

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
ESCUELA DE POSGRADO
SECCION DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE
EDUCACIÓN Y HUMANIDADES



ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE
INGENIERÍA DE LA UNIVERSIDAD SAN PEDRO –
CAJAMARCA, 2019.

Tesis para optar el grado de maestro en Educación con Mención en
Docencia Universitaria y Gestión Educativa

Autor:

Castrejón Caruanambo, Eliana Ivette

Asesor - Código ORCID (0000-0002-5876-0390)

Grau Chávez, Walter Aldo

CAJAMARCA - PERÚ

2022

ÍNDICE DE CONTENIDO

Tema	Página N°
Palabras clave: en español e inglés - línea de investigación.....	iv
Título.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
Introducción.....	1
Metodología.....	25
Resultados.....	29
Análisis y discusión.....	47
Conclusiones y recomendaciones.....	52
Referencias Bibliográficas.....	54
Anexos.....	57

Lista de tablas

Tabla 1. Variable 1, dimensiones, indicadores	22
Tabla 2. Variable 2, dimensiones, indicadores	22
Tabla 3. Resumen del procesamiento de los casos	27
Tabla 4. Estadístico de confiabilidad	28
Tabla 5. Análisis de frecuencia Rendimiento académico	29
Tabla 6. Análisis de frecuencias Estrés	30
Tabla 7. Estrés y Rendimiento Académico	31
Tabla 8. Prueba de Kolmogorov - Smirnov	33
Tabla 9. Prueba de hipótesis, estrés y rendimiento académico	33
Tabla 10. Correlación de Pearson, estrés y rendimiento académico	34
Tabla 11. Análisis de frecuencias, factores biológicos	34
Tabla 12. Factores biológicos y Rendimiento Académico	36
Tabla 13. Prueba de hipótesis, factores biológicos y rendimiento académico	37
Tabla 14. Correlación de Pearson, factores biológicos y rendimiento académico	38
Tabla 15. Análisis de frecuencias, factores psicológicos	38
Tabla 16. Factores psicológicos y Rendimiento Académico	40
Tabla 17. Prueba de hipótesis, factores psicológicos y rendimiento académico	41
Tabla 18. Pearson, factores psicológicos, rendimiento académico	42
Tabla 19. Análisis de frecuencias, factores socioculturales	42
Tabla 20. Factores socioculturales y Rendimiento Académico	44
Tabla 21. Prueba de hipótesis	45
Tabla 22. Pearson, factores socioculturales y rendimiento académico	46

Lista de figuras

Figura 1. Análisis de frecuencia rendimiento académico	29
Figura 2. Análisis de frecuencias Estrés	30
Figura 3. Estrés y rendimiento académico.....	32
Figura 4. Análisis de frecuencias, factores biológicos.....	35
Figura 5. Factores biológicos y rendimiento académico	36
Figura 6. Análisis de frecuencias, factores psicológicos	39
Figura 7. Factores psicológicos y Rendimiento académico.....	40
Figura 8. Análisis de frecuencias, factores socioculturales	43
Figura 9. Factores socioculturales y Rendimiento Académico.....	44

PALABRAS CLAVE Y LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Palabras Clave

Tema	Estrés y rendimiento
Especialidad	Educación

Keyboard

Topic	Stress, academic performance
Specialty	Education

Línea de investigación

Línea de investigación	Teoría y métodos educativos
Área	Ciencias sociales
Subárea	Otras ciencias sociales
Disciplina	Ciencias sociales interdisciplinarias

TÍTULO

Estrés y rendimiento académico en estudiantes de Ingeniería de
la Universidad San Pedro – Cajamarca, 2019.

Stress and academic performance in engineering students of the
Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019.

Resumen

El trabajo ha sido elaborado con la finalidad principal de conocer la relación existente entre el Estrés y el rendimiento académico de 108 alumnos de la Facultad de Ingeniería de la USP – Cajamarca, 2019. Se trata de una investigación de tipo básica, de nivel correlacional, enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. Para la medición de la variable Estrés, se aplicó un cuestionario de test de 27 pregunta, mismo que fue validado por tres expertos; además con el programa IBM SPSS Static, se determinó el índice de Alpha de Cronbach igual a 0.876, valor que nos muestra que el instrumento aplicado es confiable y adecuado en la investigación. El rendimiento académico se ha medido con la ayuda del instrumento lista de cotejo, realizando un análisis documental del reporte de promedios ponderados brindado por la Universidad. Además, utilizando la prueba de chi cuadrado se ha realizado la prueba de hipótesis general y las específicas, así mismo se determinó el índice de correlación de Pearson para probar la relación que existe entre las variables.

Abstract

The inform has been prepared in order to identify the relationship between Stress and the academic performance of 108 students of the Faculty of Engineering of USP - Cajamarca, 2019. It is a basic research, correlational level, quantitative approach and of non-experimental design. To measure the Stress variable, a 27-question test questionnaire was applied, which was validated by three experts; In addition, with the IBM SPSS Static program, the Cronbach's Alpha index equal to 0.876 was determined, a value that shows us that the applied instrument is reliable and adequate in the investigation. Academic performance has been measured with the help of the checklist instrument, carrying out a documentary analysis of the weighted average report provided by the University. In addition, using the chi-square test, the general and specific hypothesis tests were carried out, as well as the Pearson correlation index to test the relationship between the variables.

INTRODUCCIÓN

El estrés afecta en general al equilibrio psicológico, físico y emocional de las personas, es una realidad presente durante toda la vida, no estando exento de ello los estudiantes de los distintos niveles educativos.

La etapa universitaria debería ser para el estudiante, una experiencia de aprendizaje en busca del crecimiento personal, social y educativo; sin embargo, muchas veces sucede lo contrario y se torna agobiante, difícil de sobrellevar, donde los diversos estresores académicos, presionan o sobrecargan al estudiante, generándole tristeza, desgano, ansiedad, inseguridad y muchas veces incidiendo en su rendimiento académico.

Por otro lado, diversos autores consideran que en cierta medida el estrés actúa como un estímulo, que permite a los estudiantes adaptarse a los cambios constantes y que los hace competitivos en la sociedad actual.

Frente a ello, la finalidad del presente trabajo es conocer la reacción de un grupo de estudiantes de la USP frente a diversas situaciones que se les presentaron y que consideran les generaron estrés, a fin de que los resultados sirvan como medio para que la comunidad educativa en conjunto plantee estrategias que garanticen un desarrollo pleno de los estudiantes. Para ello se ha evaluado tres dimensiones del estrés: factores biológicos, factores psicológicos y factores socioculturales y la forma como inciden estos en rendimiento académico de los educandos.

El presente informe de investigación está conformado por cinco capítulos. En el capítulo primero, se presentan los antecedentes y el marco teórico que sustenta a la Investigación. En el segundo capítulo tratamos la metodología con la que se desarrolló la investigación; la investigación fue de tipo básica, de diseño no experimental ya que no se manipularon las variables y de enfoque cuantitativo. Para medir la variable estrés se empleó como instrumento de recolección al cuestionario de test, que consistió de 27 preguntas, mientras que para el rendimiento académico se usó como instrumento a la lista de cotejo de los registros de notas del ciclo 2019-I de la USP. La información del cuestionario de test fue previamente validada por tres expertos. En el tercer capítulo se presentan los resultados a los que se llegó, mismos que fueron procesados

en Excel y el programa SPSS, los que nos permitieron dar un correcto tratamiento estadístico a los datos, cuyas tablas y Figuras resumen se presentan en el capítulo IV de análisis y discusión de resultados. Finalmente, en el capítulo V se presentan las conclusiones del trabajo y las recomendaciones para futuros investigadores, docentes y estudiantes.

1.1 ANTECEDENTES Y FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.

1.2 Antecedentes

1.2.1 A nivel internacional

Armenta, Quiroz y Abundis (2020), realizaron su informe con el fin de conocer posibles motivos generadores de estrés en alumnos de una universidad y como estos afectan en su rendimiento académico. 37 alumnos conformaron la muestra. El diseño fue descriptivo. De sus resultados, se encontró que en general los estudiantes que participaron de la investigación presentaron un nivel de estrés medio, lo que muestra que más del 50 de los alumnos, se encuentran en riesgo de llegar a un nivel alto de estrés. Como conclusiones indican: a) El estrés es generalmente provocado por el efecto de los arduos y continuos deberes educativos que el estudiante debe enfrentar a lo largo de su vida educativa. b) Existen diversos aspectos que generan estrés; sin embargo, los principales estresores son: sentimientos de angustia y tristeza, cansancio físico, incapacidad para relajarse, incapacidad de estar tranquilo.

Chacón (2018) en su informe de investigación, se planteó el propósito de evaluar al Estrés Académico mediante lo que él considera sus tres componentes principales: factores que generan estrés o estresores, los síntomas que estos producen y las estrategias que utilizan los estudiantes para hacer frente a ello. Para la muestra se eligieron 94 estudiantes, siendo la investigación de tipo cuantitativa, con alcance

descriptivo-exploratorio. El diseño de investigación fue no experimental. Como conclusiones, a) Se observó que, tras evaluar los principales indicadores de estrés académico, también llamados Estresores, el indicador “Evaluaciones de los docentes” fue el que mayor estrés generó entre los alumnos. b) Los principales síntomas que los alumnos presentaron frente al Estrés Académico fue el sueño, siendo esta la reacción de tipo física con mayor presencia. c) Por otro lado, los problemas de concentración, la angustia, ansiedad y la desesperación fueron los síntomas psicológicos con mayor frecuencia en los estudiantes; estos síntomas conllevan generalmente al desgano o desinterés por realizar las tareas o actividades escolares; siendo este a su vez un síntoma comportamental.

Mendivelso y Parra (2018) en su trabajo de investigación, tuvieron como objetivo hallar la existencia de una correlación significativamente estadística entre el promedio académico acumulado y los factores generadores de estrés o estresores académicos que los alumnos experimentan. La investigación es cuantitativa, de diseño no experimental – transversal. El nivel de investigación es descriptivo y correlacional. Así mismo, la muestra consta de 150 estudiantes. Se concluye que: a) Los estresores académicos que obtuvieron una puntuación baja y media por parte de los alumnos fueron: sobrecarga de exámenes, clima social negativo, dificultades de participación, por otro lado, los factores considerados altamente estresantes fueron: deficiencias en la metodología por parte de los docentes, carencia de valor de los contenidos, creencias negativas relacionadas al rendimiento académico e intervenciones en público. b) Del mismo modo, las probabilidades de deserción escolar o fracaso académico muchas veces se deben a los altos niveles de estrés, ya que estos merman el rendimiento académico de los alumnos. c) No se presentó ningún tipo de correlación alta ni significativa entre los estresores académicos y el rendimiento; esto pudo deberse al hecho de que los docentes van

cambiando constantemente y esto hace que, aunque sean las mismas actividades en general, los criterios de evaluación y las dinámicas de clase cambian de un semestre a otro.

1.2.2 A nivel nacional

Barahona (2018), realizó un trabajo descriptivo y transversal. Así también, la muestra la conformaron 231 alumnos, quienes respondieron un cuestionario auto aplicado. El autor menciona que el estrés se encuentra presente en los educandos de la carrera de medicina, pero en niveles promedio bajos, y pese a que es considerado por ellos un estímulo que les permite mejorar su aprendizaje; cuando está relacionado a sentimientos que les generan depresión o angustia, este factor les produce alteraciones en su salud mental. Además, al calcular el índice estadístico de Spearman; se calculó que este tiene un valor de -0.005 , siendo la correlación negativa débil y no significativa. El investigador llega a concluir que, no fue encontrada una significativa asociación entre el estrés con el rendimiento académico.

Apaza (2018), se planteó como meta, conocer cuál es el impacto generado por el estrés en el rendimiento académico en educandos de la especialidad de Odontología; teniendo como muestra a 109 alumnos elegidos mediante muestreo no probabilístico. Su trabajo investigativo fue descriptivo correlacional. Se encontró que un 48% de estudiantes que pocas veces presentaron estrés, tienen un buen rendimiento (logro esperado) mientras que aquellos estudiantes que con frecuencia presentaron estrés, tienen un rendimiento académico bajo (inicio de aprendizaje). El autor llega a la conclusión que: a) La sobrecarga de actividades (tareas y trabajos) dejados por sus docentes, así como las evaluaciones fueron los principales estresores académicos. b) Dentro de las principales manifestaciones de estrés, predominaron la somnolencia, dolores de cabeza y sentimientos de depresión. c)

Finalmente, menciona que existe un significativo impacto del estrés para con el rendimiento académico.

La Rosa y Ochoa (2018), tuvieron como objetivo conocer como está relacionado el estrés con el rendimiento académico de un grupo de alumnos. 36 alumnos de cuarto grado de secundaria constituyeron la muestra. La investigación es de diseño correlacional. Para medir los datos, se utilizó a la encuesta como técnica, mientras que el instrumento fue un cuestionario utilizado para la recopilación de los mismos. De sus resultados se tiene que un 69% de los educandos presentan significativo nivel de estrés y rendimiento académico, siendo el nivel de correlación moderado entre las variables. Además, se halló que las dimensiones biológica, psicológica y sociocultural de estrés presentan una baja relación con la variable dependiente. Los autores concluyen que: a) Se determinó que la dimensión biológica presenta una baja correlación con el rendimiento, teniendo además una relación directa, ($t_c = 0,321$; $p = 0,016$). b) Por otro lado, la dimensión psicológica presenta una baja correlación y directa con respecto a la variable rendimiento académico, ($t_c = 0,334$; $p = 0,010$). c) Finalmente, la dimensión socio cultural presenta un nivel bajo de correlación, siendo esta directa respecto al rendimiento académico, ($t_c = 0,376$; $p = 0,000$).

1.2.3 A nivel local

Se evidencia la investigación de Gonzales y Guevara (2018), quienes buscaron hallar como se encuentra relacionado el estrés con el desempeño de los docentes. El estudio investigativo es de tipo correlacional y no experimental y se realizó para una población de 31 individuos. Para medir la variable Estrés, fue aplicado un cuestionario propuesto por la OMS, mismo que tiene una fiabilidad de alto nivel. De los datos encontrados, se tiene que, para las variables, existe un grado de correlación de 0.751 (alta) y un nivel de significancia aproximada de

0, con lo que los autores concluyen que existe una correlación positiva entre ambas variables estudiadas, es decir el estrés se relaciona con el desempeño laboral del personal docente.

Silva (2017), en su informe de investigación, se planteó determinar la forma como influye el estrés en el rendimiento académico de alumnos de la carrera de enfermería. La investigación fue cuantitativa, descriptiva y transversal. La muestra la conformaron 94 estudiantes. Menciona que más del 50% de los educandos que han presentado un nivel de estrés moderado, tienen también rendimiento regular; del mismo modo, manifestaron que los factores más frecuentes que generaron inquietud en los alumnos fueron: presión por demasiadas tareas, participaciones y poco tiempo para desarrollar sus tareas; mismas que traen como consecuencia manifestaciones físicas como intensos dolores de cabeza o migraña, problemas de sueño, así como reacciones psicológicas tales como problemas para concentrarse, angustia, depresión y problemas de ansiedad.

1.3 Fundamentación científica

1.3.1 Estrés

El Estrés es conceptualizado por la OMS, como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para que pueda actuar frente a determinados estímulos.

En todo el mundo, se ha determinado que, de cada cuatro personas, una sufre problemas de estrés grave, es decir un 25%; porcentaje que se incrementa cuando se mide la misma variable en las ciudades, pues se ha estimado que un 50% de los individuos presenta problemas relacionados al estrés y a la salud mental. Estos porcentajes son preocupantes, teniendo en cuenta los síntomas y enfermedades que causa. (Caldera y Pulido, 2007, p. 78).

Barrio, García, Ruiz, y Arce (2006), señalan que el estrés no es término actual, sino que siempre ha existido, estado muy ligado a los seres humanos, acompañándolos a lo largo de su evolución y que está presente en su vida cotidiana. Debemos considerar que el ser humano está expuesto a situaciones estresantes desde el momento de su nacimiento. Durante toda su vida, el ser humano se encuentra enfrentado al estrés y diversos estudios muestran que es gracias a este que ha logrado sobrevivir, pues ha tenido que ir adaptándose a una constante transformación.

Por otro lado, Gutiérrez y Amador (2016) mencionan que no existe una causa específica que genere el estrés, sino que éste es generado por factores que generan un desequilibrio en el organismo. Dichos factores pueden ser físicos, emocionales, sociales o psicológicos.

El término estrés es empleado para describir una serie de experiencias o reacciones tales como: cansancio, nerviosismo, inquietud, tristeza, agobio, desmotivación, etc.

Es también utilizado para entender las situaciones que causan dichas reacciones, como pueden ser, la gran cantidad de trabajos académicos, las evaluaciones, exposiciones, la presión por aprobar, problemas económicos, problemas familiares, malas relaciones con los docentes o compañeros, etc. El concepto de estrés es frecuentemente utilizado para identificar todo tipo de amenazas que enfrente o afectan a un individuo. (Caldera y Pulido, 2007, p. 78).

El estrés está inmerso en todos los contextos y ambientes, no estando exento de ello el ambiente educativo, motivo por el cual los docentes, madres y padres, psicólogos, y toda la comunidad educativa, muestran la necesidad de conocer los efectos que genera en el RA de los alumnos. (Berrío y Mazo, 2003, p. 66).

El estrés, está relacionado a la tensión, agobio, temor, pánico, tristeza, nerviosismo, presión, vacío emocional, que sienten los estudiantes en el camino a cumplir sus metas académicas. (Martinez y Diaz, 2007, p. 12).

1.3.1.1 Síntomas del estrés

Según López (2016), existen distintos tipos de señales mediante las cuales el estrés se manifiesta; dichas señales son: psicológicas, nerviosas y físicas. Las señales de carácter físico incluyen a los problemas de salud tales como, dolor en músculos, problemas para respirar; problemas relacionados a la piel como es la urticaria, alteraciones del sistema cardiaco, dolor de estómago, etc.

Las señales de tipo psicológicas y nerviosas tienen que ver principalmente con la poca concentración y pérdida de memoria, problemas de sueño, ansiedad, mayor predisposición a la irritabilidad, tristeza, desequilibrio, cansancio, etc. Dichos síntomas provocan en el organismo:

- a) Enfermedades cardíacas
- b) Dolores intensos de cabeza
- c) Envejecimiento prematuro,
- d) Problemas relacionados al sistema inmunitario

1.3.1.2 Tipos de Estrés

Serón (2006), diferencia a 2 tipos, siendo estos:

a) El diestres (estrés malo)

En este tipo en particular, el cerebro recibe signos de fastidio e incomodidad por parte de los órganos, músculos y nervios del cuerpo humano, por lo que se genera una desconfianza y falta de seguridad, incrementando la incomodidad física y mental, lo que conlleva a tener pensamientos de negatividad y

perturba la concentración; teniendo como resultado, sensaciones de miedo, tensión, problemas de salud, pánico al fracaso, síntomas que de una forma directa o indirecta merman el rendimiento.

b) El eutres (estrés bueno)

En este caso, disminuye la inseguridad y desconfianza del individuo, ya que la sensación de estrés le permite aumentar su capacidad de reacción frente a la presión o amenazas a las que se enfrenta, permitiendo una mejor reacción de su organismo, y logrando así incrementar sus sensaciones de satisfacción, su motivación, salud y por ende su rendimiento.

Martínez y Díaz (2007), mencionan también al estrés escolar como un tipo de Estrés, definiéndolo como los síntomas que presenta el alumno, a causa de factores emocionales, sociales, físicos y ambientales y que le pueden generar una sensación de presión frente a la solución de problemas, a la interrelación con sus compañeros y docentes, a su rendimiento académico, disminuyendo así su capacidad para afrontar su contexto o entorno académico. Además, para Martín (2007), el estrés académico viene a ser un factor constituido por un conjunto de variables relacionadas entre sí a los cuales se denominan estresores académicos, mismos que intervienen en la conducta del educando y así también en su rendimiento académico. El conjunto de estos factores se puede percibir mayormente en un entorno académico: La Universidad, ya que es allí donde el alumno se encuentra mayormente expuesto a situaciones que son altamente estresantes, ya sea por evaluaciones, tareas en clase, presión por aprobar, situaciones económicas y familiares, problemas con los docentes y compañeros de clase y otros factores que mayormente conllevan a los estudiantes universitarios al fracaso o deserción académica.

1.3.1.3 Factores que generan estrés

Los factores generadores de estrés o también conocidos como estresores académicos, están conformados por el grupo de estímulos que el ambiente educativo genera en el alumno, ya sea la sobrecarga de tareas, las evaluaciones, exposiciones, trabajos grupales, relaciones sociales, la metodología de los educadores, etc. (Evaristo y Chein, 2015, p. 23).

El estrés es entendido como la reacción que tiene un estudiante cuando afronta una situación de presión que le exige adaptarse, de tal forma que dicho estímulo estresante va a generar un cambio en el estado físico, psicológico y emocional del individuo.

Serón (2006) refiere que los factores estresantes son aquellos estímulos o situaciones amenazantes que generan una respuesta por parte del individuo. Estos factores pueden, ser biológicos, físicos, psicológicos, culturales o sociales; siendo los principales:

a) Factores biológicos

Hacen referencia a los distintos factores que generan cambios en el organismo de una persona, mismos que muchas veces le generan estrés, estos cambios pueden estar relacionados al sexo, a la edad, a las enfermedades que la persona tenga o también a trastornos fisiológicos. Por ejemplo, las personas de sexo femenino generalmente sufren de cansancio emocional al sentir que su realización como persona es menor a la de los hombres. El estrés en las jóvenes, mayormente se da en el aspecto afectivo mientras que en los hombres se presenta sobre todo en el aspecto de su conducta. (Serón, 2006, p. 12)

b) Factores psicológicos

En este caso, nos referimos a los aspectos relacionados a la personalidad de los individuos, mismos que al estar frente a una situación estresante, van a verse afectados psicológicamente, sintiéndose inferiores al resto, no pudiendo actuar frente a situaciones problemáticas, mostrando sentimientos de tristeza, inseguridad, miedo, depresión, ansiedad, así como disminuyendo su memoria, así como, su capacidad de razonamiento y motivación. (Serón, 2006, p. 12).

Las personas bajo situaciones de estrés se caracterizan por ser agresivos, no controlar sus impulsos, ser irritables, estar tristes, etc. lo que les conlleva a aislarse muchas veces de su entorno.

Por otro lado, existen estudiantes que reaccionan diferente, es decir son pasivos, sumisos, muestran conformismo, son demasiado cooperadores y se encuentran en continua búsqueda de aprobación.

c) Factores socioculturales

Estos factores están relacionados tanto al ámbito físico como al sociocultural del estudiante, afectando su relación con su familia, entorno educativo, con sus amistades; un claro ejemplo son: la clase social del alumno, sus ingresos económicos, así como los aspectos académicos. (Serón, 2006, p. 13).

La forma como estos factores generan estrés en los estudiantes está relacionada en base al nivel de tolerancia que estos tienen frente a los estresores, esto se da debido a que generalmente el estrés es autoinducido por el propio alumno.

1.3.1.4 Causas del estrés académico

Corado (2013), indica que las principales causas que generan estrés son:

- a) Competencia con los compañeros de clase: pues es común que los alumnos se vean amenazados por sus propios compañeros, ya sea respecto a las notas, participaciones en clase, o puesto que ocupan.
- b) Exámenes: generalmente el estrés es producido por la sensación de no haber estudiado lo suficiente, ya que el temor a desaprobar puede llegar a ser mayor durante las evaluaciones.
- c) Tareas: en este caso, la sobrecarga de actividades o trabajos grupales también sobrecargarán los síntomas del estrés.
- d) Exposiciones: en este caso se hace referencia al temor al hablar en público que generalmente aqueja a los alumnos, lo que también genera ansiedad, miedo, y temor de olvidar el tema de exposición, incrementando así el estrés.
- e) Participación en clase: esto sucede frente a preguntas formuladas por el docente, intervenciones de los compañeros de clase o actividades que impliquen la interrelación.
- f) Inadecuado ambiente: se da cuando el salón de clase carece de condiciones ergonómicas, ya sea ventilación, mala iluminación o falta de equipos didácticos.
- g) Sobrecarga académica: es decir la acumulación de trabajos, exámenes y exposiciones que implican que el estudiante tendrá menos tiempo para realizar adecuadamente sus labores académicas.
- h) Masificación del aula: es decir el que muchos estudiantes se encuentren en el salón de clase, y lo que puede generar ansiedad, intranquilidad e incomodidad en el alumno.
- i) Falta de tiempo para realizar las actividades escolares: ya que generan en el estudiante situaciones de difícil manejo y que afectan su estado de tranquilidad.
- j) Problemas con los compañeros y docentes

Por otro lado, Castaño, Gallón, Gómez, y Vásquez (2007), indican que las principales causas de estrés son:

- a) Situaciones que conllevan responsabilidad ya que podrían reducir el tiempo de los alumnos para realizar sus labores académicas.
- b) Falta de concentración por parte del alumno para realizar sus actividades
- c) Incentivos académicos: ya que la desmotivación suele estar presente en los alumnos y un estímulo positivo resulta beneficiosa para que el estudiante supere las situaciones de estrés.
- d) Poco tiempo para el desarrollo de las tareas académicas
- e) Problemas con los docentes
- f) Las evaluaciones
- g) Trabajos en grupo

1.3.1.5 Manifestaciones del estrés

El estrés suele manifestarse mediante los síntomas frente a los estímulos generalmente amenazantes que debe enfrentar el individuo para intentar superarlos y adaptarse. Muchos alumnos fracasan al enfrentarlos, lo que les genera consecuencias como el estrés.

Dichas manifestaciones son: depresión, llanto, tristeza, cansancio, nerviosismo, ansiedad, sentimientos de irritabilidad, miedo a tomar decisiones, frustraciones, falta de sueño, descuido personal, problemas menstruales, pesimismo, mala memoria, exceso o falta de apetito, problemas de salud, o sensación de que todo sobrepasa al individuo, taquicardia, dolores fuertes de cabeza, hombros, cuello y espalda, etc.

Así también tenemos a otro grupo de patologías como: migraña, asma, parálisis facial, úlceras estomacales, anorexia, bulimia, adicciones al alcohol o al tabaco, diabetes, gastritis, depresión, entre otras.

1.3.1.6 Inventario SISCO

Es el Inventario SISTémico Cognoscitivista mide el estrés en los alumnos, identificando los principales estresores, así como la respuesta del cuerpo a los mismos, ya sean estos factores biológicos, psicológicos y socioculturales; en este caso en particular, hacen referencias a los exámenes, trabajos grupales, sustentaciones o participaciones grupales. El inventario SISCO, presenta 3 dimensiones, las cuales consideran sus respectivos estresores, además de las sensaciones o síntomas generadores de estrés y a las estrategias que emplea el estudiante para afrontarlo. (Barraza, 2018, p. 9).

El inventario es llenado por el propio estudiante y busca que este se conozca a sí mismo en el proceso de auto completarlo ya que está basado en la auto observación.

La finalidad del inventarios es conocer en qué nivel se encuentra el estrés en los estudiantes del nivel superior, evaluando los principales síntomas que presentan, así como las estrategias que emplean para poder afrontarlos de la mejor manera y culminar satisfactoriamente su proceso educativo. (Jiménez, 2013, p. 45).

1.3.2 Rendimiento académico (RA)

El RA es denominado también desempeño académico, aptitud o rendimiento escolares, sin embargo, esta diferencia solo es semántica, ya que, en el ámbito escolar son utilizados como sinónimos y buscan

medir en que nivel son capaces de lograr las competencias los educandos en su vida académica. (Edel, 2003, p. 2)

Hablar o delimitar el RA no es algo fácil, ya que éste engloba un carácter complejo y está constituido de una serie de dimensiones, que le permiten ser una variable de mucha importancia, relevancia e interés dentro del ámbito académico y que ha sido estudiado a lo largo de los años. (Alvaro, 1990, p. 18).

Según Nieto (2008), el RA, no se emplea únicamente con profesionales del ámbito educativo; sino que dicha variable permite medir la calidad de un sistema académico, teniendo alcance incluso en algunas orientaciones de ideología. El RA, es el principal propósito de las instituciones educativas; es su razón de ser, ya que permite identificar, conocer, entender, así como interpretar la vida dentro del aula, así como el comportamiento de las personas que interactúan dentro de ella.

En todos los ámbitos académicos, los estudios relacionados al RA permiten darnos cuenta de que si bien en las universidades, los alumnos muchas veces pueden elegir que asignaturas llevar, esto no sucede con los alumnos de educación básica, pues para ellos los cursos son obligatorios; es así que definir el RA va a ser diferente, considerando las diferentes realidades y experiencias de los estudiantes. (Martín, 2008, p. 403).

El RA de los estudiantes de pregrado, es determinado por un conjunto de factores. Dichos factores pueden ser propios del alumno (factores personales) o muchas veces estar relacionados con el entorno donde se desarrolle, ya sea su entorno familiar, círculo de amigos, compañeros de clase o docentes y es medible a través de la observación de resultados numéricos obtenidos en base a calificaciones por parte del alumno o de acuerdo con diversos factores considerados por el docente. (Ruiz, Ruiz, y Ruiz, 2010, p. 1).

El RA engloba a una serie de elementos y espacios que forman parte del proceso de aprendizaje. Es así, que existen diversos aspectos asociados al RA; estos aspectos tienen componentes externas e internas inherentes del estudiante. Pueden ser componentes cognitivas, sociales o emocionales, y se van a clasificar en función a 3 categorías principales: personales, institucionales y sociales. (Garbanzo, 2007, p. 47).

En los centros universitarios, muchas veces los estudios realizados, analizan al RA desde una perspectiva relacionada a la deserción académica, tasas de éxito, tiempo de culminación de los estudios, tiempos de retraso en la finalización de una carrera, etc. Esta perspectiva anteriormente solo estaba basada en otros indicadores tales como el promedio ponderado, evaluaciones, número de cursos aprobados, en función a tareas y exposiciones, etc. (Tejedor, 2003, p. 5).

Para Edel (2003), las notas de los estudiantes son una de las variables con mayor uso por parte de los profesores para medir el RA de un estudiante; sin embargo, basados en la realidad y contexto de cada estudiante e institución, esta variable no solo debería medirse a partir de datos de carácter cuantitativo; sino que debe estar a base a teorías y metodologías que nos permitan caracterizarla también cualitativamente.

Definir al RA, conlleva de una manera indiscutible a estudiarlo desde una perspectiva multidimensional, donde llegan a converger un conjunto de diversas formas de medición, de las cuales las que generalmente utilizamos son las calificaciones académicas, pruebas, evaluaciones o test de preguntas. Debemos considerar, sin embargo, que estas no las únicas maneras de medir el RA; es así como, para obtener una medida confiable y más aún objetiva, se debe tener en cuenta un enfoque diferenciado que permita medir al RA de una forma

más precisa, de acuerdo con los diversos niveles, escenarios, contextos, edades, cursos y docentes. (Alvaro, 1990, p. 24).

De acuerdo con todo lo mencionado, el RA será definido como la medida de los logros y conocimientos que el educando ha obtenido durante su proceso formativo, es decir la forma como el estudiante universitario es capaz de responder a los estímulos educativo; siendo reflejado en sus calificaciones. Debemos tener en cuenta además que las calificaciones responden a lo normado por la legislación educativa y nos permiten tener una perspectiva más clara sobre el aprendizaje de los estudiantes. (Alvaro, 1990, p. 25).

1.3.2.1 Factores que intervienen en el rendimiento académico

Murillo (2013), en su trabajo investigativo, indica que el RA, consta de un conjunto o grupo de factores y escenarios que intervienen en la forma como aprenden los estudiantes, algunos de estos factores resultas ser evidentes y son: el nivel que presenta un estudiante al ingresar a una universidad y el ambiente al que debe enfrentarse; mientras que tenemos otros factores están ligados directamente al estudiante tales como: la vocación por la carrera que eligieron, la motivación, inteligencia emocional, responsabilidad, presión del entorne, factores sociales, factores psicológicos, factores culturales, etc.; mismos que afectan al estudiante a pesar de que este muchas veces cuenta con la capacidad intelectual. Por ello, es de suma importancia conocer dichos factores, pues de estos muchas veces dependen el éxito o fracaso escolar. A continuación, se mencionarán los principales factores del RA:

a) Factores biológicos:

Estos factores forman parte del organismo del educando, pues si no hay un adecuado funcionamiento de alguno de los órganos o sentidos (vista, oído, manos, etc.); esto se va

a reflejar en el RA; ya que se generará un desequilibrio, generándole problemas de salud y por ello mermando su aprendizaje.

Dentro de los factores biológicos también podemos mencionar a los problemas relacionados a la desnutrición, problemas hormonales; ya que estos de una forma directa o indirectamente intervienen en el alumno. Debemos recordar que: un cuerpo en buenas condiciones de salud es la base para que el estudiante se encuentre en óptimas condiciones para lograr un aprendizaje significativo.

b) Factores psicológicos

Estos factores engloban a la inteligencia emocional, memoria, personalidad, adaptación, conceptualización, ansiedad, autoestima, aptitud intelectual y motivación; al igual que los factores biológicos, estos factores influyen negativa o positivamente en el RA.

c) Factores sociales

Están relacionado a todo lo que se encuentra alrededor del alumno, es decir, sus compañeros de clase, docentes, familiares, amigos, etc. Un adecuado ambiente social, constituye un factor de suma importancia en la vida de un individuo.

d) Factores pedagógicos

Debemos tener en cuenta que el papel que juegan los educadores es de suma importancia que los educandos aprendan. Además de ello, la metodología, el interés que genera el educador para con sus alumnos, así como las estrategias de enseñanza van a influir en el RA.

1.4 Justificación de la investigación

La presente investigación se justifica socialmente porque busca brindar a la comunidad universitaria información que le permita tomar medidas correctivas frente al estrés que enfrentan día a día los estudiantes, contribuyendo así a una formación que los ayude a obtener mejores resultados en su rendimiento académico y que esto se vea reflejado en su actuar.

Es justificable teóricamente pues al ser el estrés académico un problema que ha cobrado una significativa importancia en los últimos años y que afecta a personas de diferentes edades sin diferenciar estatus económicos, lo cual se ve reflejada principalmente en el rendimiento académico, a niveles personales, familiares, sociales, etc. y que se traduce en calificaciones numéricas, de las cuales dependen muchas veces los índices de reprobación, deserción, largos tiempos de culminación e incluso deserción universitaria; posibilita la contrastación del cumplimiento de la teoría conocida en el contexto que se va a desarrollar.

Es justificable metodológicamente, pues los métodos, instrumentos y técnicas utilizados son válidos y confiables para ser utilizados en investigaciones futuras. Se utilizó como instrumento el Test de evaluación de estrés de estudiantes universitarios – IVI; mismo que fue adaptado del Inventario SISCO y validado posteriormente por 3 expertos; así mismo se obtuvo el Alpha de Cronbach igual a 0.876 que indica que el instrumento es confiable y adecuado para la investigación. Se justifica desde un aspecto práctico, porque va a brindar a las Instituciones información sobre la forma como se relaciona el Estrés con el rendimiento académico, así como los factores que generan estrés en los estudiantes de Ingeniería de la USP – Cajamarca, 2019.

1.5 Problema.

El estrés es una respuesta del cuerpo humano frente a situaciones que considera desafiantes o amenazados; y en un contexto social en constante cambio como

en el que vivimos, es muy común encontrarnos en situaciones que nos generen alguna situación incómoda o de estrés.

Estas situaciones se intensifican aún más en el ámbito académico, donde los estudiantes día a día tienen que lidiar con los estresores académicos, presentación de trabajos, exámenes, prácticas, carácter de sus docentes, relaciones sociales, condiciones económicas limitadas, etc. y su afán por mantener un rendimiento académico adecuado ya que la sociedad actual exige cada vez profesionales más competitivos y preparados.

Como podemos ver, los estudiantes universitarios, tienen que lidiar con una gran carga académica y social y con diversas situaciones de estrés, a las cuales no se les brinda la adecuada importancia pero que si inciden en la vida de los estudiantes; y aunque en la actualidad se habla mucho de estrés, pocos son los centros educativos que dan la importancia adecuada a la salud mental de sus estudiantes.

Frente a ello, y considerando muy importante conocer si el estrés afecta solamente en el aspecto emocional de los estudiantes o si va más allá, realicé la presente investigación para conocer de qué manera el estrés y sus factores biológicos, psicológicos y socioculturales se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la USP, Cajamarca, a fin de poder aportar con un sustento teórico a la Universidad en busca de que esta pueda mejorar sus estrategias y garantizar un espacio en el que el estudiante se desarrolle plenamente, libre de situaciones agobiantes.

Formulación del problema de la investigación

¿Cómo se relaciona el estrés con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019?

1.6 Conceptualización y operacionalización de variables.

1.6.1 Definición conceptual.

a. Estrés

Berrío y Mazo (2003): Reacción o respuesta del organismo frente a estímulos o factores que afectan su equilibrio; está presente en todos los ambientes siendo el académico uno de los más afectados.

b. Rendimiento académico

Conocimientos obtenidos por el alumno en el ámbito académico, se mide generalmente con pruebas escritas u orales y es expresado cuantitativamente mediante calificaciones numéricas. (Tejedor, 2003)

1.6.2 Definición operacional.

a. Estrés

Es el resultado de factores biológicos, psicológicos y socioculturales que presionan o sobrecargan al estudiante e inciden en su rendimiento académico.

b. Rendimiento académico

Es el resultado del aprendizaje del estudiante traducido en el promedio ponderado de sus calificaciones en términos vigesimales y cualitativos en bueno [14-20], regular [12-13.9], bajo [10.5-11.9] y desaprobado [00-10.5]

1.6.3 Operacionalización de las variables.

a) Variable 1

Tabla 1

Variable 1, dimensiones, indicadores

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Rango de valores
Estrés	Factores biológicos	Sexo	Ordinal	Nunca [1]
		Edad		A veces [2]
		Enfermedad		Frecuentemente [3]
		Trastornos fisiológicos		Siempre [4]
	Factores psicológicos	Inferioridad	Ordinal	Nunca [1]
		Temor al error		A veces [2]
		Inseguridad		Frecuentemente [3]
		Ansiedad		Siempre [4]
	Factores socioculturales	Depresión	Ordinal	Nunca [1]
		Concentración		A veces [2]
		Desmotivación		Frecuentemente [3]
		Ingresos económicos		Siempre [4]
Factores socioculturales	Relación familiar	Ordinal	Nunca [1]	
	Relación con docente		A veces [2]	
	Horario académico		Frecuentemente [3]	
	Evaluaciones		Siempre [4]	

b) Variable 2

Tabla 2

Variable 2, dimensiones, indicadores

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Rango de valores
Rendimiento académico	Asignaturas	Notas Promedio ponderado	Vigesimal	Bueno [14.0-20.0] Regular [12.0-14.0> Bajo [10.5-12.0> Desaprobado [00 - 10.5>

1.7 Hipótesis de investigación.

1.7.1 Hipótesis General

Ho: El estrés se relaciona significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019.

1.7.2 Hipótesis específicas

Los factores biológicos se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019.

Los factores psicológicos se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019.

Los factores socioculturales se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro, Cajamarca - 2019.

1.8 Objetivos.

1.8.1 Objetivo general.

Determinar la relación del estrés con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro – Cajamarca, 2019.

1.8.2 Objetivos específicos.

Conocer la relación de los factores biológicos con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019.

Identificar la relación de los factores psicológicos con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019.

Evaluar la relación de los factores socioculturales con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro, Cajamarca - 2019.

Elaborar una propuesta pedagógica sobre el Estrés para los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro, Cajamarca - 2019.

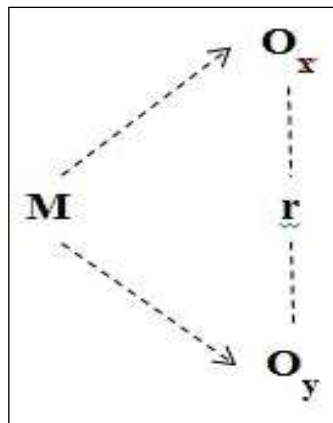
METODOLOGÍA

2.1. Tipo y diseño de investigación.

La investigación es básica, pues se dirige a solución de problemas concretos, en circunstancias y características concretas y no al desarrollo de teorías; con el objetivo de conocer la relación de las variables: estrés y rendimiento académico. (Behar, 2008, p. 20)

El informe es de diseño no experimental, pues las variables no van a ser manipuladas por el investigador, sino vamos a medirlas, directamente y evitando manipular los resultados para posteriormente analizarlos.

El nivel investigativo, se muestra en el siguiente esquema :



M= total de estudiantes

X= variable 1 (estrés)

Y= variable 2 (rendimiento académico)

r= relación de ambas variables

O= observación de las variables

2.2. Población y muestra

Población

La población estuvo constituida por 114 estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro, Cajamarca 2019, de los cuales 4 se retiraron y al tener un promedio ponderado igual a 00; se decidió considerar una población de 110 estudiantes.

Muestra

Para la elección de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia como lo señala Behar (2008), pues se seleccionaron a estudiantes con disponibilidad para participar en el estudio, por lo que la muestra estuvo constituida por 108 alumnos.

Criterio de inclusión y exclusión

Criterio de inclusión

Estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro con disponibilidad de tiempo y predisposición para participar en la Investigación.

Criterio de exclusión

Estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro sin disponibilidad de tiempo ni predisposición para participar en la Investigación.

2.3. Técnicas e instrumentos de investigación

2.3.1. Técnicas.

- a) Test: Se desarrolló un cuestionario de test para determinar el nivel de estrés de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro.

- b) Observación: Esta técnica fue utilizada con la finalidad de observar los niveles de estrés y de cada una de sus dimensiones en los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro.

2.3.2. Instrumentos.

Cuestionario de test

Para el estrés se empleó como instrumento de recolección al cuestionario de test, que está conformado por 27 preguntas, cuyo fin fue obtener información sobre asuntos conductuales de individuos.

Lista de cotejo

Para el rendimiento académico se usó la lista de cotejo de los registros de notas del ciclo 2019-I de la USP; la misma que sirve para obtener información sobre un hecho como se produce en reducidas respuestas.

El instrumento para medir la variable Estrés fue validado por tres expertos, así mismo para medir la confiabilidad, los ítems fueron analizados en el programa IBM SPSS, a fin de calcular el índice de Alpha de Cronbach, el cual es valorado por Gregory y Mallery, según: Coef. > 0.9 = Excelente, Coef. > 0.8 = Bueno, Coef. > 0.7 = Aceptable.

Se tomó como muestra piloto, las respuestas de 15 alumnos determinados al azar. De acuerdo a la tabla 4, se obtuvo el valor el índice de Alpha de Cronbach igual a 0.876, valor que nos indica que el instrumento es confiable y adecuado en la investigación.

Tabla 3

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	15	100,0
	Excluidos	0	,0
	Total	15	100,0

Tabla 4

Estadístico de confiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,876	27

2.3.3. Procesamiento y análisis de la información.

La información y dato recopilados fueron analizados mediante técnicas de la estadística descriptiva, como son la tablas de frecuencias y gráficos de barras. La información fue procesada mediante el programa Excel, y el software SPSS. Así mismo se utilizó la prueba paramétrica de Pearson para medir la correlación entre el estrés y el rendimiento académico. Además, se aplicó el estadístico chi cuadrado, que somete a prueba las hipótesis formuladas para determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico.

2.3.4. Hipótesis nula.

Ho: El estrés no se relaciona significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019.

2.3.5. Hipótesis alternativa.

Ha: El estrés se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019.

RESULTADOS

Tras conocer los datos de la encuesta aplicada a los 108 alumnos de la carrera de Ingeniería de la USP - Cajamarca, 2019, se obtuvieron los siguientes datos:

3.1. Estrés y rendimiento académico.

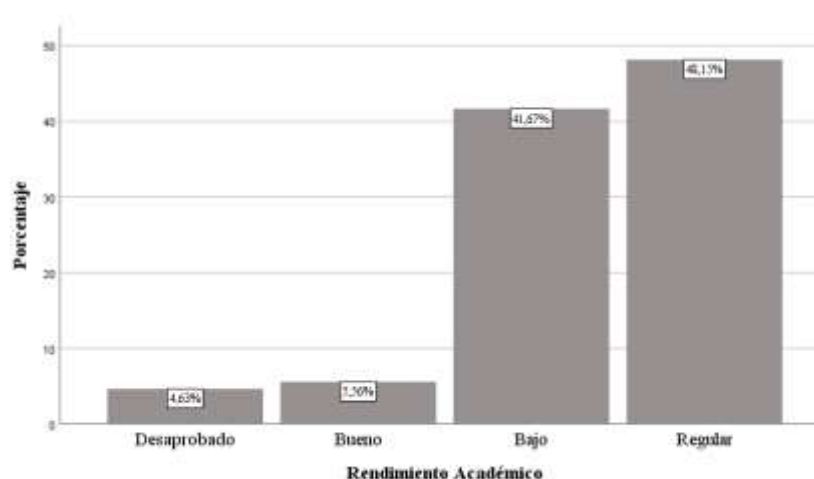
Tabla 5

Análisis de frecuencia Rendimiento académico

	Frec.	%	% acumulado
Desaprobado	5	4,6	4,6
Bajo	45	41,7	46,3
Regular	52	48,1	94,4
Bueno	6	5,6	100,0
Total	108	100,0	

Figura 1

Análisis de frecuencia rendimiento académico



Interpretación:

El 4.6% de alumnos que respondieron la encuesta tienen un rendimiento académico desaprobado, 41.7% se encuentran en un nivel bajo, el

48.1% se encuentran en un nivel regular (estando en este nivel la mayoría de los encuestados); mientras que un 5.5% presentan rendimiento bueno.

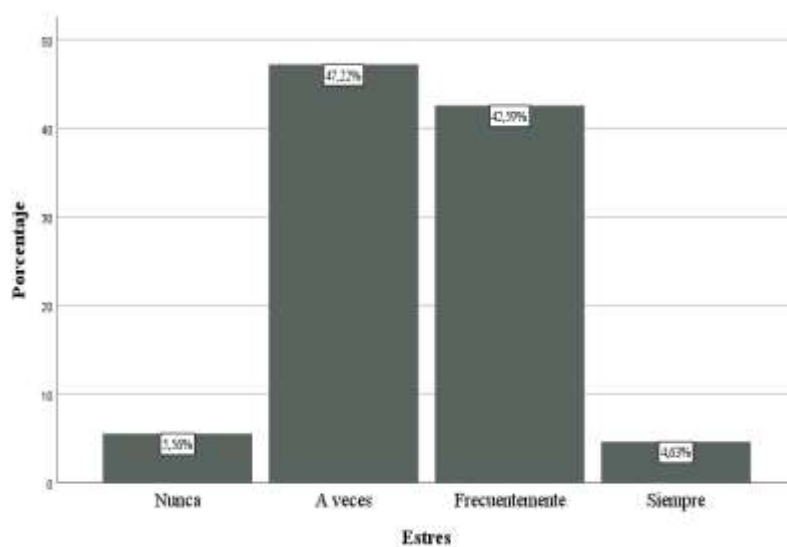
Tabla 6

Análisis de frecuencias Estrés

	Frec.	%	% acumulado
Nunca	6	5,6	5,6
A veces	51	47,2	52,8
Frecuentemente	46	42,6	95,4
Siempre	5	4,6	100,0
Total	108	100,0	

Figura 2

Análisis de frecuencias Estrés



Interpretación:

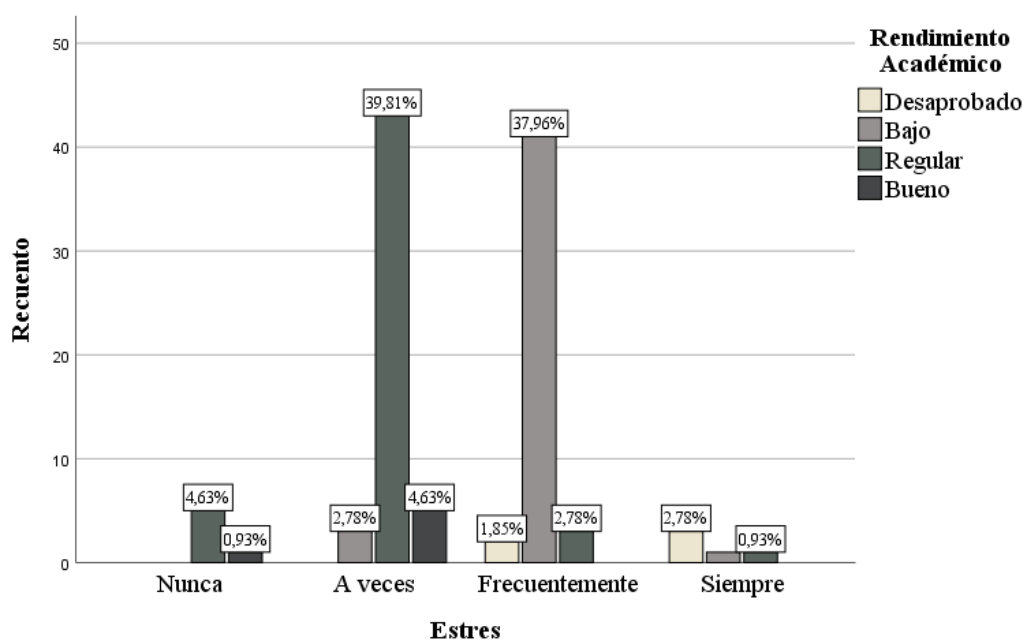
De los datos se observa que el 47.2% que representa a la mayoría de estudiantes, refirió haberse sentido inquietado a veces frente a reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que le pudieran haber generado estrés; el 5.6% indicó que nunca dichas situaciones lo inquietaron mientras que un 42.6% indicaron que frecuentemente se sintieron en una situación de estrés. Se tiene además que un 4.6% de los estudiantes indican que siempre se sintieron inquietados frente a diversas situaciones que tienen que afrontar diariamente.

Tabla 7
Estrés y Rendimiento Académico

		Rend. Académico				Total	
		Desaprobado	Bajo	Regular	Bueno		
Estrés	Nunca	Cantidad	0	0	5	1	6
		% del total	0,0%	0,0%	4,6%	0,9%	5,6%
	A veces	Cantidad	0	3	43	5	51
		% del total	0,0%	2,8%	39,8%	4,6%	47,2%
	Frecuentemente	Cantidad	2	41	3	0	46
		% del total	1,9%	38,0%	2,8%	0,0%	42,6%
	Siempre	Cantidad	3	1	1	0	5
		% del total	2,8%	0,9%	0,9%	0,0%	4,6%
	Total	Cantidad	5	45	52	6	108
		% del total	4,6%	41,7%	48,1%	5,6%	100,0%

Figura 3

Estrés y rendimiento académico



Interpretación:

En la tabla y Figura anterior, se muestra la relación entre el estrés y el rendimiento académico. La mayoría de los estudiantes encuestados, representados por el 39.8% se encuentran en un nivel regular de rendimiento académico y a su vez indicaron que a veces, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales les generaron estrés; además el 4.6% alumnos con rendimiento regular refieren nunca haberse sentido inquietados. Un 38% de los estudiantes con un rendimiento académico bajo, frecuentemente se sintieron en una situación de estrés. El 1% de estudiantes con buen rendimiento afirma que nunca se sintieron en una situación estresante; mientras que el 5% se sintió inquietada a veces. De los estudiantes desaprobados, refirieron que siempre y frecuentemente se sintieron en una situación estresante.

3.1.1. Prueba de normalidad

Tabla 8

Prueba de Kolmogorov – Smirnov

	<i>Estrés</i>	<i>Rendimiento académico</i>
N	108	108
Media	3.053	2.13613
Mediana	3.025	2.089
Desviación estándar	0.2802	0.92844
Asimetría	1.45	0.5380
Sig. asintótica(bilateral)	0.1405	0.9519

En la tabla mostrada se puede observar que el valor de significancia es mayor a 0.05, por lo que las variables tienen una distribución normal y se utilizará la prueba paramétrica de Pearson.

3.1.2. Prueba de hipótesis general

Las variables presentan datos cuantitativos, y una distribución normal, por ello se utilizó una prueba paramétrica para esta investigación en específico el coeficiente de correlación de Pearson.

Tabla 9

Prueba de hipótesis, estrés y rendimiento académico

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	117,964 ^a	9	,000
Razón de verosimilitud	112,052	9	,000
Asociación lineal por lineal	62,535	1	,000
N de casos válidos	108		

Tabla 10*Correlación de Pearson, estrés y rendimiento académico*

		Estrés	Rendimiento Académico
Estrés	Correlación de Pearson	1	-,764**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	108	108
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	-,764**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	108	108

Interpretación:

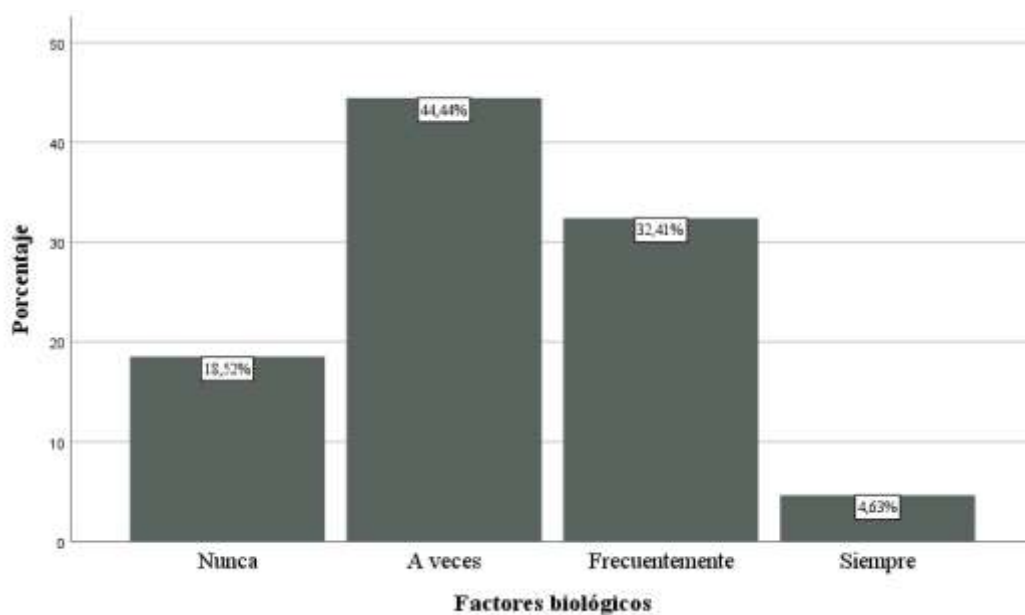
De la prueba de hipótesis, se tiene que la significación asintótica (significancia) es 0.000; al ser menor que 0.05, se debe rechazar la hipótesis nula y validar la hipótesis alternativa, por lo cual podemos afirmar que el estrés se relaciona significativamente con el rendimiento académico. Además, al ser el estadístico de correlación de Pearson $p = -0.764$; se tiene que la correlación entre las variables es alta y estas a la vez son inversamente proporcionales.

3.2. Factores biológicos y rendimiento académico**Tabla 11***Análisis de frecuencias, factores biológicos*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca	20	18,5	18,5
A veces	48	44,4	63,0
Frecuentemente	35	32,4	95,4
Siempre	5	4,6	100,0
Total	108	100,0	

Figura 4

Análisis de frecuencias, factores biológicos



Interpretación:

De los estudiantes encuestados, un 18.5% indicó que las reacciones físicas nunca les causaron situaciones de estrés, otro 44.4% (mayoría de estudiantes) indicaron que a veces, condiciones como migraña o somnolencia, los inquietaron. El 32.4% de los alumnos, frecuentemente estuvo inquietado por problemas de digestión, dolores de cabeza y fatiga mientras que 4,6% de los estudiantes afirmó siempre haberse sentido afectado por las reacciones físicas (insomnio, cansancio, morderse las uñas, etc.) asociadas a factores biológicos.

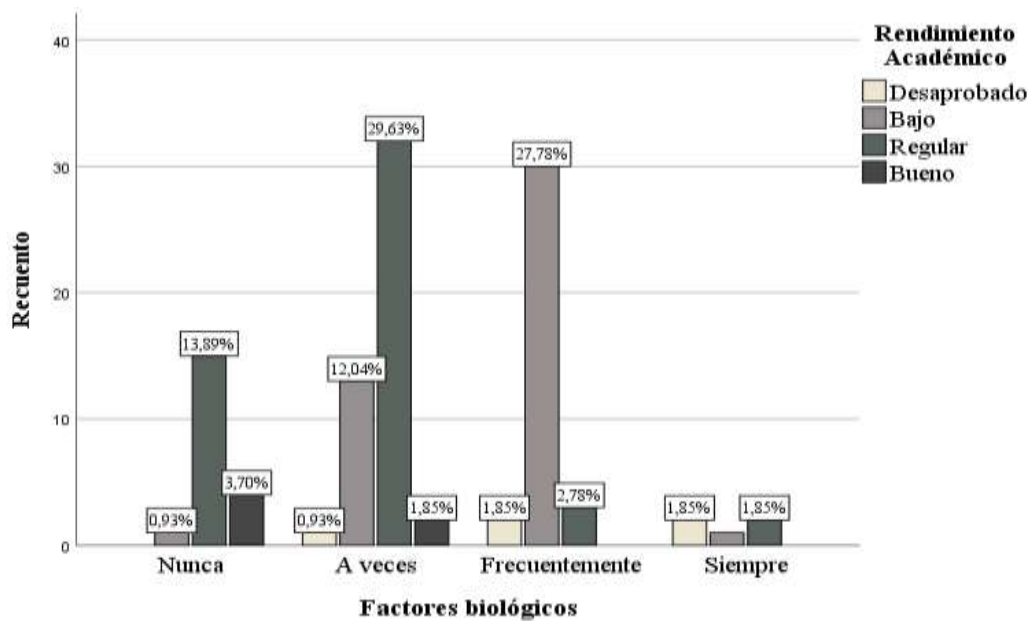
Tabla 12

Factores biológicos y Rendimiento Académico

			Rendimiento Académico				Total
			Desaprobado	Bajo	Regular	Bueno	
Factores biológicos	Nunca	Recuento	0	1	15	4	20
		% del total	0,0%	0,9%	13,9%	3,7%	18,5%
	A veces	Recuento	1	13	32	2	48
		% del total	0,9%	12,0%	29,6%	1,9%	44,4%
	Frecuentemente	Recuento	2	30	3	0	35
		% del total	1,9%	27,8%	2,8%	0,0%	32,4%
	Siempre	Recuento	2	1	2	0	5
		% del total	1,9%	0,9%	1,9%	0,0%	4,6%
	Total	Recuento	5	45	52	6	108
		% del total	4,6%	41,7%	48,1%	5,6%	100,0%

Figura 5

Factores biológicos y rendimiento académico



Interpretación:

La tabla y Figura anterior representan la relación entre factores biológicos estresantes y el rendimiento académico. De los resultados se tiene que un 13.9% y 3.7% de los alumnos encuestados con rendimiento académico regular y bueno respectivamente, nunca sintieron a los factores físicos (sueño, diarrea, morderse las uñas, rascarse, etc.) como estímulos de estrés.

Por otro lado, un 29.6% (mayoría de estudiantes) con un rendimiento académico regular consideran que a veces los factores biológicos les causaron estrés. Otro grupo grande de estudiantes representados por el 27.8% con rendimiento académico bajo, indicaron que frecuentemente sienten que los factores biológicos les generan situaciones estresantes. El 4.6% de estudiantes que siempre sintieron estrés, están distribuidos en: 1.9% desaprobados, 0.9% con rendimiento académico bajo y 1.9% con rendimiento regular.

3.2.1. Prueba de hipótesis específica 1

Tabla 13

Prueba de hipótesis, factores biológicos y rendimiento académico

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	68,732 ^a	9	,000
Razón de verosimilitud	66,364	9	,000
Asociación lineal por lineal	40,305	1	,000
N de casos válidos	108		

Tabla 14*Correlación de Pearson, factores biológicos y rendimiento académico*

		Rendimiento Académico	Factores biológicos
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	1	-,614**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	108	108
Factores biológicos	Correlación de Pearson	-,614**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	108	108

Interpretación:

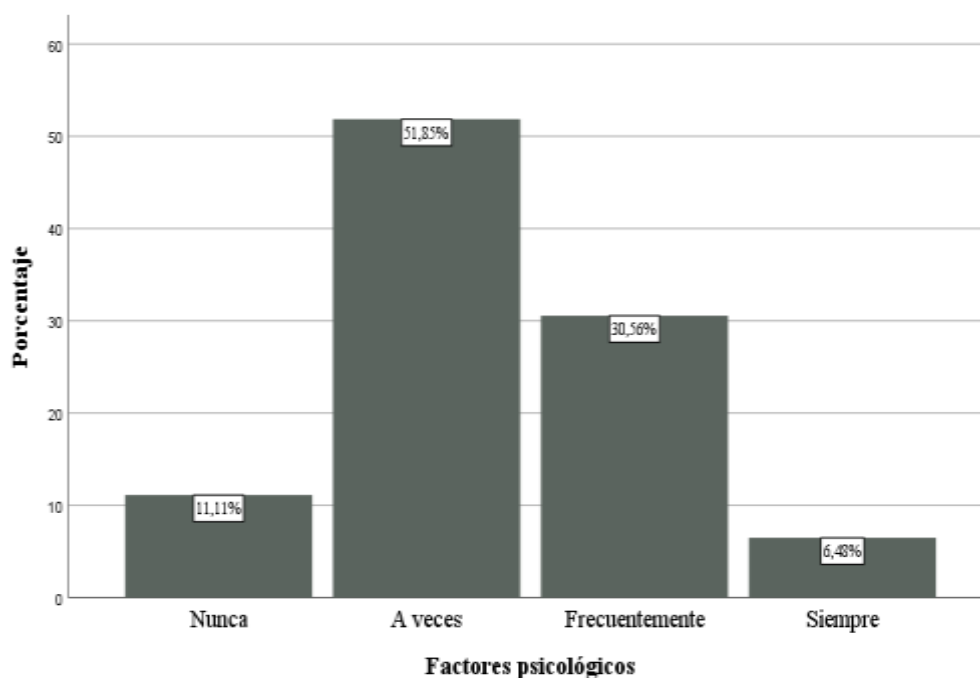
Tras la prueba de Chi cuadrado, el valor de la significancia es menor que 0.05, lo que nos indica que se debe rechazar la hipótesis nula y validar la hipótesis alternativa, de lo que tenemos que los factores biológicos se relacionan significativamente con el rendimiento académico. Además, el valor del estadístico de correlación de Pearson $p = -0.614$, indica que la correlación entre las variables es moderada y estas a la vez son inversamente proporcionales

3.3. Factores psicológicos y rendimiento académico**Tabla 15***Análisis de frecuencias, factores psicológicos*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca	12	11,1	11,1
A veces	56	51,9	63,0
Frecuentemente	33	30,6	93,5
Siempre	7	6,5	100,0
Total	108	100,0	

Figura 6

Análisis de frecuencias, factores psicológicos



Interpretación:

Del procesamiento de datos se tiene que un 11.11% de los estudiantes encuestados, indican que nunca los factores psicológicos les causaron estrés, por otro lado, un 51.9% indicó que se sintieron inquietados por reacciones psicológicas como inquietud, depresión, ansiedad, irritabilidad, desgano, inferioridad, etc.

Además, un grupo del 30.6% afirman presentar frecuentemente problemas de concentración, presión familiar para obtener resultados académicos adecuados, aislamiento de los demás, miedo a equivocarse o problemas de concentración que les generar estrés mientras que un 6.5% siempre los presentaron.

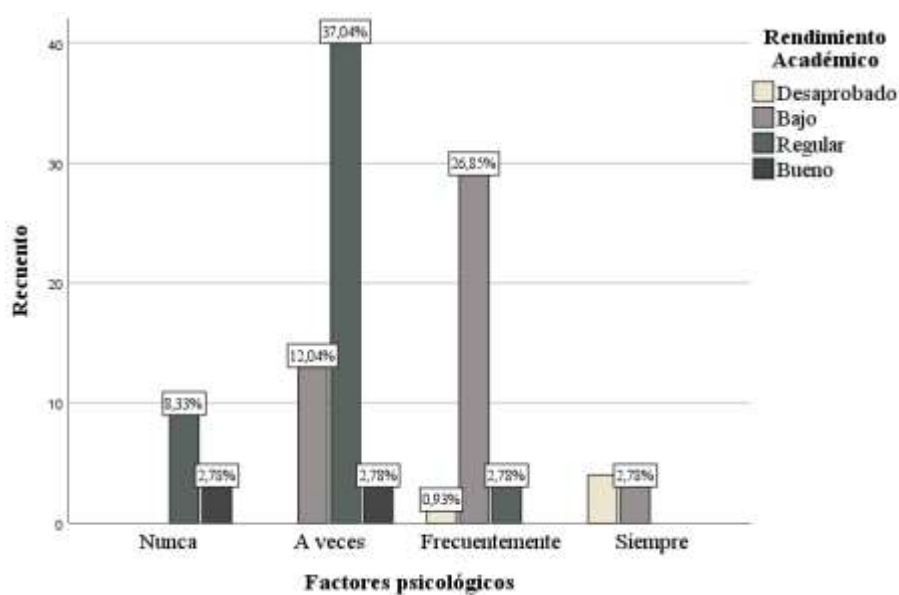
Tabla 16

Factores psicológicos y Rendimiento Académico

			Rendimiento Académico				Total
			Desaprobado	Bajo	Regular	Bueno	
Factores psicológicos	Nunca	Cantidad	0	0	9	3	12
		% del total	0,0%	0,0%	8,3%	2,8%	11,1%
	A veces	Cantidad	0	13	40	3	56
		% del total	0,0%	12,0%	37,0%	2,8%	51,9%
	Frecuentemente	Cantidad	1	29	3	0	33
		% del total	0,9%	26,9%	2,8%	0,0%	30,6%
	Siempre	Cantidad	4	3	0	0	7
		% del total	3,7%	2,8%	0,0%	0,0%	6,5%
	Total	Cantidad	5	45	52	6	108
		% del total	4,6%	41,7%	48,1%	5,6%	100,0%

Figura 7

Factores psicológicos y Rendimiento académico



Interpretación:

Mediante el análisis de datos se tiene la relación entre factores psicológicos y el rendimiento académico, observándose que 0.9% y 3.7% de estudiantes desaprobadados, indicaron que situaciones psicológicas frecuentemente y siempre les generaron estrés respectivamente. Un 26.9% de estudiantes con bajo rendimiento, indicaron que frecuentemente estuvieron frente a sentimientos de depresión, ansiedad, agresividad, aislamiento, inferioridad, mientras que un 12% mencionó que a veces se encontraron en estas situaciones y un 2.8% siempre.

De los estudiantes con rendimiento regular, el 8.3% nunca se sintió inquietado frente a estas situaciones, sin embargo, un 37% (mayoría de estudiantes encuestados) a veces estuvieron frente a problemas de concentración, tristeza, irritabilidad o miedo. Los estudiantes con rendimiento académico bueno a veces o en algunos casos nunca se sintieron en situaciones estresantes.

3.3.1. Prueba de hipótesis específica 2

Tabla 17

Prueba de hipótesis, factores psicológicos y rendimiento académico

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	103,837 ^a	9	,000
Razón de verosimilitud	85,836	9	,000
Asociación lineal por lineal	57,278	1	,000
N de casos válidos	108		

Tabla 18*Correlación de Pearson, factores psicológicos y rendimiento académico*

		Rendimiento Académico	Factores psicológicos
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	1	-,732**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	108	108
Factores psicológicos	Correlación de Pearson	-,732**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	108	108

Interpretación:

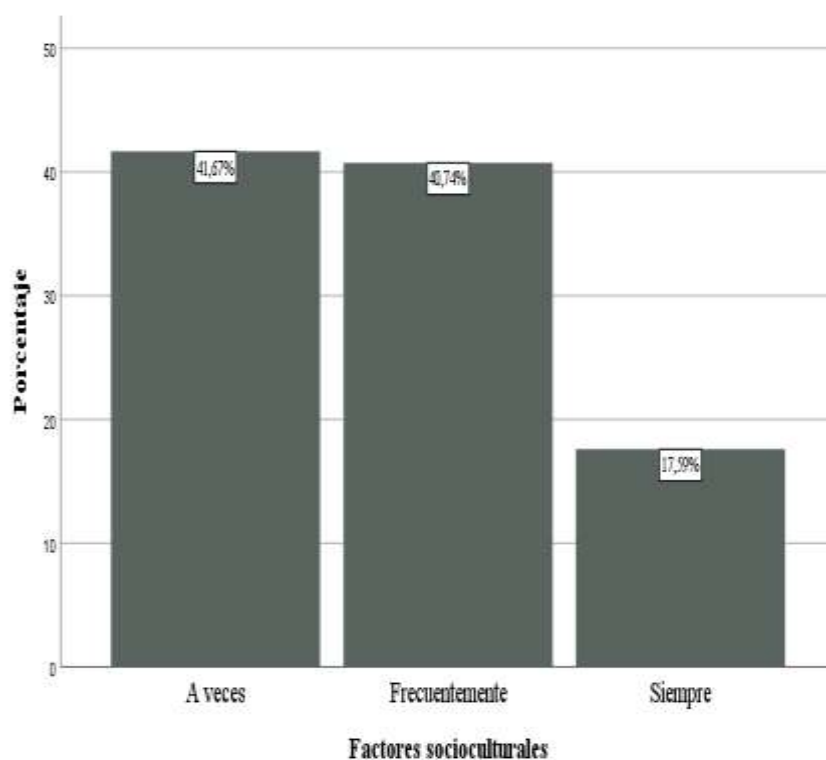
De la prueba de Chi cuadrado, el valor de la significancia es menor que 0.05, lo que nos indica que se debe rechazar la hipótesis nula y validar la hipótesis alternativa, entonces, los factores psicológicos se relacionan significativamente con el rendimiento académico. Además, el valor del estadístico de correlación de Pearson $p = -0.732$, indica que la correlación entre las variables es alta y estas son inversamente proporcionales.

3.4. Factores socioculturales y rendimiento académico**Tabla 19***Análisis de frecuencias, factores socioculturales*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
A veces	45	41,7	41,7
Frecuentemente	44	40,7	82,4
Siempre	19	17,6	100,0
Total	108	100,0	

Figura 8

Análisis de frecuencias, factores socioculturales



Interpretación:

De los datos se tiene que el 41.7% de estudiantes encuestados, indicaron que a veces situaciones socioculturales como la competencia con sus compañeros de grupos, sobrecarga de tareas, participación en clases, ingresos económicos, así como evaluaciones, les causaron estrés.

El 40.7% indicaron que frecuentemente estas condiciones los inquietaron; por otro lado, un 17.6% indica que siempre se sintieron en una situación de estrés frente a la personalidad y el carácter de sus profesores, poco tiempo para hacer sus trabajos u obtener bajas notas en los distintos cursos.

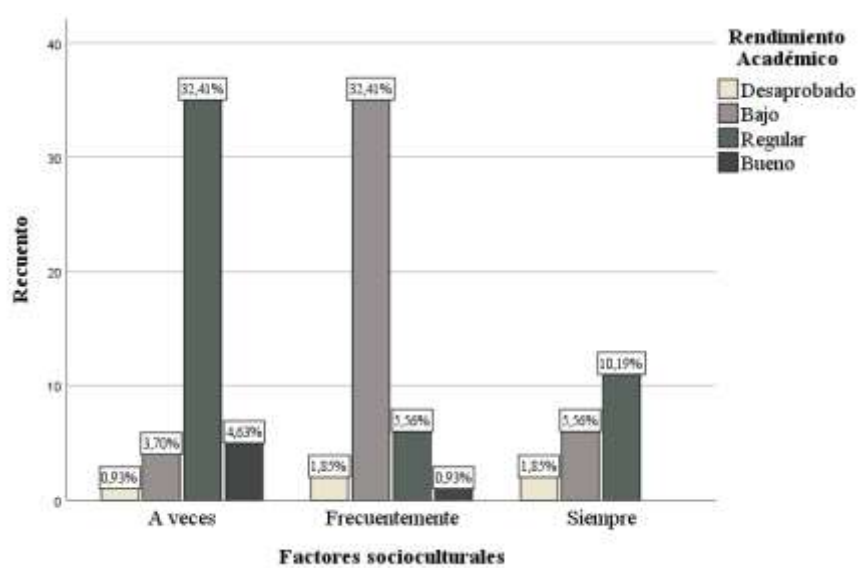
Tabla 20

Factores socioculturales y Rendimiento Académico

			Rend. Académico				Total
			Desaprobado	Bajo	Regular	Bueno	
Factores socioculturales	A veces	Cantidad	1	4	35	5	45
		% del total	0,9%	3,7%	32,4%	4,6%	41,7%
	Frecuentemente	Cantidad	2	35	6	1	44
		% del total	1,9%	32,4%	5,6%	0,9%	40,7%
	Siempre	Cantidad	2	6	11	0	19
		% del total	1,9%	5,6%	10,2%	0,0%	17,6%
	Total	Cantidad	5	45	52	6	108
		% del total	4,6%	41,7%	48,1%	5,6%	100,0%

Figura 9

Factores socioculturales y Rendimiento Académico



Interpretación:

Los datos indican la relación entre factores socioculturales y rendimiento académico de 108 estudiantes encuestados, de los cuales se observa que al menos una vez los estudiantes refirieron haberse sentido en situaciones de estrés.

Un 32.4% de los estudiantes con rendimiento académico bajo, indicaron que algunas situaciones socioculturales les inquietaron frecuentemente, mientras que un 5.6% refieren que siempre. De los estudiantes con rendimiento académico regular, un 32.4% afirma que a veces sintieron que las evaluaciones, ingreso económico o no contar con ambiente de estudios adecuado les generaron estrés; el 5.6% y 10.2% indicaron que frecuentemente y siempre se sintieron en esta situación respectivamente. Del total de estudiantes con buen rendimiento académico, el 4.6% a veces se sintió inquietado.

3.4.1. Prueba de hipótesis específica 3

Tabla 21

Prueba de hipótesis, factores socioculturales y rendimiento académico

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	53,083 ^a	6	,000
Razón de verosimilitud	58,953	6	,000
Asociación lineal por lineal	16,434	1	,000
N de casos válidos	108		

Tabla 22

Correlación de Pearson, factores socioculturales y rendimiento académico

		Rendimiento Académico	Factores socioculturales
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	1	-,392**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	108	108
Factores socioculturales	Correlación de Pearson	-,392**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	108	108

Interpretación:

De la prueba de Chi cuadrado, el valor de la significancia es menor que 0.000, que al ser menor que 0.005, nos indica que se debe rechazar la hipótesis nula y validar la hipótesis alternativa, entonces, los factores socioculturales se relacionan significativamente con el rendimiento académico. Además, el valor del estadístico de correlación de Pearson $p = -0.392$, indica que, si bien existe correlación entre las variables, ésta es baja, además al ser negativa, estas son inversamente proporcionales.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

4.1. Análisis

El presente informe de investigación buscó conocer de qué manera se relaciona el estrés con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la USP - Cajamarca, 2019, para ello, se aplicó un cuestionario de test a 108 alumnos que conformaron la muestra y que previamente fue validado por 3 expertos, tras el análisis de los datos obtenidos tenemos:

Del total de estudiantes encuestados, la mayoría de los estudiantes tienen un nivel de rendimiento académico regular, el 4.6% tienen un rendimiento académico desaprobado, 41.7% se encuentran en un nivel bajo, mientras que un 5.5% presentan rendimiento bueno.

Con respecto al nivel de estrés, la mayoría de los estudiantes refirió haberse sentido inquietado a veces frente a reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que le pudieran haber generado estrés; el 5.6% indicó que nunca dichas situaciones lo inquietaron mientras que un 42.6% indicaron que frecuentemente se sintieron en una situación de estrés. Se tiene además que un 4.6% de los estudiantes indican que siempre se sintieron inquietados frente a diversas situaciones que tienen que afrontar diariamente.

Respecto al objetivo general; la mayoría de los estudiantes encuestados se encuentran en un nivel regular de rendimiento académico y a su vez indicaron que a veces, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales les generaron estrés; además el 4.6% alumnos con rendimiento regular refieren nunca haberse sentido inquietados. Un 38% de los estudiantes con un rendimiento académico bajo, frecuentemente se sintieron en una situación de estrés. El 1% de estudiantes con buen rendimiento afirma que nunca se sintieron en una situación estresante; mientras que el 5% se sintió inquietada a veces. De los estudiantes desaprobados, refirieron que siempre y frecuentemente se sintieron en una situación estresante. Además, al determinar el estadístico de correlación de Pearson $p = -0.764$; se tiene que la correlación entre las variables es alta y

estas a la vez son inversamente proporcionales. Por lo tanto, se comprueba la hipótesis general “El estrés se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019”.

Respecto al objetivo específico “conocer la relación de los factores biológicos con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la USP - Cajamarca, 2019”; observamos que un 13.9% y 3.7% de los estudiantes encuestados con rendimiento académico regular y bueno respectivamente, nunca sintieron a los factores físicos (trastorno en el sueño, dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, diarrea, morderse las uñas, rascarse, etc.) como estímulos de estrés. Por otro lado, un 29.6% (mayoría de estudiantes) con un rendimiento académico regular consideran que a veces los factores biológicos les causaron estrés. Otro grupo grande de estudiantes representados por el 27.8% con rendimiento académico bajo, indicaron que frecuentemente sienten que los factores biológicos les generan situaciones estresantes. El 4.6% de estudiantes que siempre sintieron estrés, están distribuidos en: 1.9% desaprobados, 0.9% con rendimiento académico bajo y 1.9% con rendimiento regular. El valor del estadístico de correlación de Pearson $p = - 0.614$, indica que la correlación entre las variables es moderada y estas a la vez son inversamente proporcionales.

Para el objetivo “Identificar la relación de los factores psicológicos con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la USP - Cajamarca, 2019”, tenemos que el 0.9% y 3.7% de estudiantes desaprobados, indicaron que situaciones psicológicas frecuentemente y siempre les generaron estrés respectivamente. Un 26.9% de estudiantes con bajo rendimiento, indicaron que frecuentemente estuvieron frente a sentimientos de depresión, ansiedad, agresividad, aislamiento, inferioridad. De los estudiantes con rendimiento regular, el 8.3% nunca se sintió inquietado frente a estas situaciones, sin embargo, un 37% (mayoría de estudiantes encuestados) a veces estuvieron frente a problemas de concentración, tristeza, irritabilidad o miedo. El valor del

estadístico de correlación de Pearson $p = -0.732$, indica que la correlación entre las variables es alta y estas son inversamente proporcionales.

Finalmente, para el objetivo “Evaluar la relación de los factores socioculturales con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la USP - Cajamarca, 2019”, un 32.4% de los estudiantes con rendimiento académico bajo, indicaron que algunas situaciones socioculturales les inquietaron frecuentemente, mientras que un 5.6% refieren que siempre. De los estudiantes con rendimiento académico regular, un 32.4% afirma que a veces sintieron que las evaluaciones, ingreso económico o no contar con ambiente de estudios adecuado les generaron estrés; el 5.6% y 10.2% indicaron que frecuentemente y siempre se sintieron en esta situación respectivamente. Además, el valor del estadístico de correlación de Pearson $p = -0.392$, indica que, si bien existe correlación entre las variables, ésta es baja, además al ser negativa, estas son inversamente proporcionales.

4.2. Discusión

Mediante el análisis de los datos, para el objetivo general, tras determinar el estadístico de correlación de Pearson $p = -0.764$; se tiene que “el estrés se relaciona significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019”, siendo la correlación entre las variables alta y estas a la vez son inversamente proporcionales. Esto se corrobora con lo afirmado por Armenta, Quiroz y Abundis (2020), quienes encontraron relaciones significativas entre el estrés y el rendimiento académicos, mencionando que el estrés mayormente es provocado por los deberes educativos que tienen que afrontar los estudiantes; al generarles sueño, tristeza y angustia, sin que estos pudieran estar tranquilos y relajados. También, podemos citar a Mendivelso y Parra (2018), quienes afirman que los altos niveles de estrés pueden disminuir el rendimiento académico de los estudiantes, ya que aumentan las posibilidades de fracaso y deserción; sin embargo, no encontraron ningún tipo de correlación alta ni

significativa entre las variables, mencionando que esto pudo deberse al hecho de que los docentes van cambiando constantemente y esto hace que, aunque sean las mismas actividades en general, los criterios de evaluación y las dinámicas de clase cambian de un semestre a otro. Por otro lado, La Rosa y Ochoa (2018) encontraron que las dimensiones biológica, psicológica y sociocultural de estrés tienen una correlación baja con el rendimiento académico. De acuerdo con Barahona et al. (2018); esta disparidad en los resultados hallados se da posiblemente a que el estrés se encuentra presente en los educandos pero que puede actuar como un estímulo positivo para mejorar el aprendizaje de conocimientos, cuando no se encuentra relacionada a la angustia o depresión.

Para la dimensión factores biológicos y su relación con el rendimiento académico, el valor del estadístico de correlación de Pearson nos indica un nivel moderado y estas a la vez son inversamente proporcionales. Esto se corrobora con lo afirmado por Apaza (2018) quien indica que los síntomas que principalmente causan estrés académico son la cantidad de tareas y trabajos, así como las evaluaciones; además, la somnolencia, dolores de cabeza y sentimientos de depresión son las manifestaciones más predominantes de estrés. Así mismo, Chacón (2018), señala que las reacciones del Estrés Académico “somnolencia o mayor necesidad de dormir”, ha sido la que mayormente se manifiesta en los estudiantes. Del mismo modo, Silva (2017), encontró que generalmente los alumnos con niveles de estrés moderados son los que presentan regular rendimiento académico, además indica que las formas más frecuentes como se manifiesta el estrés en los alumnos son: demasiadas tareas, participación en clase y tiempo limitado para hacer el trabajo; mismas que traen como consecuencia manifestaciones físicas como repentinos dolores de cabeza, sueño, cansancio, dolor de espalda y reacciones psicológicas tales como sentimientos de depresión, angustia, desmotivación, ansiedad, etc. Sin embargo, La Rosa y Ochoa (2018) mencionan que existe relación entre los factores biológicos y el rendimiento académico, pero esta es baja; esto se puede deber al desconocimiento por parte de los estudiantes sobre el estrés y las

reacciones biológicas asociadas a sus emociones, por lo que las reacciones físicas como problemas de digestión, cefaleas, sueño y fatiga, muchas veces no son percibidas, pudiendo no ser tomadas en cuenta adecuadamente en el estudio.

Para la dimensión factores psicológicos y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la USP, el valor del estadístico de correlación de Pearson $p = - 0.732$, indica que la correlación entre las variables es alta y estas son inversamente proporcionales. Lo encontrado coincide con lo encontrado Gonzales y Guevara (2018) quienes encontraron que existe una correlación igual a 0.751 entre las variables, lo que indica que existe una alta relación entre las mismas. Así mismo Chacón (2018), señala que a ansiedad, el miedo, la tristeza, desconcentración, son reacciones que los educandos presentan frecuentemente, lo que genera en el estudiante, desinterés por cumplir con sus tareas como un síntoma comportamental.

Para la dimensión factores socioculturales y su relación con el rendimiento académico se encontró que existe correlación entre las variables, siendo esta baja y negativa, lo que indica que estas son inversamente proporcionales; una correlación baja, también fue determinada por Mendivelso y Parra (2018) quienes mencionan que el clima social negativo así como las dificultades de participación fueron considerados poco estresantes por parte de los alumnos; sin embargo, las intervenciones en público si fueron consideradas como altamente estresantes, ya que el alumno muchas veces modifica su estilo de vida, acorde al ambiente en el que interactúa, lo que puede conducirlo a la aparición de problemas tales como el estrés. Del mismo modo, La Rosa y Ochoa (2018), mencionan que existe relación entre la dimensión socio cultural del estrés con el rendimiento académico, sin embargo, esta relación es baja.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

El estrés se relaciona significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019; la correlación entre las variables es alta e inversamente proporcional siendo el estadístico de correlación de Pearson $p = -0.764$.

Los factores biológicos se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019; la correlación entre las variables es moderada e inversamente proporcional siendo el estadístico de correlación de Pearson $p = -0.614$.

Los factores psicológicos se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019; la correlación entre las variables es alta e inversamente proporcional siendo el estadístico de correlación de Pearson $p = -0.732$.

Los factores socioculturales se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019, sin embargo, la correlación entre las variables es baja e inversamente proporcional siendo el estadístico de correlación de Pearson $p = -0.392$.

Se elaboró una propuesta pedagógica basada en 4 sesiones sobre el Estrés, sus causas, factores, síntomas y estrategias de afrontamiento para los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro, Cajamarca – 2019, en busca de que los estudiantes comprendan y le brinden la importancia adecuada a este problema con el que mucha veces tienen que lidiar sin saber siquiera que lo presentan.

5.2. Recomendaciones

A futuros investigadores, realizar estudios similares que relacionen el estrés con el rendimiento académico en otras facultades, y niveles académicos, a fin de obtener datos que permitan obtener un panorama más claro de la relación entre estas dos variables.

A educadores y alumnos, se les invita a prestarle más atención a esta variable tan importante como es el estrés, y cada una de sus dimensiones (biológica, psicológica y sociocultural) y la influencia que este tiene en su rendimiento académico, ya que la ansiedad, angustia o desesperación que podrían sentir en su vida académica podría estar muy ligada a este factor.

Aplicar la propuesta pedagógica en la Facultad de Ingeniería u otras Facultades de la Universidad San Pedro, con el fin de obtener una mayor confiabilidad en cuanto a los resultados y del mismo modo no solo conocer la relación entre las variables estrés y rendimiento académico sino lograr disminuir los niveles de estrés mediante las estrategias de afrontamiento en los estudiantes y mejorar así su rendimiento académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvaro, M. (1990). *Hacia un modelo causal del rendimiento académico*. Centro de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia.
- Apaza, R. (2018). *Impacto del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología del primero al sexto semestre académico de la UNA-PUNO, 2017-II*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional del Altiplano.
- Armenta, L., Quiroz, C., & Abundis, F. (17 de Diciembre de 2020). *Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. Revista Espacios, 41(48), pp. 402-415.
- Barahona et al. (2018). *Asociación entre violencia, estrés y rendimiento académico en alumnos de medicina del primer y sexto años de una universidad pública, 2017*. An Fac med, 79(4), pp. 307-11.
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico*. Segunda versión de 21 ítems. ECOFARN.
- Barrio, J., García, M., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). *El estrés como respuesta*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(1), pp. 37-48.
- Behar, D. (2008). *Metodología de la investigación*. Shalom.
- Berrío, N., & Mazo, R. (2003). *Estrés Académico*. Revista de Psicología, 3(2), pp. 65-82.
- Caldera, J., & Pulido, B. (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos*. Revista de Educación y Desarrollo, 7, pp. 77-82.
- Castaño, E., Gallón, S., Gómez, K., & Vásquez, J. (2007). *Análisis de los factores asociados a la deserción y graduación estudiantil en la Universidad*. Lectura de Economía, 65, pp. 9-36.

- Chacon, C. (2018). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la escuela de Medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez*. Universidad Autónoma de Chiapas.
- Corado, A. (2013). *Estrés académico en estudiantes del primer semestre sección a de la Facultad de Ciencias Médicas y de la Salud*. (Tesis doctoral). Universidad Mariano Gálvez de Guatemala.
- Edel, R. (2003). *El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo*. REICE, 1(2).
- Evaristo, T., & Chein, S. (2015). *Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología*. *Odontol. Sanmarquina*, 18(1), pp. 23-27.
- Garbanzo, G. (2007). *Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una refelexión desde la calidad de la educación superior pública*. *Revista Educación*, 31(1), pp. 43-63.
- Gonzales, Y., & Guevara, C. (2018). *Relación del estrés con el desempeño laboral en el personal docente y administrativo de la I.E. César Vallejo Apán Alto, Hualgayoc 2018*. (Tesis de pregrado). Universidad Privada del Norte.
- Gutiérrez, A., & Amador, A. (2016). *Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil*. *QUIPUKAMAYOC*, 24(45), 23-28.
- Jiménez, M. (2013). *Adaptación del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes universitarios cubanos*. Universidad Central Marta Abreu de Las Villas.
- La Rosa, S., & Ochoa, G. (2018). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes del Nivel Secundaria de Socos, Ayacucho - 2018*. (Tesis de maestría). Lima: Universidad Cesar Vallejo.
- López, J. (2016). *Influencia del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería, 2016*. (Tesis de pregrado). Universidad Ciencia de la Salud de Arequipa.

- Martín, E. (2008). *Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. International Journal of Psychology and Psychological Therap.
- Martín, I. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Apuntes de Psicología, 25(1), 87-99.
- Martinez, E., & Diaz, D. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar*. Educación y Educadores, 10(2), pp.11-22.
- Mendivelso, M., & Parra, J. (2018). *Relación entre rendimiento y estrés académico en estudiantes de Psicología*. (Tesis de maestría) Universidad Cooperativa de Colombia.
- Murillo, L. (2013). *Factores que inciden en el Rendimiento Académico en el área de Matemáticas de los estudiantes de noveno grado en los Centros de Educación Básica de la Ciudad de Tela*. (Tesis de pregrado) Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán.
- Nieto, S. (2008). *Hacia una teoría sobre el rendimiento académico en enseñanza primaria a partir de la investigación empírica*. Teor. Educ, 20, 249-274.
- Ruiz, G., Ruiz, J., & Ruiz, E. (2010). *Indicador global de rendimiento*. Revista Iberoamericana de Educación, 52(4).
- Serón, N. (2006). *Relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería*. (Tesis de Pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Silva, M. (2017). *Influencia del estrés en el rendimiento académico del estudiante de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, 2016*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Cajamarca.
- Tejedor, J. (2003). *Poder explicativo de algunos determinantes del rendimiento en los estudios universitarios*. Revista española de pedagogía, año LXI(224), pp. 5-32.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	MARCO TEÓRICO
¿Cómo se relaciona el estrés con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019?	Determinar la relación del estrés con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019.	Hi: El estrés se relaciona significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019.		Estrés
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPOTESIS ESPECÍFICAS	VARIABLE 1	Tipos de estrés
- ¿Cómo se relacionan los factores biológicos con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019? - ¿Cuál es la relación entre los factores psicológicos con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019? - ¿Cómo se relacionan los factores socioculturales con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019?	- Conocer la relación de los factores biológicos con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019. - Identificar la relación de los factores psicológicos con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019. - Evaluar la relación de los factores socioculturales con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019. - Elaborar una propuesta pedagógica sobre el Estrés para los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro, Cajamarca - 2019.	Hi1: Los factores biológicos se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019. Hi2: Los factores psicológicos se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019. Hi3: Los factores socioculturales se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro - Cajamarca, 2019.	Estrés D1: Factores biológicos D2: Factores psicológicos D3: Factores socioculturales VARIABLE 2 Rendimiento Académico D1: Promedio ponderado UNIDAD DE ANÁLISIS Las estudiantes de Ingeniería de la USP, Cajamarca - 2019	Factores biológicos Factores psicológicos Factores socioculturales Rendimiento Académico

Anexo 2. Instrumento

TEST DE EVALUACIÓN DE ESTRÉS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS - IVI

Estimado(a) estudiante, el presente cuestionario de test ha sido diseñado para identificar la relación entre el estrés y su rendimiento académico. Para lo cual se le pide responder los ítems planteados. No hay respuestas correctas o erróneas. La sinceridad con que respondan será de gran utilidad para la investigación. La información proporcionada será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

a) Datos personales

Nombres y Apellidos	
Ciclo	
Edad	

- b) En una escala del (1) al (4) **donde (1) es nunca, (2) es a veces, (3) es frecuentemente y (4) es siempre**, señale con qué frecuencia las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales lo inquietaron:

	1	2	3	4
1. Competencia con sus compañeros del grupo				
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares/académicos				
3. Personalidad y el carácter de sus docentes				
4. Evaluaciones (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)				
5. El tipo de trabajo que le piden sus docentes (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc.)				
6. No entender los temas que se abordan en la clase				
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)				

8. Tiempo limitado para hacer los trabajos.				
9. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)				
10. Fatiga (cansancio permanente)				
11. Dolores de cabeza o migrañas				
12. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea				
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.				
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir				
15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)				
16. Sentimientos de depresión y tristeza				
17. Ansiedad, angustia o desesperación.				
18. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad				
19. Problemas de concentración				
20. Aislamiento de los demás				
21. Desgano para realizar las labores escolares				
22. Ingreso económico				
23. No contar con un ambiente de estudios adecuado				
24. Sentimientos de inferioridad				
25. Obtener notas bajas en las distintas materias.				
26. Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados				
27. Miedo a equivocarse				

Anexo 3. Validación del instrumento

**INFORME DE VALIDACION DE INSTRUMENTO DE
RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN:

TEST DE EVALUACIÓN DE ESTRÉS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS - IVI

VARIABLE INVESTIGADA:

Variable independiente: "ESTRÉS"

DEL EXPERTO

Apellidos y Nombres: ARRIBASPUESTO LATANO ROBERTO

Grado Académico que ostenta: MBA.

AUTOR (ES) DEL INSTRUMENTO

Eliana Ivette Castrejón Caruanambo

Análisis del Instrumento como un todo

		De manera adecuada por completo	En su gran mayoría	En su gran minoría	De ninguna manera
Congruencia / Relevancia	Los ítems del instrumento representan el dominio o universo de contenido de la propiedad (variable) que se desea medir		/		
	El instrumento responde al propósito de la investigación (planteamiento del problema)	/			
	El instrumento responde a la variable de estudio	/			
	Las dimensiones consideradas representan a la variable de estudio	/			
	Los indicadores definidos representan a las dimensiones	/			
	Los ítems especificados corresponden a los indicadores planteados	/			
Claridad en la redacción	Los ítems están formulados con un lenguaje apropiado	/			
	Los ítems están redactados en forma precisa	/			
	Los ítems están redactados en forma clara	/			
	Los ítems se presentan de forma lógica	/			
	La estructura que presenta el instrumento facilita la opción de respuesta	/			
	Las indicaciones son entendibles	/			
Observaciones				

SUGERENCIAS: (realizar todas las anotaciones, críticas o recomendaciones que se consideran oportunas para mejorar el instrumento).

Mediante el presente documento doy fe que he analizado el instrumento y cumple adecuadamente con producir un rango de respuestas que representan los universos respectivos de cada constructo mental o conceptual a ser medido según los objetivos propuestos y el proceso de operacionalización de las variables, éste último desde la definición conceptual de las variables, su definición operacional, y finalmente la elaboración de sus indicadores).

Expido el presente documento para los fines pertinentes.



Firma del Experto
Nombre del Experto
Grado MBO
DNI N° 282296521

Cajamarca 25 de Julio del 2019

**INFORME DE VALIDACION DE INSTRUMENTO DE
RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN:

TEST DE EVALUACIÓN DE ESTRÉS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS - IVI

VARIABLE INVESTIGADA:

Variable independiente: "ESTRÉS"

DEL EXPERTO

Apellidos y Nombres: Bazán Hernández Alindos

Grado Académico que ostenta: Doctor

AUTOR (ES) DEL INSTRUMENTO

Eliana Ivette Castrejón Caruanambo

Análisis del Instrumento como un todo

		De manera adecuada por completo	En su gran mayoría	En su gran minoría	De ninguna manera
Congruencia / Relevancia	Los items del instrumento representan el dominio o universo de contenido de la propiedad (variable) que se desea medir	✓			
	El instrumento responde al propósito de la investigación (planteamiento del problema)	✓			
	El instrumento responde a la variable de estudio	✓			
	Las dimensiones consideradas representan a la variable de estudio	✓			
	Los indicadores definidos representan a las dimensiones	✓			
	Los items especificados corresponden a los indicadores planteados	✓			
Claridad en la redacción	Los items están formulados con un lenguaje apropiado	✓			
	Los items están redactados en forma precisa	✓			
	Los items están redactados en forma clara	✓			
	Los items se presentan de forma lógica	✓			
	La estructura que presenta el instrumento facilita la opción de respuesta	✓			
	Las indicaciones son entendibles	✓			
Observaciones				

SUGERENCIAS: (realizar todas las anotaciones, críticas o recomendaciones que se consideran oportunas para mejorar el instrumento).

Por la dimensión de la variable dependiente.

Mediante el presente documento doy fe que he analizado el instrumento y cumple adecuadamente con producir un rango de respuestas que representan los universos respectivos de cada constructo mental o conceptual a ser medido según los objetivos propuestos y el proceso de operacionalización de las variables, éste último desde la definición conceptual de las variables, su definición operacional, y finalmente la elaboración de sus indicadores).

Expido el presente documento para los fines pertinentes.


Firma del Experto
Nombre del Experto Alinda Datois Hada
Grado Doctor
DNI N° 2806613

15 de Agosto del 2019

**INFORME DE VALIDACION DE INSTRUMENTO DE
RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN:

TEST DE EVALUACIÓN DE ESTRÉS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS - IVI

VARIABLE INVESTIGADA:

Variable independiente: "ESTRÉS"

DEL EXPERTO

Apellidos y Nombres: Rojas Huamán Ever

Grado Académico que ostenta: Magíster

AUTOR (ES) DEL INSTRUMENTO

Eliana Ivette Castrejón Caruanambo

Análisis del Instrumento como un todo

		De manera adecuada por completo	En su gran mayoría	En su gran minoría	De ninguna manera
Congruencia / Relevancia	Los ítems del instrumento representan el dominio o universo de contenido de la propiedad (variable) que se desea medir	/			
	El instrumento responde al propósito de la investigación (planteamiento del problema)	/			
	El instrumento responde a la variable de estudio	/			
	Las dimensiones consideradas representan a la variable de estudio	/			
	Los indicadores definidos representan a las dimensiones	/			
	Los ítems especificados corresponden a los indicadores planteados	/			
Claridad en la redacción	Los ítems están formulados con un lenguaje apropiado	/			
	Los ítems están redactados en forma precisa	/			
	Los ítems están redactados en forma clara	/			
	Los ítems se presentan de forma lógica	/			
	La estructura que presenta el instrumento facilita la opción de respuesta	/			
	Las indicaciones son entendibles	/			
Observaciones				

SUGERENCIAS: (realizar todas las anotaciones, críticas o recomendaciones que se consideran oportunas para mejorar el instrumento).

Mediante el presente documento doy fe que he analizado el instrumento y cumple adecuadamente con producir un rango de respuestas que representan los universos respectivos de cada constructo mental o conceptual a ser medido según los objetivos propuestos y el proceso de operacionalización de las variables, éste último desde la definición conceptual de las variables, su definición operacional, y finalmente la elaboración de sus indicadores).

Exido el presente documento para los fines pertinentes.


Firma del Experto
Nombre del Experto *Ever Rojas Huamán*
Grado *Magister*
DNI N° 26694311

07 de set. del 2019

Anexo 4. Registros de notas del ciclo 2019-I de estudiantes de Ingeniería de la USP

N°	Prom. Ponderado	N°	Prom. Ponderado	N°	Prom. Ponderado
1	17.000	38	12.136	75	11.714
2	13.056	39	11.364	76	11.667
3	13.000	40	12.409	77	11.636
4	14.875	41	12.348	78	11.636
5	11.850	42	12.318	79	11.591
6	12.957	43	11.136	80	12.545
7	13.778	44	12.286	81	11.500
8	11.773	45	10.563	82	11.727
9	13.545	46	12.591	83	12.000
10	13.467	47	12.304	84	11.500
11	16.348	48	11.316	85	12.100
12	11.750	49	11.900	86	11.235
13	11.889	50	12.273	87	10.467
14	10.957	51	12.750	88	11.462
15	11.400	52	12.214	89	11.150
16	12.826	53	11.818	90	12.091
17	12.957	54	12.409	91	11.261
18	13.636	55	14.000	92	12.857
19	10.391	56	13.462	93	15.750
20	12.938	57	12.957	94	12.815
21	11.556	58	12.182	95	11.053
22	12.850	59	11.955	96	10.800
23	13.364	60	12.455	97	12.087
24	12.818	61	12.905	98	11.176
25	13.200	62	12.533	99	10.316
26	13.059	63	11.909	100	11.300
27	11.412	64	11.864	101	11.133
28	12.688	65	11.857	102	12.778
29	12.684	66	12.409	103	11.273
30	12.217	67	12.174	104	12.667
31	11.389	68	11.813	105	14.250
32	12.591	69	10.077	106	11.235
33	12.571	70	11.769	107	11.294
34	12.565	71	12.043	108	10.211
35	11.100	72	11.727		
36	12.238	73	11.727		
37	12.250	74	12.000		

Anexo 5. Datos recolectados mediante el cuestionario de Test

N°	DIMENSIÓN 1: Factores biológicos						DIMENSIÓN 2: Factores psicológicos										DIMENSIÓN 3: Factores socioculturales										
	Sueño	Fatiga	Migraña	Problemas	Rascarse	Somnolencia	Inquietud	Depresión	Ansiedad	Agresividad	Concentración	Aislamiento	Desgano	Inferioridad	Presión	Equivocarse	Competencia	Tareas	Personalidad	Evaluaciones	Trabajo	Temas	Participación	Tiempo	Ingreso	Ambiente	Notas
1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	2
2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2
3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	4	3	4	3	3	4	2	4	2	2	2
4	2	1	2	1	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2
5	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2
6	2	2	2	2	2	2	4	2	1	1	2	1	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2
7	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2
8	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	2	4
9	1	1	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	3	2	3	3	1	4	1	3	2	3	1
10	1	1	2	1	2	3	2	1	3	2	2	1	3	1	2	3	4	3	2	3	4	2	2	3	2	3	2
11	2	3	1	1	1	2	4	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2
12	3	3	2	1	2	4	3	2	3	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3
13	4	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	1	4
14	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3
15	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	3	2	4	4	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2
16	3	4	2	4	2	1	2	2	1	1	3	2	3	2	4	3	1	2	2	2	3	2	2	1	3	2	4
17	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	3	4	2	4	4	3	2	2	3
18	3	1	2	1	3	1	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	1	3	2	1	3
19	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	3	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3
20	1	1	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	4	3	2	1	4	1	3	3	2	2	2	2	3	2
21	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3

22	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	1	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2
23	2	2	1	4	2	2	2	2	1	2	3	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3
24	2	1	1	2	4	1	1	2	2	1	3	1	3	2	1	2	4	3	4	2	3	4	2	1	2	2	4
25	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	4	2	1	1	1	2	4	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2
26	1	1	2	4	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3
27	1	1	2	1	1	4	2	1	2	2	2	2	2	4	2	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3
28	2	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	3	2	2	1	1	2	1	2	1	4
29	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	1	2	3	4	3	4	4	2	2	4	2	4
30	1	1	3	3	4	3	1	1	1	2	1	1	2	3	2	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	2
31	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	4	4	3	1	1	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
32	3	4	2	4	1	4	2	2	4	2	4	3	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	3	4	3	4	4
33	3	2	4	2	2	1	3	1	1	4	3	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	2	3	3	4	3	2
34	1	2	2	3	4	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	4	2	4	2	4	3	2	4	4
35	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	4	4	3	4	3	2	4	3	4
36	1	2	2	1	2	3	2	4	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	4	4	4	2
37	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	4	2	2	3	4	4	2	4
38	1	2	3	2	4	2	4	3	4	2	2	2	1	3	1	1	2	1	3	1	4	2	2	3	4	4	3
39	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4
40	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2
41	2	1	2	2	4	4	1	1	2	1	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	2	2
42	4	1	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	4	1	4	3	4	4	3
43	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3
44	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	1	1	1	3	2	2	4	2	4	2	2
45	2	2	2	2	3	2	2	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	4	3	4
46	2	2	2	3	1	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2

47	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	4	4	3	2	3	4	4	2	3	2
48	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	2	3	4	3	
49	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3
50	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	4	1	4	1
51	2	2	1	1	2	1	1	2	4	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	4	1	1	2	2	2
52	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	4	1	1	4	2	2	2
53	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
54	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2
55	1	1	2	2	2	1	2	1	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4
56	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3	1	4	1	4	4	2	4	4	3	2
57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3
58	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
59	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
60	3	1	2	2	1	2	2	4	2	2	4	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2
61	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
62	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	2	4	2	4	4
63	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3
64	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	3	2	3	3	3	2	4	2	2	2
65	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	4	3	3	3
66	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2
67	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	1
68	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4
69	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	2	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3
70	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4
71	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2

72	2	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
73	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4
74	3	1	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	4
75	2	2	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	4	4	2	2	2	3	4	3	4	3	4	2	4	4	3
76	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3
77	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	3	3	4	3	4
78	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3
79	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4
80	1	2	1	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4
81	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3
82	3	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2
83	2	2	1	2	1	2	3	3	2	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	1
84	2	2	2	3	3	3	4	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3
85	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	4	4	2	4	4	2	2	4	2	1
86	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3
87	2	4	2	4	3	4	2	4	3	4	4	3	2	4	4	3	2	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2
88	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3
89	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3
90	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	3
91	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	4	2	4	3	3
92	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	2	4	4	4	2	4	3	4	4	4	2	4
93	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3
94	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	4	2	2	2	2	2	4	2	4	4
95	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3
96	2	3	3	2	4	2	4	3	3	4	3	2	4	3	4	2	3	2	3	2	2	4	3	4	3	4	2

97	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2
98	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	4	2	3	2	3	1	2
99	2	3	3	2	2	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	
100	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	
101	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	
102	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	3	3	4	3	4	2	2	2	
103	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	
104	1	2	1	2	2	2	2	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	
105	1	1	2	2	4	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	4	3	2	3	2	4	4	2	
106	2	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	2	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	
107	4	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	
108	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	4	
Total	230	234	248	250	261	257	266	251	259	259	252	241	264	267	242	263	274	282	296	291	308	298	294	306	302	294	300

Anexo 6. Propuesta Pedagógica

Programa sobre el Estrés Académico para los estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro Filial Cajamarca

I. Datos informativos.

- 1.1. Título: Estrés y rendimiento académico en estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro – Cajamarca, 2019
- 1.2. Institución Educativa: Universidad San Pedro Filial Cajamarca
- 1.3. Facultad: Ingeniería
- 1.4. Duración: 4 sesiones de aprendizaje
- 1.5. Responsable: Eliana Ivette Castrejón Caruanambo

II. Presentación y fundamentación teórica de la propuesta

La finalidad de la presente propuesta pedagógica es brindar información sobre el estrés académico, sus principales causas, factores y estrategias de afrontamiento a un grupo de estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro con el fin de garantizar un desarrollo académico pleno en los mismos.

El estrés es entendido como la reacción que tiene un estudiante cuando afronta una situación de presión que le exige adaptarse, de tal forma que dicho estímulo estresante va a generar un cambio en el estado físico, psicológico y emocional del individuo.

Gutiérrez y Amador (2016) mencionan que no existe una causa específica que genere el estrés, sino que éste es generado por factores que generan un desequilibrio en el organismo. Dichos factores pueden ser biológicos, psicológicos, culturales o sociales. (Serón, 2006).

Estas situaciones se intensifican aún más en el ámbito académico, donde los estudiantes día a día tienen que lidiar con los estresores académicos, presentación de trabajos, exámenes, prácticas, carácter de sus docentes,

relaciones sociales, condiciones económicas limitadas, etc. y su afán por mantener un rendimiento académico adecuado ya que la sociedad actual exige cada vez profesionales más competitivos y preparados

Corado (2013), indica que las principales causas que generan estrés son:

- a) Competencia con los compañeros de clase: pues es común que los alumnos se vean amenazados por sus propios compañeros, ya sea respecto a las notas, participaciones en clase, o puesto que ocupan.
- b) Exámenes: generalmente el estrés es producido por la sensación de no haber estudiado lo suficiente, ya que el temor a desaprobado puede llegar a ser mayor durante las evaluaciones.
- c) Tareas: en este caso, la sobrecarga de actividades o trabajos grupales también sobrecargarán los síntomas del estrés.
- d) Exposiciones: en este caso se hace referencia al temor al hablar en público que generalmente aqueja a los alumnos, lo que también genera ansiedad, miedo, y temor de olvidar el tema de exposición, incrementando así el estrés.
- e) Participación en clase: esto sucede frente a preguntas formuladas por el docente, intervenciones de los compañeros de clase o actividades que impliquen la interrelación.
- f) Inadecuado ambiente: se da cuando el salón de clase carece de condiciones ergonómicas, ya sea ventilación, mala iluminación o falta de equipos didácticos.
- g) Sobrecarga académica: es decir la acumulación de trabajos, exámenes y exposiciones que implican que el estudiante tendrá menos tiempo para realizar adecuadamente sus labores académicas.
- h) Masificación del aula: es decir el que muchos estudiantes se encuentren en el salón de clase, y lo que puede generar ansiedad, intranquilidad e incomodidad en el alumno.
- i) Falta de tiempo para realizar las actividades escolares: ya que generan en el estudiante situaciones de difícil manejo y que afectan su estado de tranquilidad.

j) Problemas con los compañeros y docentes

Castaño, Gallón, Gómez, y Vásquez (2007), mencionan que el estrés suele manifestarse mediante síntomas frente a los estímulos generalmente amenazantes que debe enfrentar el individuo para intentar superarlos y adaptarse. Dichas manifestaciones son: depresión, llanto, tristeza, cansancio, nerviosismo, ansiedad, sentimientos de irritabilidad, miedo a tomar decisiones, frustraciones, falta de sueño, descuido personal, problemas menstruales, pesimismo, mala memoria, exceso o falta de apetito, problemas de salud, o sensación de que todo sobrepasa al individuo, taquicardia, dolores fuertes de cabeza, hombros, cuello y espalda, etc.

Así también tenemos a otro grupo de patologías como: migraña, asma, parálisis facial, úlceras estomacales, anorexia, bulimia, adicciones al alcohol o al tabaco, diabetes, gastritis, depresión, entre otras.

Mediante esta propuesta, se realizarán y ejecutarán 4 sesiones de aprendizaje relacionadas al estrés académico en busca de que los estudiantes comprendan y le brinden la importancia adecuada a este problema con el que mucha veces tienen que lidiar sin saber siquiera que lo presentan.

III. Objetivos.

General.

- Brindar información sobre el estrés académico, sus principales causas, factores y estrategias de afrontamiento a un grupo de estudiantes de Ingeniería de la Universidad San Pedro Filial Cajamarca.

Específicos.

- Desarrollar la dimensión factores biológicos del Estrés y sus estrategias de afrontamiento
- Desarrollar la dimensión factores psicológicos del Estrés y los principales estresores académicos

- Desarrollar la dimensión factores socioculturales del Estrés y su relación con el rendimiento académico.

IV. Recursos.

Humanos: Docentes y estudiantes de la Facultad de Ingeniería de la Universidad San Pedro Filial Cajamarca y responsable del trabajo de investigación

Materiales

Plumones para pizarra acrílica y mota

Pizarra acrílica

Sesiones de aprendizaje.

Fichas de actividades.

Laptop

Proyector

V. Descripción del diseño

A) Se realizó la revisión de fuentes bibliográficas relacionadas al tema para construir el marco teórico del trabajo de investigación y contar con un marco científico que sustente el mismo.

B) Se diseñaron las sesiones de aprendizaje relacionadas al Estrés Académico, considerando principalmente sus causas, factores y estrategias de afrontamiento.

VI. Monitoreo y evaluación de la Propuesta

El investigador estará a cargo de la recopilación de información durante el desarrollo de las 4 sesiones de aprendizaje, cuyo fin es el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Asimismo, para la evaluación de la Propuesta Metodológica, se aplicará el instrumento “**Test de evaluación de Estrés de Estudiantes Universitarios – IVI**”, como Pretest y Posttest al inicio y al final de la Propuesta.

VII. Descripción de las sesiones de aprendizaje.

N° de la Sesión	Nombre de la sesión
	Aplicación del Pretest
1	Cómo afronto situaciones inquietantes ¿Conozco que es el estrés académico?
2	¿Conozco las causas más comunes del estrés académico?
3	¿Cuáles son los principales factores del estrés?
4	¿Cómo afronto el estrés?
	Aplicación del Postest

VIII. Sesiones de aprendizaje.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE 1

DATOS GENERALES	
1.1 Universidad	Universidad San Pedro – Filial Cajamarca
1.2 Área curricular	Educación
1.3 Duración de la sesión	45 min
1.4 Fecha	---/---/---
1.5 Nombre de la sesión	Cómo afronto situaciones inquietantes ¿Conozco que es el estrés académico?
1.6 Docente	-----

I. PROPÓSITO

Brindar información y orientaciones sobre el estrés a los estudiantes universitarios, que le permitan afrontar situaciones académicas estresantes (inquietantes o amenazantes) para fortalecer sus capacidades académicas.

II. PROPÓSITO Y EVIDENCIA DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
Afirma su identidad	<p>Autorregula sus emociones y comportamiento</p> <p>Tiene conciencia de las emociones propias</p> <p>Se valora a sí mismo</p>	<p>Interactúa con su docente y compañeros de clase</p> <p>Trabaja en equipo</p> <p>Participa durante la sesión</p> <p>Reflexiona sobre las situaciones que se le presentan.</p> <p>Asume retos</p>

ENFOQUES TRANSVERSALES
<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque de derechos • Enfoque intercultural • Enfoque orientación al bien común

III. SECUENCIA DE ACTIVIDADES.

<p>INICIO (10 MIN)</p>	<p>El docente da la bienvenida a los estudiantes e indica el tema de la sesión Se presenta un video para despertar el interés de los estudiantes: https://www.youtube.com/watch?v=FDiZDcU0pw0 Se hacen preguntas en función al video y al tema de la sesión fomentando la participación de los estudiantes.</p>
<p>DESARROLLO (25 minutos)</p>	<p>Se entrega a cada participante un lapicero y una hoja bond para que escriban que entienden por estrés y como este se relaciona con el ámbito académico sin colocar su nombre y a continuación se recogen las hojas.</p> <p>Se conceptualiza el estrés mediante diapositivas Power Point</p>  



Situación 1. Con el uso de una pelota de trapo, el docente indica a los estudiantes que se coloquen en círculo. Se entrega las hojas de respuestas al azar y se indica a los estudiantes que las lean en el momento que la pelota llegue a ellos, indicando que deben complementar las definiciones de sus compañeros o indicar si no están de acuerdo con las mismas, a continuación, el estudiante debe pasar la pelota a otro compañero sin que caiga al piso y así sucesivamente. Quien deje caer la pelota deberá cumplir una penitencia impuesta por sus compañeros.

**CIERRE
(10 MIN)**

A continuación, el docente refuerza las ideas aprendidas.

El docente genera la reflexión de los estudiantes mediante las siguientes preguntas:

- ¿Es útil lo que aprendiste?
- ¿Consideras que el estrés ha afectado en algún momento tu rendimiento académico?

Finalmente, el docente enseña la técnica adecuada de respiración a los estudiantes indicándoles que ésta permite superar la ansiedad en apenas unos cuantos minutos, pues al disminuir la frecuencia cardiaca y la presión arterial, también disminuye los niveles de estrés mientras pone música acorde al momento.

Utiliza técnicas de respiración profunda como la 7-4-8: inhala durante 7 segundos; sostén el oxígeno y siente cómo inunda tus pulmones durante 4 segundos; y finalmente exhala despacio durante 8 segundos.

Música recomendada:

<https://www.youtube.com/watch?v=V1bFr2SWP1I>

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE 2

DATOS GENERALES	
1.1 Universidad	Universidad San Pedro – Filial Cajamarca
1.2 Área curricular	Educación
1.3 Duración de la sesión	45 min
1.4 Fecha	---/---/---
1.5 Nombre de la sesión	¿Conozco las causas más comunes del estrés académico?
1.6 Docente	-----

IV. PROPÓSITO



Brindar información y orientaciones sobre las causas del estrés a los estudiantes universitarios, logrando que interactúen sobre las mismas y logren controlarlas.

V. PROPÓSITO Y EVIDENCIA DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
Se desenvuelve éticamente	Identifica como influyen la emociones al opinar sobre las situaciones presentadas Construye y asume conceptos utilizando sus conocimientos previos Demuestra empatía al interactuar con sus compañeros Autorregula sus emociones y comportamiento Maneja situaciones de manera constructiva	Participa activamente durante las actividades Reconoce sus emociones Interactúa con su docente y compañeros de clase Trabaja en equipo Ejemplifica con hechos de la vida diaria el tema tratado en la sesión.

ENFOQUES TRANSVERSALES
<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque de derechos • Principios y valores ético • Libertad y responsabilidad

VI. SECUENCIA DE ACTIVIDADES.

<p>INICIO (5 MIN)</p>	<p>El docente da la bienvenida a los estudiantes e indica el tema de la sesión A continuación, pide a los estudiantes ponerse de pie para desarrollar los ejercicios del video: https://www.youtube.com/watch?v=nTYYPu7sWBA La finalidad es mostrarles a los estudiantes ejercicios cortos que pueden desarrollar para hacerle frente al estrés académico.</p>
<p>DESARROLLO (30 minutos)</p>	<p>En la Pizarra se colocan 10 círculos de colores como se muestra en la imagen y a continuación el docente invita a 10 estudiantes a escribir las principales causas que ellos consideran les genera estrés.</p>  <p>A continuación, se conceptualiza las causas del estrés mediante diapositivas Power Point</p> 



Actividad 1.

El docente entrega 3 trozos de papel de diferentes colores a los estudiantes. Se pide a los estudiantes elijan 3 causas que sienten frecuentemente les generan estrés y las escriban en trozos de papel que el docente les entrega previamente: Ejemplo:

- EVALUACIONES
- PARTICIPACIONES ORALES
- TAREAS

A continuación, el docente recoge los trozos de papel y anota en la pizarra las causas que generan estrés y la cantidad de estudiantes que las eligieron:

Competencia con los compañeros de clase	II
Exámenes	III, II
Tareas	III
Exposiciones	II
Participación en clase	I
Problemas con los compañeros y docentes	I
Sobrecarga académica	II
Inadecuado ambiente	II

El docente y los alumnos reflexionan sobre la causa elegida por la mayoría de los estudiantes y que se debería hacer para afrontarla.

**CIERRE
(10 MIN)**

A continuación, el docente refuerza las ideas aprendidas. Finalmente, el docente realiza los ejercicios mostrados y culmina con la sesión.



EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE 3

DATOS GENERALES	
1.1 Universidad	Universidad San Pedro – Filial Cajamarca
1.2 Área curricular	Educación
1.3 Duración de la sesión	45 min
1.4 Fecha	---/---/---
1.5 Nombre de la sesión	¿Cuáles son los principales factores del estrés?
1.6 Docente	-----

VII. PROPÓSITO

Orientar a los estudiantes sobre los principales factores que generan estrés, conocidos como estresores académicos, los cuales están conformados por el grupo de estímulos que el ambiente educativo genera en el alumno, ya sea la sobrecarga de tareas, las evaluaciones, exposiciones, trabajos grupales, relaciones sociales, la metodología de los educadores.

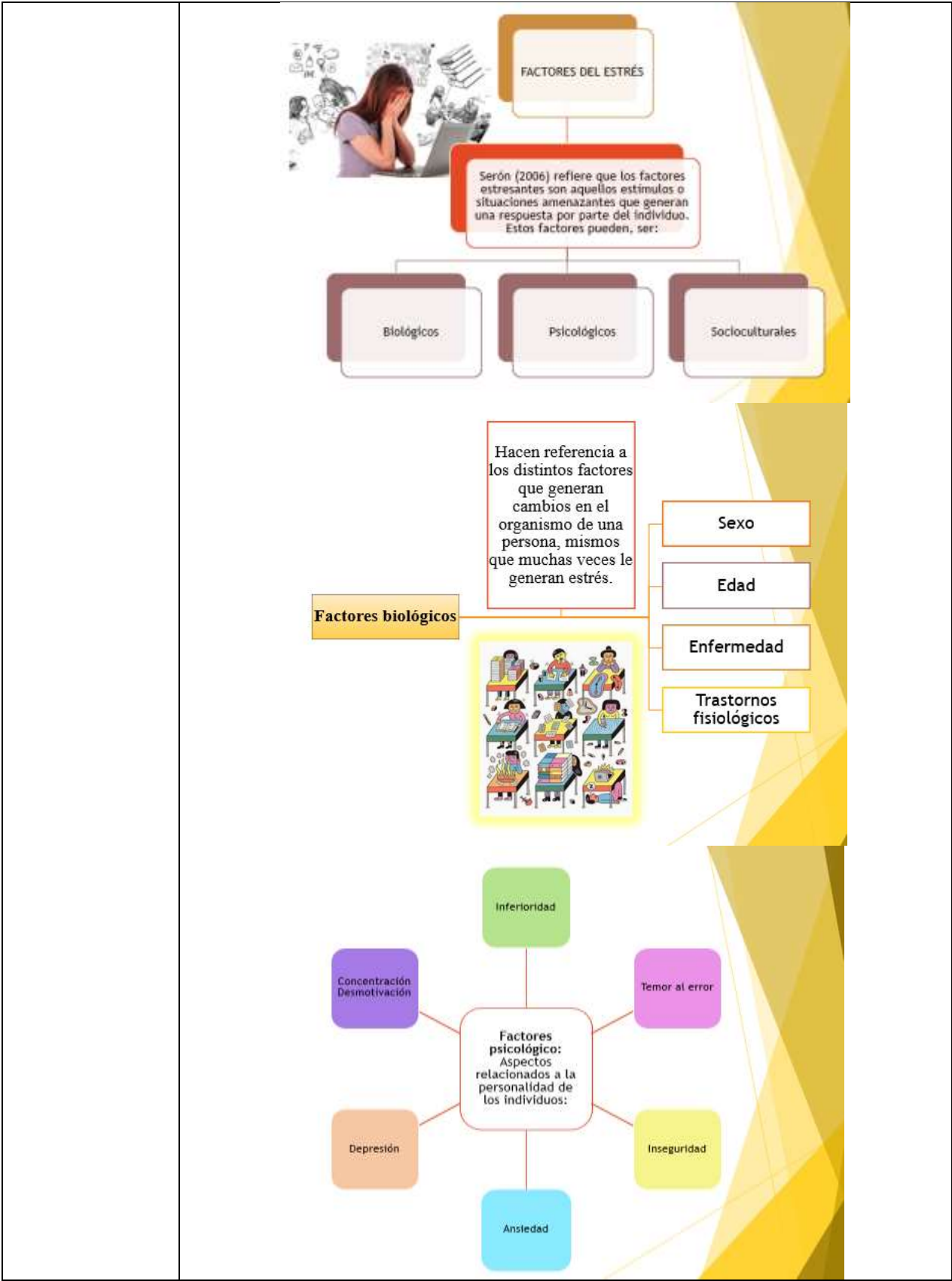
VIII. PROPÓSITO Y EVIDENCIA DE APRENDIZAJE


COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
Afirma su identidad	Se cuestiona sobre las situaciones presentadas. Autorregula sus emociones y habilidades, estrés e impulsividad. Sustenta sus respuestas u opiniones. Reflexiona sobre la importancia del tema.	Dialoga con sus compañero y docente. Autoevalúa sus acciones Liderazgo Participación y trabajo en equipo

ENFOQUES TRANSVERSALES
<ul style="list-style-type: none">. Enfoque de derechos• Enfoque intercultural• Enfoque orientación al bien común

IX. SECUENCIA DE ACTIVIDADES.

<p>INICIO (5 MIN)</p>	<p>El docente da la bienvenida a los estudiantes e indica el tema de la sesión</p> <p>Se presenta un video para despertar el interés de los estudiantes:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0is459zM92U</p> 
<p>DESARROLLO (35 minutos)</p>	<p>El docente brinda a los estudiantes el concepto básico de los factores estresantes: Los factores estresantes son aquellos estímulos o situaciones amenazantes que generan una respuesta por parte del individuo. Estos factores pueden, ser biológicos, físicos, psicológicos, culturales o sociales.</p> <p>Se conceptualiza los factores del estrés mediante diapositivas Power Point</p> 



	 <p>Situación 1. El docente forma grupo de 5 estudiantes y pide a un integrante de cada equipo seleccionar un papel al aza con las descripciones: Factores biológicos, factores psicológicos y factores socioculturales.</p> <p>A continuación, se les solicita planteen cortos casos relacionados al tema, en donde se identifique el factor que les tocó, para que los sustenten frente a sus compañeros de clase.</p>
<p>CIERRE (5 MIN)</p>	<p>A continuación, el docente refuerza las ideas aprendidas.</p> <p>El docente genera la reflexión de los estudiantes mediante las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál crees que es factor que mayormente genera estrés? • ¿Consideras que estos factores influyen en tu rendimiento académico? ¿Por qué?

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE 4

DATOS GENERALES	
1.1 Universidad	Universidad San Pedro – Filial Cajamarca
1.2 Área curricular	Educación
1.3 Duración de la sesión	45 min
1.4 Fecha	---/---/---
1.5 Nombre de la sesión	¿Cómo afronto el estrés?
1.6 Docente	-----

X. PROPÓSITO


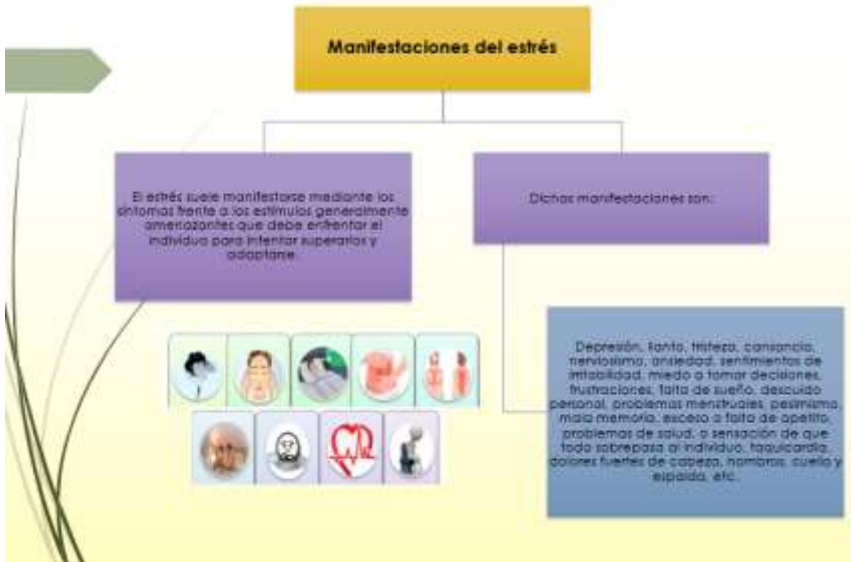
Lograr que los estudiantes conozcan las principales manifestaciones del estrés, así como las estrategia de afrontamiento.

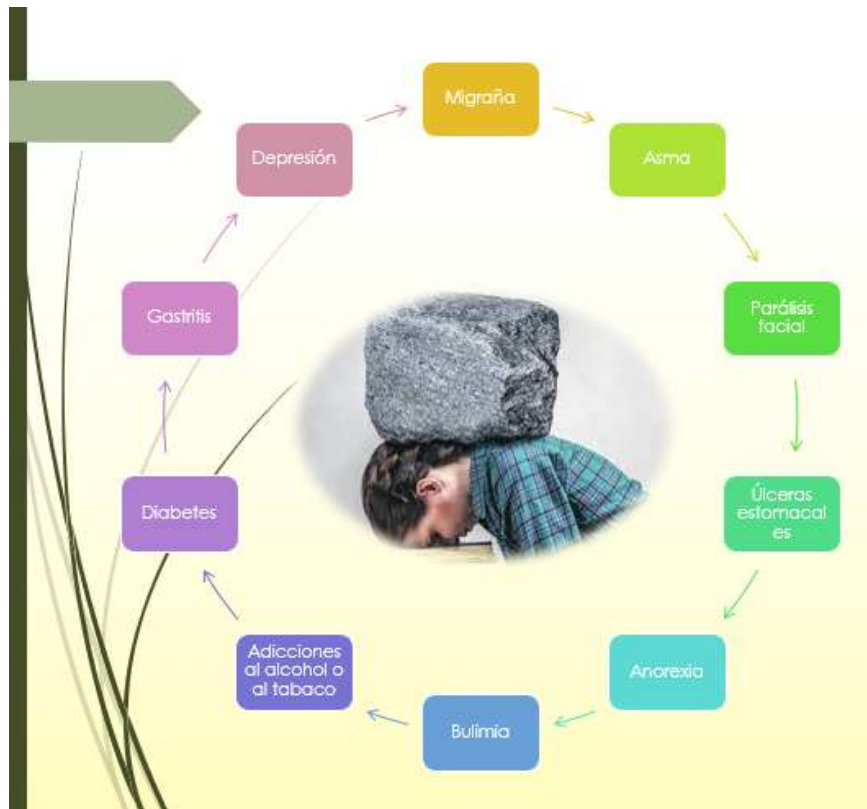
XI. PROPÓSITO Y EVIDENCIA DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS
Afirma su identidad	<p>El estudiante logra autorregular sus emociones.</p> <p>El alumno sustenta sus respuesta y opiniones y reflexiona sobre la importancia de conocer obre el Estrés académico.</p> <p>Cuestiona las situaciones cotidianas, sustentando sus ideas.</p>	<p>Autoevaluación de sus acciones</p> <p>Construcción de argumento</p> <p>Procesos de diálogos</p> <p>Validación de su posición</p>

ENFOQUES TRANSVERSALES
<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque de derechos • Principios y valores ético • Libertad y responsabilidad

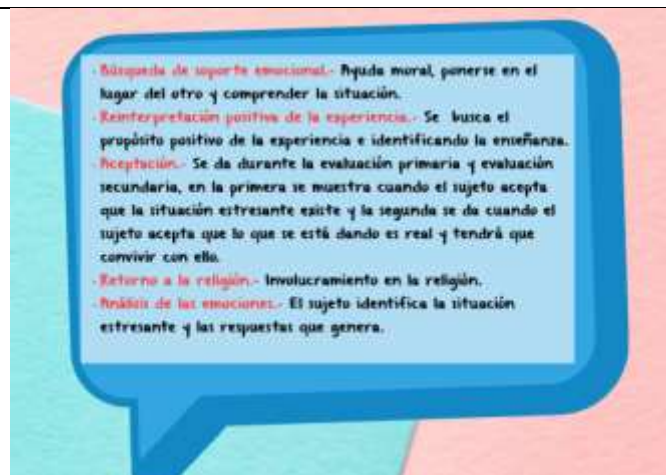
XII. SECUENCIA DE ACTIVIDADES.

<p>INICIO (5 MIN)</p>	<p>El docente da la bienvenida a los estudiantes e indica el tema de la sesión A continuación, el docente presenta un video sobre las estrategias para afrontar el estrés. https://www.youtube.com/watch?v=-SECj8BV72I El docente interactúa con los estudiantes: ¿Han aplicado alguna de estas estrategias? ¿Consideran que la aplicación de las estrategias del video ayudan a disminuir el estrés?</p>
<p>DESARROLLO (30 minutos)</p>	<p>El docente brinda los principales síntomas del estrés que aquejan a los estudiantes mediante la siguiente ilustración:</p>  <p>INSOMNIO PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN IRRITABILIDAD PROBLEMAS DIGESTIVOS PROBLEMAS DE PIEL TENSIÓN ALTA</p> <p>A continuación, se conceptualiza los principales síntomas del estrés mediante diapositivas Power Point:</p>  <p>Manifestaciones del estrés</p> <p>El estrés puede manifestarse mediante los síntomas frente a los estímulos generalmente amenazantes que debe enfrentar el individuo para intentar superarlos y adaptarse.</p> <p>Dichas manifestaciones son:</p> <p>Depresión, falta de interés, cansancio, nerviosismo, ansiedad, sentimientos de inutilidad, miedo a tomar decisiones, frustraciones, falta de sueño, descuido personal, problemas menstruales, pesimismo, mala memoria, exceso o falta de apetito, problemas de salud, o sensación de que todo sobrepasa al individuo, fatiga crónica, dolores fuertes de cabeza, hombros, cuello y espalda, etc.</p>



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

- **Afrontamiento activo.**- Realización de actividades directas para evitar o reducir el estrés.
- **Planificación de actividades.**- Forma como se maneja la persona frente a la situación estresante, analiza y elige.
- **Supresión de actividades competitivas.**- Ejecución de otras actividades para evitar la situación estresante.
- **Retracción o demora del afrontamiento.**- Espera el momento oportuno para enfrentar la situación problemática.
- **Búsqueda de soporte social.**- Búsqueda de los demás para solicitar consejos.



Actividad 1.

El docente entrega fotocopias a cada uno de los estudiante en donde se les solicita elijan una situación que más estrés le genera y en la parte superior del diagrama escriban las principales manifestaciones y en la inferior las estrategia que aplicarían.



**CIERRE
(10MIN)**

Los estudiantes se sientan en círculo y empiezan a compartir su aprendizaje obtenido en el desarrollo de la sesión.

Finalmente, el docente les enseña la técnica de relajación muscular

Rostro

Frente: fruncir el ceño fuertemente y, luego, relajarlo lentamente.

Ojos: cerrarlos, apretándolos y notando la tensión en los párpados y, luego, aflojar.

Labios y mandíbula: apretar labios y dientes para luego relajar, dejando la boca entreabierta, separando los dientes y dejando la lengua floja.

Cuello y hombros

Cuello: bajar la cabeza hacia el pecho, notando la tensión en la parte posterior del cuello.

Relajar volviendo la cabeza a la posición inicial, alineada con la columna.

Hombros: inclinar ligeramente la espalda hacia adelante llevando los codos hacia atrás, notando la tensión en la espalda. Destensar retornando la espalda a su posición original y reposando los brazos en las piernas.

Brazos y manos: con los brazos en reposo sobre las piernas, apretar los puños, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Para destensar, abrir los puños y reposar los dedos en las piernas.

Abdomen

Tensar los músculos abdominales, “metiendo barriga” y luego, relajarlos.