La reacción psicológica tiene relación directa con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 – II.

H0: La reacción psicológica no tiene relación directa con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 – II.

Tabla 24

Correlación de la reacción psicológica y el rendimiento académico

			Reacción psicológica	Rendimiento
R de Pearson	Reacción psicológica	Coefficiente de correlación	1,000	,854
		Sig. (bilateral)	.	,000
Rendimiento	Reacción psicológica	N	115	115
		Coefficiente de correlación	,854	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	115	115

Análisis: A partir de los resultados de la tabla, se acepta la existencia de una relación significativa entre la reacción psicológica y el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes, porque el p-valor o de significancia es 0,000 que es menor a 0,05. Seguidamente se obtuvo un coeficiente de correlación de r de Pearson de 0,854, lo que indica una relación directa significativa. Por lo que, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, ratificando que existe relación entre la reacción psicológica y el rendimiento académico.

-Hipótesis específica 4

H1: La reacción comportamental tiene relación directa con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 – II.

H0: La reacción comportamental no tiene relación directa con el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 – II.

Tabla 25*Correlación de la reacción comportamental y el rendimiento académico*

		Reacción comportamental		Rendimiento	
R	de	Reacción	Coeficiente	de	
Pearson	comportamental	comportamental	correlación	1,000	,827
			Sig. (bilateral)	.	,000
			N	115	115
	Rendimiento		Coeficiente	de	
			correlación	,827	1,000
			Sig. (bilateral)	,000	.
			N	115	115

Análisis: A partir de los resultados de la tabla, se acepta la existencia de una relación significativa entre la reacción comportamental y el rendimiento académico en los estudiantes ingresantes, porque el p-valor o de significancia es 0,000 que es menor a 0,05. Seguidamente se obtuvo un coeficiente de correlación de r de Pearson de 0,827, lo que indica una relación directa significativa. Por lo que, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, ratificando que existe relación entre la reacción comportamental y el rendimiento académico.

5.4. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados de la investigación reportan, el 54,78% de los estudiantes se encuentran en el nivel moderado su estrés académico, del 26,09% de ellos tienen estrés académico agudo y solo el 19,13% de los estudiantes restantes tienen en un nivel leve el estrés académico. Estos resultados nos permiten concluir que, en cuanto a los estímulos estresores: los altos porcentajes en estrés moderado/agudo reflejan que los factores académicos (ej. Exigencias, plazos) sean percibidos como abrumadores por la mayoría; en lo que respecta al rendimiento académico, el 41.74% de los estudiantes se ubican en la categoría regular, siendo el grupo más numeroso. El 36.52% de los estudiantes muestran un desempeño sólido, cercano al nivel excelente. Solo el 17.39% de los estudiantes sobresalen con

calificaciones altas. Estos resultados de nivel de estrés académico y rendimiento, son concordante con los resultados obtenidos por Zúñiga (2022), en el trabajo de investigación intitulada: “Relación entre estrés y rendimiento académico en estudiantes del VIII al X ciclo de la escuela profesional de Odontología - ULADECH Católica del distrito de Chimbote, 2021”. cuyo resultado indica que el 37,7% (29) presentaron estrés moderado y el 85,7% (66) presentaron regular rendimiento académico. El 37,7% (29) de estudiantes del VIII al X ciclo presentaron nivel moderado de estrés, seguido del 29,9% (23) que presentaron nivel bajo de estrés, el 18,2% (14) presentaron nivel alto de estrés y solo el 14,2% (11) no presentaron estrés. El 85,7% (66) presentaron rendimiento académico regular, seguido del 13,0% (10) presentaron rendimiento académico malo, el 1,3% (1) presento conocimiento deficiente y no se evidenció conocimiento bueno y excelente. Conclusión: Existe asociación estadísticamente significativa entre el estrés y rendimiento académico.

Los resultados de Ramírez (2015), en su trabajo: “El clima escolar y el estrés académico de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa fiscomisional monseñor Alberto Zambrano Palacios, Cantón Olmedo, periodo 2013-2014”, también corrobora a los resultados de esta investigación, al afirmar que, el 91% de los estudiantes producen un alto nivel de estrés académico respecto a los estresores; como el exceso de tareas escolares trabajos de exposición y los exámenes. Asimismo, se evidencia un nivel moderado en los síntomas psicológicos conductuales y físicos.

Por su parte, Gonzales (2022), en su trabajo de investigación intitulado: “Estrés escolar y logros de aprendizajes del Área de Ciencia y Tecnología, en los estudiantes del IV ciclo de la institución educativa N° 34129 Chacayán, Daniel Alcides Carrión, Pasco -2022”, en sus resultados reporta que existe una correlación significativa entre las variables analizadas confirma la existencia de una relación positiva entre el estrés escolar y los logros de aprendizaje en el Área de Ciencia y Tecnología, lo que quiere decir, a cuanto mayor nivel

de estrés académico baja los logros de aprendizaje, no solo en el área de Ciencia y Tecnología, sino en cualquier área curricular.

Sin embargo, los resultados de Quintana (2023), en su trabajo de investigación, que la correlación que existe entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en estudiantes presenta una correlación negativa entre el estrés académico y los logros de aprendizaje, lo que significa a menor nivel de estrés académico mejora los logros de aprendizaje en inglés.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Existe una relación directa y significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes ingresantes. Esta afirmación se sustenta en los siguientes hallazgos, la significancia estadística ($p = 0,000 < 0,05$), confirma que la correlación no es producto del azar, por lo que la relación es estadísticamente válida. La fuerza y dirección de la correlación del coeficiente de Pearson ($r = 0,832$), indica una relación positiva fuerte, lo que significa que, a mayores niveles de estrés académico, tiende a observarse un mayor rendimiento académico (o viceversa). Si bien el estudio demuestra una relación directa, es importante destacar que correlación no implica causalidad. Es decir, no se puede afirmar que el estrés académico sea la causa directa del rendimiento, sino que ambas variables están asociadas.

SEGUNDA: Este estudio evidencia que los estresores académicos y el rendimiento mantienen una relación directa y significativa en estudiantes ingresantes. Los resultados del análisis de correlación de Pearson revelan una relación estadísticamente significativa y positiva por el coeficiente de correlación de 0.814 indica una asociación directa y notable entre ambas variables. Esto sugiere que, en general, a mayor exposición a estresores académicos, se observa un mayor nivel de rendimiento académico (o viceversa). El valor de $p = 0.001$ ($p < 0.05$) confirma que esta relación no es aleatoria y posee significancia estadística, lo que se concluye, la correlación positiva podría reflejar que los estudiantes sometidos a mayores exigencias académicas (plazos, carga de trabajo, evaluaciones) desarrollan estrategias de adaptación que mejoran su desempeño. Alternativamente, aquellos con alto rendimiento podrían percibir más estrés debido a sus altas expectativas. Aunque la correlación es fuerte, no implica causalidad. Factores externos (motivación, apoyo docente, habilidades de estudio) podrían mediar en esta relación.

TERCERA: Las reacciones físicas al estrés y el rendimiento académico están correlacionadas de manera positiva y significativa en los estudiantes evaluados. La correlación de Pearson, muestran una relación estadísticamente significativa y moderadamente fuerte entre las reacciones físicas al estrés y el rendimiento académico, El valor de significancia ($p = 0.002$, menor que 0.05) confirma que esta relación no es producto del azar y es estadísticamente válida, lo que indica una asociación directa y notable entre las reacciones físicas (como síntomas de ansiedad, fatiga o tensión muscular) y el rendimiento académico. Una correlación positiva sugiere que los estudiantes que experimentan mayores reacciones físicas al estrés (ej.: insomnio, dolores de cabeza, fatiga) tienden a presentar un mejor rendimiento académico. Esto podría deberse a que dichas reacciones son consecuencia de una mayor implicación en los estudios o de altas expectativas personales.

CUARTA: Los resultados evidencian que existe una relación directa, sumamente fuerte entre las reacciones psicológicas al estrés y el rendimiento académico en la población estudiada. El coeficiente de correlación de 0.854 revela una asociación directa y muy intensa entre los factores psicológicos del estrés (como ansiedad, preocupación o presión mental) y el desempeño académico. La significancia estadística ($p = 0.000$) confirma que esta relación no es aleatoria y posee una solidez estadística extraordinaria. La elevada correlación sugiere que los estudiantes que experimentan mayores reacciones psicológicas al estrés tienden a mostrar mejor rendimiento académico. Esto podría indicar: un mayor compromiso e involucramiento con sus estudios, altos niveles de autoexigencia y perfeccionismo y una respuesta adaptativa a las demandas académicas.

QUINTA: Los resultados, demuestra que existe una relación directa y muy fuerte entre las reacciones comportamentales al estrés y el rendimiento académico en la muestra investigada. El coeficiente de Pearson de 0.827 indica una asociación directa y muy intensa entre las

manifestaciones conductuales del estrés (como cambios en hábitos de estudio, alteraciones del sueño o modificación de patrones alimenticios) y el desempeño académico. La significancia estadística extremadamente baja ($p = 0.000$) confirma que esta relación no es producto del azar y presenta una solidez estadística notable.

RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se recomienda al cuerpo directivo de la institución educativa, implementar programas de detección temprana de estrés psicológico a través del departamento de psicología y a partir de ello desarrollar talleres de manejo de ansiedad académica, establecer sistemas de mentoría y acompañamiento estudiantil.

SEGUNDA: Se recomienda diseñar estudios longitudinales o modelos de regresión para explorar si el estrés actúa como predictor del rendimiento o si interactúa con variables moderadoras. En base a los resultados, se debe implementar programas de gestión del estrés que potencien el rendimiento sin comprometer el bienestar estudiantil.

TERCERA: En investigaciones posteriores, podrían explorar factores mediadores (como estrategias de afrontamiento, motivación o apoyo social) para comprender mejor esta dinámica, lo que se recomienda la necesidad de implementar estrategias educativas que gestionen el estrés sin comprometer el desempeño académico.

CUARTA: Para futuras investigaciones, explorar mediante análisis multivariados la influencia de variables moderadoras, Realizar estudios longitudinales para determinar patrones temporales e investigar diferencias según áreas disciplinares o características demográficas.

QUINTA: A los profesores se recomienda integrar en las diferentes asignaturas contenidos que permitan aprender sobre temas ligados al estrés y les permitan a los estudiantes reflexionar sobre las consecuencias que generan en el ser humano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alva-Ruiz, V. T., & Mendoza-Llanos, R. M. (2022). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 39.
- Ausubel, D. P. (2002). *Adquisición y retención del conocimiento: Una perspectiva cognitiva*. Madrid: PAidos.
- Barraza Macias, A. (2007). El inventario SISCO del estrés académico. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, 133-155.
- Barraza, A. (2006). Revista Electrónica de Psicología Iztacala. *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*, 110-129.
- Benítez, M., Giménez, M., & Osicka, R. (2000). *Las asignaturas pendientes y el rendimiento académico*. Veracruz: Editorial de la Universidad Cristóbal Colón.
- Benjamín, J. (1992). *El estrés*. México: Presses Universitaires de France y Publicaciones Cruz.
- Cabezas, A. (2020). *Estrés y Clima Social Escolar en Estudiantes del Sexto Grado de Primaria de una Institución Educativa Estatal de Trujillo*. Tesis para optar licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú.
- Castillo, J. (2005). *Formación del profesorado en Educación Superior*. Madrid: Editorial McGrawhill.
- Chadwick, C. (1979). *Teorías del aprendizaje*. Santiago: Editorial Tecla.
- Chirinos, R. (1999). *Nuevo Manual - Constructivismo*. Trujillo: Distribuidora J.C. Cruz, M., y Vargas, L.
- Córdova Ogazon, J. E. (2022). *Estrés académico y rendimiento académico en los estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco – 2019*. Cusco - Perú: (Tesis de Licenciatura). Repositorio Institucional UNSAAC.
- Cruz, M., & Vargas, L. (2001). *Estrés; entenderlo es manejarlo*. México: Alfa Omega.
- Edel, R. (2003). El Rendimiento Académico: Concepto, Investigación y Desarrollo. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 52-60.
- Elescano-Espinoza, A. E. (2024). *Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Sociología de una universidad pública de Huancayo*. HUancayo Perú: (Tesis de Licenciatura). Repositorio Institucional Continental.
- Espinosa, C., Hernandez, L., Rodriguez, J., Chacin, M., & Bermudez, P. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39.
- Estrada Quintana, A., & Sarmiento Sarmiento, T. R. (2024). *Estrés académico y rendimiento académico en los estudiantes de décimo semestre de la escuela profesional de Educación de la Universidad Nacional De San Antonio Abad del Cusco – 2023*. Cusco - Perú: (Tesis de Licenciatura). Repositorio Institucional UNSAAC.
- Forteza, J. (1975). Modelo instrumental de las relaciones entre variables motivacionales y rendimiento. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 75-91.
- Garbanzo, G. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes superior pública. *Revista Educación*, 43-63.
- García, O., & Palacios, R. (1991). *Factores condicionantes del aprendizaje en lógica matemática*. Tesis para optar el Grado de Magister, Universidad San Martín de Porres, Lima. Perú.
- Gonzales, J. (2015). *Estrés infantil escolar y rendimiento académico en los niños de 4 años del nivel inicial en la I.E.I. Dominguito Savio del distrito de Jesús María*. Lima, 2015. Tesis, Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Gonzales, R. (2022). *Estrés escolar y logros de aprendizajes del Área de Ciencia y Tecnología, en los estudiantes del IV ciclo de la Institución Educativa N° 34129 Chacayán, Daniel Alcides Carrión, Pasco -2022*. Título profesional - Tesis, Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Lima, Perú. Obtenido de <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3569695>
- Gracia, O., & Palacios, R. (1991). *Factores condicionantes del aprendizaje en lógica matemática*. Tesis para optar el Grado de Magister, Universidad San Ignacio de Loyola.

- Grados, N. (2021). *Influencia del clima social familiar en el logro del aprendizaje del área de matemáticas durante la pandemia en estudiantes de la I.E. N° 1271, Huaycán 2020*. Tesis para obtener el Grado Académico de Maestra en Psicología Educativa, Universidad de César Vallejo, Lima, Perú.
- Hernández-Arteaga, L. G., & Sánchez Limón, M. L. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*. México, 15(29).
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill.
- Jiménez, W. (2000). *Evolución del pensamiento administrativo en la educación costarricense*. Costa Rica. Obtenido de <https://books.google.com/books?isbn=9968310913>
- Josec, Y. (2019). *Autoestima y su relación con el rendimiento académico del área de Persona, Familia y Relaciones humanas de los estudiantes del cuarto grado de la institución educativa secundaria San Francisco de Asís - Puno, 2018*. Tesis, Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.
- Kerlinger, F. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales*. España: Interamericana.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lopategui, E. (2000). *Estrés: concepto, causas y control*.
- Macías, G. (2009). *Evaluación del estrés en la calidad de atención en el centro de salud de campo verde*. San Salvador de Jujuy, Argentina.
- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Revista Educación y Educadores*, 11-22.
- Marton, F., & Säljö, R. (1976). On qualitative differences in learning. I. Outcome and process. *British Journal of Educational Psychology*, 4-11.
- Maturana, A., & Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista médica clínica las Condes*, 34-41.
- Mingote, A., & Pérez, S. (2003). *Estrés en la enfermería. El cuidado del cuidador*. Madrid, España: Díaz de Santos.
- Pajares, F. (2002). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. Emory University. (*Usado para fundamentar el efecto del estrés en la cognición*).
- Quintana, R. (2023). *Estrés escolar y el logro de competencias del área de inglés en una institución educativa de Pátapo, Chiclayo*. Maestría - Tesis, Universidad César Vallejo, Lima, Perú. Obtenido de <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3454362>
- Ramírez, L. (2015). *El Clima Escolar y el Estrés Académico de los Estudiantes de Bachillerato de la Unidad de Educativa Fiscomisional Monseñor Alberto Zambrano Palacios, Cantón Olmedo Periodo 2013– 2014*. Tesis para optar licenciatura, Universidad Nacional de Aloja, Aloja.
- Reinoso, D. (2018). *Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de 5to semestre de la facultad de odontología de la universidad central del Ecuador*. Tesis, Universidad Central del Ecuador, Ecuador.
- Rossi, R. (2001). *Para supercar el estrés*. Barcelona, Madrid: Editorial De Cecchi.
- Serna, M. (2018). *Estrés académico y clima escolar de los estudiantes del quinto grado de secundaria sección piloto "C" del Colegio Emblemático del Perú Mateo Pumacahua del distrito de Sicuani, Canchis, Cusco, 2018*. Tesis para optar el grado de maestra en Administración de la Educación, Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Shturman, S. (2005). *El poder del estrés*. México: EDAMEX.
- Trincado, M., & Fernández, E. (1995). *Calidad en enfermería*. Cuba.
- Williams, S., & Cooper, L. (2004). *Manejo del estrés en el trabajo*. México: Editorial El Manual Moderno.
- Zumárraga, T., & Cevallos, R. (2022). Autoeficacia, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ecuador. *Revista Alteridad*, 277-290.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES INGRESANTES A LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN UNSAAC - CUSCO – 2024 - II

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLE	METODOLOGIA
¿De qué manera el estrés se relaciona con el rendimiento académico en estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II?	Determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II	Existe una relación significativa entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II	Variable independiente. Estrés ➤ Respuesta física ➤ Respuesta psicológica ➤ Respuesta conductual Variable dependiente. Rendimiento académico	Tipo: Básica Diseño: Transversal de causa efecto Método: Descriptivo
PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICOS	DIMENSIONES	
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de estrés en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II? • ¿Cuál es el nivel de rendimiento académico en estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II? • ¿Cuál es la relación del estrés y el rendimiento académico en las notas de las asignaturas de formación general en estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II? • ¿Cuál es la relación del estrés y el rendimiento académico en las notas de las asignaturas de formación especializadas en estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II? 	<ul style="list-style-type: none"> • Determina cuál es el nivel de estrés en estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II • Determinar cuál es el nivel de rendimiento académico en estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II • Determinar cuál es la relación del estrés y el rendimiento académico en las notas de las asignaturas de formación general en estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II • Determinar cuál es la relación del estrés y el rendimiento académico en las notas de las asignaturas de formación especializadas en estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II 	<ul style="list-style-type: none"> • El nivel de estrés es alto en estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II • El nivel de rendimiento académico es alto en estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II • El estrés se relaciona significativamente con el rendimiento académico en las notas de las asignaturas de formación general en estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II • El estrés se relaciona significativamente con el rendimiento académico en las notas de las asignaturas de formación especializadas en estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II 	<ul style="list-style-type: none"> • Notas de asignaturas de formación general. • Notas de las asignaturas de formación especializadas. • Notas de las asignaturas de formación en investigación. 	Población: Los estudiantes estudiantes de la facultad de educación. Muestra: Ingresantes del semestre 2024 – II de la facultad de educación. Técnica: ➤ Observación ➤ Encuesta Instrumentos: ➤ Ficha de observación ➤ Cuestionario con Items elaborados para los ingresantes a la escuela

<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuál es la relación del estrés y el rendimiento académico en las notas de las asignaturas de formación en investigación en estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II?	<p>Cusco – 2024 - II</p> <ul style="list-style-type: none">• Determinar cuál es la relación del estrés y el rendimiento académico en las notas de las asignaturas de formación en investigación en estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 - II	<ul style="list-style-type: none">• El estrés se relaciona significativamente con el rendimiento académico en las notas de las asignaturas de formación en investigación en estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Educación UNSAAC Cusco – 2024 – II		profesional de Educación
---	---	--	--	--------------------------

PANEL FOTOGRÁFICO



En la fotografía Se observa que Los bachilleras están presentando los instrumentos de evaluación a los estudiantes del grupo A



En la fotografía se observa que Los bachilleres están realizando la entrega de los cuestionarios.



En la

Fotografía se observa que el estudiante del grupo B procede al llenado del cuestionario.



Los estudiantes del grupo C inician con el llenado del cuestionario, con la supervisión de los investigadores.



Los bachilleres realizando el monitoreo al proceso.



Investigador absolviendo dudas al estudiante para contestar el cuestionario.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACION

CUESTIONARIO: SOBRE ESTRÉS ACADEMICO

Instrucciones: Estimado (a) estudiante, lea atentamente cada enunciado y responda con sinceridad según refleje su situación real de estrés académico marcando con una X en el casillero que usted lo más adecuado; para responder haga uso de las de valoración que se presenta a continuación:

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Alguna vez	Casi siempre	Siempre

Nº	Enunciados	1	2	3	4	5
1	Me gusta competir cuando participo con mis compañeros del grupo				X	
2	Tengo sobrecarga en mis tareas y trabajos			X		
3	No me agrada la personalidad y el carácter del profesor	X				
4	Es aburrido las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, etc.)	X				
5	El tipo der trabajo que pide los docentes es aburrido		X			
6	No entender los temas que se abordan en las clases me fastidia		X			
7	La participación en clase es grandioso (responder a preguntas, exposiciones, etc.)			X		
8	El tiempo limitado para hacer el trabajo me fastidia					X
Reacciones físicas						
9	Tengo trastornos en el sueño (insomnio pesadillas)		X			
10	Suelo tener fatiga crónica (cansancio permanente)			X		
11	Me perturba los dolores de cabeza		X			
12	A veces tengo indigestión, dolor abdominal o diarrea			X		
13	Me incita rascarme la piel, mordeme las uñas o frotarme las manos cuando tengo problemas			X		
14	Tengo somnolencia o mayor necesidad de dormir por los excesivos trabajos académicos			X		

Nº	Enunciados	1	2	3	4	5
15	Me molesta el tiempo limitado para hacer los trabajos de los diferentes cursos				X	
Reacciones comportamentales						
16	Mis conflictos tendencia a polemizar o discutir aumentan cuando no me escuchan		X			
17	Suelo aislarme de los demás cuando hay excesiva tarea			X		
18	Siento desgano para realizar las labores académicas		X			
19	Tengo aumento o reducción en el consumo de mis alimentos			X		
Reacciones psicológicas						
20	Mis capacidades de ser inquieto se han aumentado (incapacidad de relajarme y estar tranquilo)		X			
21	Siento tener más sentimiento de depresión y tristeza (decaído)			X		
22	Aumento mi nivel de ansiedad, angustia o desesperación			X		
23	Siento que mi nivel de concentración ha bajado		X			
24	Percibo que fácilmente me irrito frente a cualquier hecho			X		

Gracias por responder

CARTILLA DE PROCEDIMIENTOS PARA MITIGAR LOS ALTOS NIVELES DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

1. Fundamentación

El estrés académico es una respuesta de adaptación, de carácter físico, psicológico y conductual, ante las exigencias y desafíos propios del entorno universitario (sobrecarga de tareas, evaluaciones, plazos). Niveles crónicos o altos de estrés impactan negativamente en la salud mental, la motivación y, crucialmente, en el rendimiento académico. Esta cartilla se fundamenta en el modelo de afrontamiento del estrés y busca proporcionar herramientas prácticas basadas en la regulación emocional, la planificación del tiempo y la promoción de hábitos saludables para reducir la sintomatología y mejorar el bienestar general del estudiante.

2. Objetivos

Objetivo general: Reducir la percepción y los síntomas del estrés académico en los estudiantes universitarios, promoviendo el desarrollo de estrategias de afrontamiento activas y saludables

Objetivos específicos:

1. Enseñar técnicas efectivas de gestión del tiempo y organización académica.
2. Proporcionar herramientas de relajación y respiración para la regulación emocional inmediata.
3. Fomentar la adopción de hábitos de sueño, alimentación y actividad física que actúen como protectores contra el estrés.
4. Promover la identificación y modificación de pensamientos automáticos negativos relacionados con el desempeño.

3. Actividades por Módulo

El programa se divide en tres módulos de enfoque mensual, progresando desde la conciencia y planificación hasta la intervención activa en el bienestar:

Módulo I: Conciencia y Planificación (Gestión del Tiempo)

- Actividad 1.1: El Estresómetro Personal:
 - Descripción: Taller introductorio para identificar los principales estresores académicos personales (exámenes, trabajos, compañeros) y reconocer los síntomas físicos y emocionales de estrés.

- Actividad 1.2: El Calendario Maestro:

- Descripción: Sesión práctica para enseñar el uso de la Matriz de Eisenhower (urgente/importante) y la creación de un horario semanal/mensual que incluya tiempo de estudio, ocio y descanso.

- Actividad 1.3: La Técnica Pomodoro Aplicada:

- Descripción: Introducción a la técnica Pomodoro (estudio concentrado de 25 minutos con pausas de 5 minutos) como herramienta para mejorar la concentración y evitar la fatiga por sobrecarga.

Módulo II: Cuerpo y Mente en Calma (Regulación Emocional)

- Actividad 2.1: El Poder de la Respiración:

- Descripción: Entrenamiento en respiración diafragmática (o abdominal) y la técnica 4-7-8 como herramientas de regulación rápida de la ansiedad antes de una evaluación o presentación.

- Actividad 2.2: Relajación Muscular Progresiva (RMP):

- Descripción: Sesión guiada de RMP de Jacobson, buscando la conciencia corporal para liberar la tensión muscular acumulada, una manifestación física común del estrés.

- Actividad 2.3: Descanso Mental y *Mindfulness* Corto:

- Descripción: Introducción a prácticas breves de *mindfulness* (atención plena) de 5 a 10 minutos para centrarse en el presente y disminuir la rumiación de preocupaciones académicas.

Módulo III: Hábitos Protectores y Reestructuración Cognitiva

- Actividad 3.1: Higiene del Sueño:

- Descripción: Taller sobre la importancia de un sueño reparador y la creación de una rutina nocturna (horarios fijos, ambiente oscuro, evitar pantallas) para optimizar el descanso, un factor clave anti-estrés.

- Actividad 3.2: Reestructuración de Pensamientos:

- Descripción: Introducción al concepto de pensamientos automáticos negativos ("No lo voy a lograr", "Soy un fraude") y práctica de su sustitución por afirmaciones realistas y constructivas.

- Actividad 3.3: Plan de Afrontamiento Final:

- Descripción: Creación de un "kit de emergencia anti-estrés" personalizado por cada estudiante, integrando las técnicas aprendidas (planificación, relajación, auto-diálogo positivo) para afrontar picos de exigencia futura.

4. Cronograma de Desarrollo (Tres Meses)

Este cronograma asume la realización de una sesión o taller por semana (aproximadamente 60-90 minutos cada uno).

Mes	Semana	Módulo	Actividad Principal	Énfasis en el Aprendizaje
Mes 1: (Planificación)	Semana 1	I	1.1 El Estresómetro Personal	Identificación y Conciencia
	Semana 2	I	1.2 El Calendario Maestro	Organización y Priorización
	Semana 3	I	1.3 La Técnica Pomodoro Aplicada	Concentración y Distribución
	Semana 4	I/II	Transición / Repaso de Planificación	Autoevaluación de Rutina
Mes 2: (Regulación)	Semana 5	II	2.1 El Poder de la Respiración	Regulación Rápida de la Ansiedad
	Semana 6	II	2.2 Relajación Muscular Progresiva	Liberación de Tensión Física
	Semana 7	II	2.3 Descanso Mental y <i>Mindfulness</i> Corto	Atención Plena y Desconexión
	Semana 8	II/III	Transición / Repaso de Técnicas	Práctica y Consolidación
Mes 3: (Afrontamiento)	Semana 9	III	3.1 Higiene del Sueño	Hábitos Protectores (Salud)
	Semana 10	III	3.2 Reestructuración de Pensamientos	Diálogo Interno Positivo
	Semana 11	III	3.3 Plan de Afrontamiento Final	Integración de Herramientas
	Semana 12	Final	Evaluación y Cierre del Programa	Medición de Reducción de Estrés

5. Referencias Bibliográficas

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company. (Fundamentación teórica del afrontamiento).
- Buceta, J. M. (2020). *Estrategias para afrontar el estrés académico en estudiantes universitarios: Un enfoque de bienestar psicológico*. Editorial Pirámide.
- Cabrera, I., Guevara, F., & Torres, F. (2020). Estrés académico y su relación con el rendimiento en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Revista Caribeña de Investigación Educativa (RECIE)*, 4(2), 99-112. (Soporte sobre la problemática en LATAM).
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. University of Chicago Press. (Fundamento de la Relajación Muscular Progresiva).
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73. (Fundamento del Mindfulness).