



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN



TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO Y EL RENDIMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DEL I
CICLO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES DE LA UNA - PUNO,
2023**

PRESENTADA POR:

MAGINA BEATRIZ NINA SALAS

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAGISTER SCIENTIAE EN EDUCACIÓN

CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

PUNO, PERÚ

2024

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

ESTRÉS ACADÉMICO Y EL RENDIMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DEL I CICLO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES DE LA UNA - PUNO, 2023

AUTOR

MAGINA BEATRIZ NINA SALAS

RECUENTO DE PALABRAS

22194 Words

RECUENTO DE CARACTERES

111534 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

84 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.1MB

FECHA DE ENTREGA

Feb 8, 2024 8:49 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Feb 8, 2024 8:51 PM GMT-5

● **16% de similitud general**

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

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

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



Firmado digitalmente por CRUZ
HUISA Ruth Mary FAU 20145498170
soB
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 06.02.2024 20:54:26 -05:00

VB CIEPG



Firmado digitalmente por LUQUE
COYLA Ruben Jared FAU
20145498170 hard
Motivo: Soy Vº Sº
Fecha: 11.03.2024 10:49:21 -05:00

Resumen

repositorio.unap.edu.pe
No olvide citar adecuadamente esta tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN

TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO Y EL RENDIMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DEL I
CICLO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES DE LA UNA - PUNO,**

2023



PRESENTADA POR:

MAGINA BEATRIZ NINA SALAS

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAGISTER SCIENTIAE EN EDUCACIÓN

CON MENCIÓN EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN

APROBADA POR EL JURADO SIGUIENTE:

PRESIDENTE

.....
B.Sc. DAVID RUELAS VARGAS

PRIMER MIEMBRO

.....
D.Sc. YENY FLORA CONDORI LAZARTE

SEGUNDO MIEMBRO

.....
M.Sc. JOSÉ ANTONIO SUFO GUTIERREZ

ASESOR DE TESIS

.....
Dra. RUTH MERY CRUZ HUISA

Puno, 31 de enero del 2024

ÁREA: Gestión y Gerencia Administrativa

TEMA: Estrés académico y el rendimiento de los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA – Puno, 2023

LÍNEA: Relaciones humanas y clima institucional



DEDICATORIA

A Dios Jehová quién estuvo y está presente guiándome con su infinito amor por el sendero de la vida con salud, sabiduría y templanza.

Con cariño a mi mamita Juana Salas Q.E.P.D. y a mis hijitos José Ernesto y César Daniel†, quienes fueron los motores que me impulsaron a seguir por el camino que marca los triunfos.

A mi alma mater: la Universidad Nacional del Altiplano, Puno.



AGRADECIMIENTOS

A mis profesores de la Maestría y a cada uno de los compañeros y compañeras por compartir conocimientos y experiencias que me motivaron al aprendizaje continuo.

A cada una de mis amigas y amigos Mavila, Delia, Edwin, Jorgito, entre otras y otros que estuvieron alentándome a que concluya con la meta esperada.

A mi asesora Dra. Ruth Mery Cruz Huisa.

A la Dra. Sara Arista Santisteban quien me motivó profesionalmente.



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
ÍNDICE GENERAL	iii
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE FIGURAS	viii
ÍNDICE DE ANEXOS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1. Marco teórico	2
1.1.1. El estrés	2
1.1.2. Fisiopatología del estrés	3
1.1.3. Estrés académico	3
1.1.4. Características del estrés académico	4
1.1.5. Estresores académicos	5
1.1.6. Estrategias de afrontamiento	7
1.1.7. Rendimiento académico	9
1.1.8. Indicadores del rendimiento	10
1.1.9. Estrés académico y rendimiento estudiantil	11



1.2. Antecedentes	12
-------------------	----

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Identificación del problema	19
2.2. Enunciados del problema	21
2.2.1. Problema general	21
2.2.2. Problemas específicos	21
2.3. Justificación	21
2.4. Objetivos	22
2.4.1. Objetivo general	22
2.4.2. Objetivos específicos	22
2.5. Hipótesis	23
2.5.1. Hipótesis general	23
2.5.2. Hipótesis específicas	23

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Lugar de estudio	24
3.2. Población	24
3.3. Muestra	25
3.4. Método de investigación	25
3.5. Descripción detallada de métodos por objetivos específicos	26
3.5.1. Aplicación de prueba estadística inferencial	26
3.5.2. Tabla de recolección de datos por objetivos específicos	26



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados	28
4.1.1. Identificar el nivel de estrés en los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023.	46
4.1.2. Identificar el nivel de rendimiento de los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023.	50
4.1.3. Determinar la relación del estrés académico y el rendimiento de los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023.	51
4.2. Discusión	52
CONCLUSIONES	54
RECOMENDACIONES	55
BIBLIOGRAFÍA	56
ANEXOS	65



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
1. Número de estudiantes matriculados en la Escuela Profesional de Comunicación Social 2023 y Antropología 2023	24
2. Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno	25
3. Fiabilidad de los instrumentos	27
4. Rangos de Alfa de Cronbach	27
5. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?	28
6. Descriptivos de la dimensión estresores según escuela profesional del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023	29
7. Descriptivos del subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas según escuela profesional del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023	32
8. Descriptivos del subdimensión: Síntomas o Reacciones psicológicas según escuela profesional del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023	34
9. Descriptivos del subdimensión: Síntomas o Reacciones comportamentales según escuela profesional del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023	36
10. Descriptivos de la dimensión estrategias de afrontamiento según escuela profesional del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023	38
11. Descriptivos de la variable rendimiento académico según escuela profesional de los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023	40



12. Descriptivos de la variable rendimiento académico según escuela profesional del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023	43
13. Dimensión 1: Estresores de los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023	46
14. Dimensión 2: síntomas (reacciones) de los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023	47
15. Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento de los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023	48
16. Resumen de la variable estrés académico de los alumnos del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023	49
17. Nivel de rendimiento académico de los alumnos del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023	50
18. Correlación entre las variables estrés y rendimiento académico del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023	52



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
1. Dimensión estresores	47
2. Dimensión síntomas (reacciones)	48
3. Dimensión estrategias de afrontamiento	49
4. Resumen de la variable estrés académico	50
5. Rendimiento académico	51



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
1. Matriz de consistencia	65
2. Instrumento de recolección de datos de la variable estrés académico	66
3. Formato de Rendimiento Académico Universitario (RAU)	69

RESUMEN

El estrés como respuesta física y emocional que experimentamos se enfrenta a situaciones demandantes o desafiantes que requieren adaptación y puede ser causado por diversas situaciones. Mientras que el rendimiento es el logro de desempeños medidos generalmente por evaluaciones y calificaciones; por lo que muchos estudiantes al esforzarse en lograr buenas calificaciones podrían presentar problemas en manejo de sus emociones. El objetivo ha sido determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, 2023. La metodología se encuentra dentro del enfoque cuantitativo, diseño básico no experimental descriptivo correlacional de corte transversal. La población está constituida por estudiantes del I semestre de la Facultad de Ciencias Sociales y tiene como muestra a estudiantes de la Escuela Profesional de Comunicación y Antropología totalizando 72 estudiantes. Los resultados demostraron que el 83.3% de estudiantes señalaron tener un nivel medio de estresores, el 9.7% bajo y el 6.9% alto. El 59.7% señalaron tener un nivel medio de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, el 37.5% bajo y el 2.8% alto. El 80.6% tienen un nivel medio de estrategias de afrontamiento. El 63.9% señalaron tener un nivel bajo de rendimiento académico. Además, se logró hallar el coeficiente de correlación Pearson $r = -0,052$ entre las variables, lo cual indica una débil pero negativa relación. Concluyendo, que, a medida que el nivel de estrés aumenta, podría haber una ligera tendencia a una disminución en el rendimiento académico, y viceversa.

Palabras clave: Estrés académico, estrategias de afrontamiento, estímulos estresores, estudiantes universitarios, rendimiento, síntomas.

ABSTRACT

Stress as physical and emotional response that we experience when faced with demanding or challenging situations that require adaptation and could be caused by various situations. While performance is the achievement of performances generally measured by evaluations and grades; therefore, many students, when striving to achieve good grades, could have problems in managing their emotions. The objective has been to determine the relationship between stress and academic performance in students of the Faculty of Social Sciences of Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2023. The methodology is within the quantitative approach, basic non-experimental descriptive correlational cross-sectional design. The population is constituted by students of the I semester of the Faculty of Social Sciences and has as a sample the students of the Professional School of Communication and Anthropology totaling 72 students. The results showed that 83.3% of students indicated having a medium level of stressors, 9.7% low, and 6.9% high. 59.7% of students indicated having a medium level of physical, psychological and behavioral reactions, 37.5% low and 2.8% high. 80.6% have a medium level of coping strategies. 63.9% indicated a low level of academic performance. Furthermore, the Pearson correlation coefficient $r = -0.052$ was found between the variables, which indicates a weak but negative relationship. In conclusion, as the level of stress increases, there could be a slight tendency towards a decrease in academic performance, and vice versa.

Keywords: Academic stress, coping strategies, performance, stressful stimuli, symptoms, university students.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, casi todo va a un ritmo vertiginoso, incluida la tecnología, la educación, la cultura y la sociedad. Las altas expectativas sociales sobre los estudiantes para desempeñar diversos roles indefinidos, inconsistentes e inalcanzables en los contextos socioculturales, económicos y burocráticos actuales de la sociedad causan un gran estrés en los estudiantes (Ramli et al., 2018). En consecuencia, la generación actual de estudiantes está mucho más estresada y ansiosa en comparación con las generaciones anteriores (Teh et al., 2015). Asimismo, el estrés académico actualmente ha sido objeto de amplias investigaciones, siendo considerado uno de los factores psicosociales más analizados. Su relación con la manifestación de ciertas enfermedades, problemas sociales, habilidades para manejar y adaptarse a situaciones difíciles, así como el rendimiento general, ha sido objeto de interés. La población estudiantil, al ser un grupo numeroso con actividades homogéneas y períodos de estrés cortos, como los períodos de exámenes, facilita la realización de investigaciones que permitan poner a prueba hipótesis específicas en el ámbito del estrés. Por consiguiente, el propósito de este estudio consiste en evaluar la influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes del primer ciclo de las escuelas profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno durante el año académico 2023.

Este estudio se estructura en cuatro capítulos.

En el primer capítulo, se abordan los fundamentos teóricos, presentando las bases teóricas, investigaciones afines que son objeto de estudio y un marco conceptual con los términos esenciales.

El segundo capítulo se dedica a detallar la realidad problemática, formulando los problemas y objetivos, además de exponer hipótesis y variables, identificando de manera pertinente sus indicadores.

El tercer capítulo se centra en la metodología, explicando el tipo, nivel, diseño, población y muestra.

En el cuarto capítulo, se lleva a cabo el contraste, análisis, interpretación y resultados estadísticos obtenidos en la investigación. Finalmente, se presentan las conclusiones, recomendaciones y la selección de las fuentes bibliográficas.

CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1. Marco teórico

1.1.1. El estrés

El estrés se encuentra influenciado por tres variables sistemáticas y procedimentales: síntomas, estímulos de estrés y estrategias de afrontamiento. Los estímulos de estrés son conceptualizados como entidades objetivas, a menudo percibidas como amenazas a la integridad de la vida (Barraza, 2008). Algunos autores los consideran el principal factor estresante cuando la percepción humana no influye en la visión objetiva y sus consecuencias son siempre negativas. En el contexto académico, este juicio individual se ve afectado por la competitividad del grupo, la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado para completar el trabajo y la naturaleza del trabajo docente (Barraza, 2018). Los síntomas se dividen en categorías físicas, que reflejan reacciones corporales como fatiga, problemas digestivos y disminución de la ventilación o falta de aire. Los síntomas físicos abarcan manifestaciones como agotamiento, trastornos gastrointestinales y dificultad para respirar, que son expresiones de las reacciones corporales internas. Estos síntomas se clasifican como físicos o psicológicos.

Las reacciones físicas abarcan manifestaciones como complicaciones digestivas, fatiga y dificultades respiratorias, que son expresiones de las respuestas fisiológicas internas del individuo (Barraza, 2018). La supervivencia se comprende cuando se requiere tomar medidas para restablecer el equilibrio, adaptándose a la capacidad de la reacción humana en un entorno percibido como peligroso, según el proceso explicativo psicológico. Barraza (2008) respaldó lo que Lazarus y Folkman. (1986)

definieron "afrentamiento" como esfuerzos cognitivos y conductuales para satisfacer necesidades percibidas como abundancia de recursos personales redundantes.

Diversas estrategias de afrontamiento se centran en abordar la ansiedad, asemejar soluciones concretas, examinar las respuestas positivas y negativas, conservar el control emotivo y elaborar un plan de acción para enfrentar situaciones estresantes en el futuro (Barraza, 2018).

Además, el estrés se conceptualiza como una enfermedad que perturba todo el sistema inmunitario, y su impacto en la vida personal y académica de cada individuo depende de los niveles de tolerancia y la magnitud en que afecta.

1.1.2. Fisiopatología del estrés

De acuerdo con la información proporcionada en el año 2014 por el portal Terapia Infantil y Juvenil, se indica que el estrés no aparece de manera abrupta; más bien, el individuo cuenta con la capacidad de reconocer señales que indican la presencia de peligro. Hans Selye concibió el estrés como " el total de todos los impactos no específicos que cualquier número de variables (patógenos, medicamentos, actividades típicas, etc.) podrían tener sobre el organismo". Estos factores debido a la posibilidad de tensión que podrían inducir, estas cosas se consideran aterradoras (Gomez y Escobar, 2002).

1.1.3. Estrés académico

Según Zárate-Depraect et al. (2018) el estrés académico se define como una circunstancia en la que el estudiante ve denegadamente las exigencias de su entorno académico (distrés). Esto indica que los momentos de la trayectoria educativa del estudiante en los que surgen retos y pierde la capacidad de manejarlos se manifestarán como síntomas físicos como fatiga, inquietud e insomnio, así como académicos el bajo rendimiento, falta de interés en los estudios, ausentismo y, en raras circunstancias, abandono escolar.

Sin embargo, si el estudiante ve estas demandas como beneficiosas (eustrés), esto puede inspirarle a hacer su trabajo del curso, y sus emociones pueden beneficiarse de esta mentalidad. Según los hallazgos de Polo et al. (1996), referenciados por García-

Ros et al. (2012), el estrés académico puede definirse simplemente como aquel que disminuye con respecto al entorno educativo.

Según Bonilla (2015), el estrés académico es un proceso sistémico, adaptable y psicológico en el cual el estudiante experimenta una serie de demandas en su entorno académico que percibe como estresores; cuando estas demandas resultan en un desequilibrio sistémico (estado de estrés), que puede tomar muchas formas, y cuando este desequilibrio obliga al estudiante a realizar ajustes con el fin de devolver el equilibrio al sistema.

Según Barraza (2008), el estrés académico es el resultado de un desequilibrio sistémico que surge en los alumnos cuando están expuestos a una serie de demandas que pueden aparecer como estrés. Tipificándolo como malestar general provocado por actividades consideradas peligrosas para su salud, y haciendo que los alumnos ideen mecanismos de afrontamiento para lidiar con el problema.

Díaz et al. (2014), afirman que todo esto tiene un impacto importante en la capacidad del estudiante para manejar el rendimiento académico. Según Gómez (2008), el estrés puede surgir en el entorno escolar cuando no hay suficientes normas y situaciones que apoyen la socialización, un proceso que fomenta la comunicación entre los niños, los profesores, los padres, las familias, la comunidad y el entorno.

1.1.4. Características del estrés académico

Características cognitivas: son los síntomas psicológicos, corporales y conductuales, donde, los indicadores psicológicos están asociados al funcionamiento emocional o cognitivo del sujeto. Como resultado, surgen complicaciones de concentración, agitación, melancolía, bloqueo mental e hipervigilancia (Bray et al., 2020). Del mismo modo, Tolentino (2009) señala que las consecuencias cognitivas del estrés conducen a una disminución de la concentración, así como a una reducción de la atención y la memoria, todo lo cual repercute en la toma de decisiones.

Por consiguiente, las características cognitivas se refieren a las capacidades mentales y procesos de pensamiento que una persona utiliza para adquirir, procesar, almacenar y utilizar información. Estas características están relacionadas con la cognición, que es el conjunto de procesos mentales que incluyen la percepción, la memoria, el pensamiento, la resolución de problemas y el lenguaje.

Características fisiológicas: Ivancevich y Matteson (1989) puntualizan "que las manifestaciones del estrés son cognitivas, de conducta y físicas, en las que pueden estar presentes aspectos tanto buenos como malos". Del mismo modo, Feldman (2002), menciona el hecho de que otro test de estrés es biológico y mental, sin embargo, las consecuencias biológicas son más fáciles de expresar métodos, lo que lleva a un aumento de algunas hormonas. Fuera de la glándula suprarrenal, el incremento en la periodicidad de las convulsiones cardíacas y Los espasmos cardíacos y las arterias de presión y los cambios en el dibujo de los impulsos eléctricos de la piel. Akil y Nestler (2023) mencionaron que estas sintomatologías en poco tiempo de estas contestaciones pueden adaptarse porque crean una respuesta de emergencia en un cuerpo que se prepara para proteger por el cuerpo. Active el sistema nervioso simpático. Particularidades Conductuales o comportamentales

Bray et al. (2020) manifiesta que generalmente los indicadores del estrés académico se encuentran contenidos dentro de los aspectos comportamentales, que implican reacciones fisiológicas, como migrañas, morderse las uñas, insomnio, aislamiento, temblores musculares, discutir, ausentismo de clases, trastornos del dispendio de alimentos y otros. De igual manera, Albuja (2012) mencionó que las particularidades más frecuentes de la conducta de los estudiantes bajo estrés son la ira, la irritabilidad, la congoja, el miedo, la inhibición emocional, la depresión y la hostilidad. De igual forma, Labrador (1995) enumera los siguientes síntomas típicos en los alumnos: no consumir, fumar, beber alcohol induciendo ciertos daños en el cuerpo, agotamiento físico y mental, y efectos negativos en la eficiencia operativa. alumno.

1.1.5. Estresores académicos

En las investigaciones sobre este tema, entre ellas la de Muñoz (2004) se han identificado tres categorías principales que causan estrés académico y repercuten en los estudiantes durante su etapa educativa universitaria: El primer grupo de aspectos se refiere a los procedimientos de evaluación; el segundo, a la sobrecarga académica; y el tercero, a otros factores del proceso de enseñanza-aprendizaje. Estos aspectos son similares a los que se presentan en las relaciones sociales entre profesores y alumnos, así como en la forma didáctica empleada en los procesos de aprendizajes. Otros elementos organizativos de los centros educativos son el horario, la inadecuación de los planes de estudio, el solapamiento de programas, la escasa

intervención de los alumnos en la gestión y la toma de decisiones, el arraigo de la enseñanza masiva, etc.

Es evidente que los factores relacionados con la evaluación influyen tanto en las posibilidades laborales futuras como en la capacidad de acceder a diversas opciones formativas. Una parte importante de la bibliografía sobre el estrés entre los estudiantes universitarios ha examinado su relación con los procedimientos de evaluación (Michie et al., 2001). Las pruebas empíricas sugieren que los estudiantes conceden un gran valor a este componente concreto, lo que puede dar lugar a elevados niveles de estrés. Todo lo que tiene que ver con los exámenes a los que tienen que enfrentarse los estudiantes es una circunstancia estresante e importante (Evans y Kelly, 2004; Feldman, 2002; Spangler et al., 2002).

No hay tantos datos empíricos recopilados sobre los factores que pueden provocar estrés académico. Según algunas investigaciones, entre los factores que influyen en las disparidades cualitativo-cuantitativas de las experiencias subjetivas de estrés académico se encuentran el grado de instrucción, el tipo de titulación o los propios estudios (De Miguel, 1999; Tejedor et al., 1995). Según diversos estudios, los estudiantes de ciencias de la salud se enfrentan a niveles de estrés académico mucho más elevados que los estudiantes de otras profesiones (Dyrbye et al., 2006). Este estrés aumenta significativamente en la segunda parte de su formación, que los prepara para una carrera de atención clínica (Radcliffe y Lester, 2003).

En otra perspectiva, la investigación llevada a cabo por Kember y Leung (2006), resaltó que realizar ajustes que involucraran modificaciones en la metodología de enseñanza-aprendizaje y en la interacción profesor-estudiante tenía el potencial de cambiar los niveles de sobrecarga académica percibida, incluso al mantener un currículo (planes de estudios) soberanamente exigente. En un contexto diferente, con respecto a las alteraciones introducidas en los nuevos planes de enseñanza acorde a las pautas del Espacio Europeo de Educación Superior, la investigación de Casuso (2011), evidenció discrepancias cualitativas en la percepción de los factores estresantes académicos según el plan de estudios seguido por los estudiantes (considerando lo tradicional frente a lo adaptado). Finalmente, investigaciones realizadas por Lewis et al. (2009) y por Ruíz-Gallardo et al. (2011), examinó las

diferencias en las variables relacionadas con el estrés académico sentido entre los estudiantes que estudiaban con métodos tradicionales y los que no.

1.1.6. Estrategias de afrontamiento

Afrontamiento del estrés: El afrontamiento del estrés es la capacidad de identificar las emociones y los factores estresantes que lo provocan y de gestionar las exigencias de la interacción individuo-entorno (R. Lazarus y Folkman, 1986). También tiene una relación directa con el modo en que se evalúan cognitivamente las situaciones que provocan estrés. Consideramos esta idea como una estrategia de reducción del estrés. Estas técnicas de reducción del estrés se consideran rasgos estables de la personalidad que permiten manejar diversas circunstancias estresantes.

Asimismo, afrontamiento se entiende como un proceso que implica "esfuerzos cognitivos y de conducta en constante cambio (...) para controlar determinadas demandas externas y/o internas que se evalúan como excediendo o desbordando recursos del sujeto" (R. Lazarus y Folkman, 1986). Independientemente de si el método es adaptativo o no, se emplea esta expresión.

Del mismo modo, hay formas de afrontamiento más constantes y consistentes que otras, según la circunstancia que genere el estrés, porque el afrontar depende de su contexto. Ocho métodos de afrontación fueron creados por Lazarus y Folkman (1984), referenciados en Cabanach (2016): primero, aceptar las responsabilidades, evitar los conflictos, elaborar una estrategia para resolver los problemas, separarse, ejercer el autocontrol y la reevaluación positiva. Las dos últimas están vinculadas a resultados favorables. El apoyo social son las herramientas emocionales, prácticas e informativas que la gente te da para ayudarte a afrontar el estrés (Montserrat-Hernández et al., 2023).

El estrés puede ser causado por los siguientes tipos de exigencias:

- **Exigencias Internas:** Son realizadas por el mismo individuo. siendo exigentes con nosotros mismos, deseando mandar, queriendo sacar buenas notas, y cuando nos ponemos a trabajar.
- **Exigencias externas:** incluyen cosas como proyectos en grupo, presentaciones, instrucciones poco claras en clase, plazos demasiado ajustados para terminar y

factores ambientales relacionados con la forma de entregar el trabajo y de realizar los exámenes escritos.

Al margen de lo académico, pensamos en otros factores estresantes que repercuten en nuestro bienestar mental y físico. Se nos dan los siguientes acontecimientos que se sabe que producen estrés utilizando una modificación de la escala de Holmes y Rahe:

- Modificar los compromisos sociales
- Cambiar los patrones de sueño
- Cambiar la forma de comer
- Modificaciones de las circunstancias de vida
- El comienzo o el final de una fase de estudios
- Ser despedido o cesado del trabajo
- El estar embarazada
- La mala salud de la familia
- El matrimonio
- La adicción y el alcoholismo (propios o ajenos)
- La llegada de un nuevo miembro a la familia
- El deceso de un allegado
- Una pareja que se reconcilia
- Cuestiones legales
- Una enfermedad o lesión
- Una ruptura
- Un viaje

He aquí algunas estrategias para evitar que el estrés le abrume.

Respetar los fundamentos para una vida sana.

Distribuir el tiempo teniendo en cuenta los intereses y fijando prioridades entre las actividades. Planificar el tiempo de estudio no es lo único que hay que tener en cuenta; los universitarios constituyen un colectivo humano con una serie de carencias que se satisfacen con actividades culturales, sociales, recreativas, deportivas, etc.

Permanece consciente y atento a lo que estás viviendo en el presente.

Adopta posturas cómodas (por ejemplo, siéntate en una silla con las manos sobre las rodillas o las piernas, los pies en el suelo, la espalda recta y las piernas cruzadas).

- Después de revisar y aceptar nuestros sentimientos o pensamientos sin represión, debemos volver a centrarnos en la respiración.

Liberar los músculos tensos

Con frecuencia tenemos tensiones musculares inadvertidas, que pueden convertirse en tensiones crónicas si no hacemos nada. El ejercicio específico del deporte, así como los paseos a pie o en bicicleta, pueden ayudar a liberar la tensión y recuperar la vitalidad.

Prevenir las interpretaciones mentales erróneas

A veces, la historia que nos contamos a nosotros mismos sobre lo que nos ocurre se tergiversa hasta el punto de hacernos sentir culpables, injustificadamente amenazados e incapaces de reaccionar adecuadamente. Entre estos errores se encuentran:

- Emitir juicios sin datos de apoyo
- Simplificar en exceso y generalizar
- Utilizar filtros mentales, generando un pesimismo severo.
- Rectificamos todo cuando nos echamos la culpa y/o la causa de un incidente o circunstancia a nosotros mismos cuando no es culpa nuestra.

1.1.7. Rendimiento académico

El rendimiento académico se refiere a la evaluación del nivel de logro y éxito de un estudiante en sus actividades educativas. Este concepto abarca la medida en que un estudiante cumple con los requisitos y expectativas establecidos en un programa de estudios, ya sea a través de la calificación en exámenes, la finalización de tareas y proyectos, o la participación activa en clases. El rendimiento académico es un indicador importante para evaluar la comprensión y aplicación del contenido educativo por parte del estudiante, así como su capacidad para alcanzar los objetivos y estándares educativos establecidos (Brew et al., 2021).

Hinojo et al. (2019), afirman que el éxito académico es un constructo medible y objetivo.

De acuerdo a Poma (2015) la definición vertida por Barbosa, mencionó que los conocimientos, destrezas y habilidades podrían interpretarse como el grado de éxito académico obtenidas durante el proceso de aprendizaje y enseñanza; esta evaluación la realiza el docente sobre el aprendizaje del estudiante sobre un curso o asignatura y se relaciona con el propósito, contenido y desempeño de los estudiantes.

El rendimiento académico es crucial para asegurar un proceso educativo adecuado para cumplir un plan curricular, por ello el bajo rendimiento repercute o interrumpe el plan, llegando muchas veces a que el estudiante vuelva a llevar cursos, afectando la periodicidad en el cumplimiento de objetivos personales.

1.1.8. Indicadores del rendimiento

a) Conocimientos

Se denomina conocimiento al conjunto de hechos obtenidos por la experiencia o la educación sin necesidad de reflexión (a priori). La definición de conocimiento, en palabras del filósofo Platón, es aquello que es inherentemente verdadero. Por el contrario, la creencia y la opinión quedan fuera de la realidad y se limitan a lo evidente y probable (Poma, 2015).

Es la palabra "conocimiento" en su forma plural. Un conjunto de conocimientos es algo que se ha adquirido mediante la reflexión (a priori) o la experiencia (a posteriori). En el más amplio sentido, es una cantidad sustancial de material conectado que, visto aisladamente, tiene poco significado cualitativo. Para el filósofo griego Platón, el conocimiento es lo que es inevitablemente verdadero (episteme). Sin embargo, los pensamientos y las opiniones trascienden la esfera de lo posible y lo evidente, ignorando la realidad (Poma, 2015).

La percepción sensitiva es el primer paso hacia el conocimiento, que luego avanza hacia el entendimiento y, en última instancia, hacia la razón. Se dice que el vínculo entre sujeto y objeto constituye el conocimiento. Sujeto, objeto, acción y expresión interna son los cuatro componentes del proceso cognitivo.

b) Habilidades

Las habilidades son las cualidades cognitivas, técnicas o socioemocionales que permiten a las personas desempeñar con éxito determinados trabajos, según Jordan et al. (2002). Estas habilidades pueden desarrollarse y perfeccionarse con el tiempo a través de la educación, la formación y la experiencia. Jordan hace hincapié en que las habilidades incluyen tanto el conocimiento teórico como la capacidad de utilizar ese conocimiento con éxito y de forma práctica en circunstancias del mundo real.

Una habilidad es un don, habilidad o capacidad innata que uno necesita para llevar a cabo y, naturalmente, tener éxito en una cierta tarea, ocupación o línea de trabajo. Casi todo el mundo puede identificarse con una o varias habilidades, incluso las personas con trastornos como retraso mental o deficiencias motoras.

c) Destrezas

Mager (1997) definió los talentos como capacidades prácticas que se desarrollan mediante la adquisición de conocimientos, la práctica continua y la retroalimentación constructiva. Mager subraya la importancia de definir con precisión los elementos esenciales de una habilidad y de establecer objetivos de aprendizaje explícitos para dominarla. Además, subraya que alcanzar altos niveles de habilidad en cualquier materia o disciplina requiere repetición intencionada y entrenamiento sistemático.

Cuando los adjetivos se justifican con tacto, se crea la expresión destreza. Una persona que domina su mano derecha se considera diestra en el sentido más estricto de la palabra. "Destreza" también se refiere a la capacidad de manejar objetos con destreza. En el pasado se pensaba que el lado izquierdo estaba relacionado con el Diablo y el derecho con Dios. Lo que se entiende por destreza es la habilidad para realizar cualquier tarea, sobre todo trabajos manuales o físicos.

1.1.9. Estrés académico y rendimiento estudiantil

Se cree que las cuestiones académicas son la fuente de estrés más frecuente entre los estudiantes universitarios (Chawla y Sachdeva, 2017). Por ejemplo, según Yang et al. (2021), quienes indicaron que los estudiantes consideraban que las presiones vinculadas a lo académico, como el estudio constante, la redacción de trabajos, la preparación para exámenes y la presencia de profesores aburridos, eran los problemas

diarios más significativos. Los exámenes y la preparación de pruebas, la competencia en el ámbito académico y la necesidad de adquirir un extenso conocimiento en un breve lapso contribuyen a la presión académica. El concepto de estrés percibido hace referencia a un estado de excitación física o psicológica en respuesta a factores estresantes (Abbas y Sagsan, 2019; Velea et al., 2021). Cuando los estudiantes universitarios experimentan un estrés excesivo o negativo, pueden sufrir consecuencias tanto físicas como psicológicas. El exceso de estrés puede desencadenar problemas de salud como fatiga, pérdida de apetito, dolores de cabeza y trastornos gastrointestinales. El estrés académico se ha asociado con diversos efectos negativos, entre ellos problemas de salud, ansiedad, depresión y un rendimiento académico deficiente (Travis et al., 2020).

1.2. Antecedentes

Con respecto a trabajos anteriores, tenemos internacionalmente: Alhamed (2023) llevó a cabo una investigación sobre la relación entre el estrés y el rendimiento en estudiantes universitarios, evidenciando que un nivel elevado de estrés académico, ansiedad, trastornos del sueño, síntomas depresivos e ingenio afectaron al 50,6%, 43%, 79,6%, 60,2% y 60% de los participantes, respectivamente. Liu et al. (2022) también encontró que el estrés estaba altamente asociada con un menor rendimiento académico. Igualmente Ren et al. (2021) indicó en su estudio que altos niveles de estrés, ansiedad entre los estudiantes universitarios se asociaban con un menor rendimiento académico. Deng et al. (2022) logró demostrar que el estrés académico y familiar conduce a la depresión en los estudiantes, afectando negativamente su rendimiento académico y resultados de aprendizaje.

En España, Martínez (2010), dirigió la nueva investigación Espacio Europea de Enseñanza Superior (EEES) con el fin de averiguar cómo se relacionan las técnicas de reducción del estrés con el rendimiento académico universitario, concretamente en qué medida una estrategia puede suponer la diferencia entre aprobar y suspender. Los hallazgos demostraron que determinados mecanismos de supervivencia afectaban significativamente a los hallazgos del aprendizaje. Los alumnos que contribuyen y tratan de manejar el estrés académico tienden a obtener mejores resultados en la escuela. Por otro lado, los estudiantes que fracasan académicamente tienden a hacerlo peor. Además,

esperan que se resuelva o alivie el estrés comiendo, bebiendo, tomando drogas, practicando deportes o yendo al gimnasio para aliviar el estrés académico.

Díaz (2010) efectuó un estudio en Cuba para determinar las características del estrés educativo y los mecanismos de afrontamiento más utilizados por los alumnos de medicina. Los hallazgos indican que las variables más significativas son las asociadas al ámbito educativo, como los exámenes, la saturación de trabajo y la falta de tiempo de los profesores para realizar las tareas. El afrontamiento pasivo que se concentraba en las emociones era poco frecuente. La gente encontraba todo el proceso bastante angustioso.

En Ecuador, Álvarez et al. (2018), indagaron e intentaron conocer el impacto del estrés educativo de los estudiantes de High Tech en las finanzas de una universidad pública. Una técnica que se empleó fue el Inventario de Estrés Académico SISCO. Los hallazgos demostraron que estos estudiantes tenían nivel moderado de estrés educativo, lo que significa que pensaban que los ambientes de aprendizaje eran difíciles. Los factores predominantes incluyen la carga de trabajo escolar, la sobrecarga de tareas, los exámenes y la falta de comprensión de los temas abordados en las materias, junto con el tiempo limitado para trabajar; estos factores generaron respuestas físicas como fatiga, somnolencia y migrañas, ocupando el segundo lugar. En cuanto a los factores conductuales, se observaron discusiones y la renuencia a llevar a cabo trabajos académicos. Las estrategias de afrontamiento señalan que los encuestados llevaron a cabo actividades para enfrentar circunstancias típicas de estrés educativo, siendo la finalización del plan de estudios y la asertividad las más comunes.

Godino (2016), en una investigación realizada en Argentina, busca caracterizar y examinar el fenómeno del estrés educativo en universitarios, centrándose en su rendimiento y en los mecanismos de afrontamiento que emplean.. Un total de 371 universitarios, con edades comprendidas entre los 18 y los 30 años, son identificados por su investigación. Los resultados mostraron que las mujeres estaban más estresadas que los hombres. En cuanto a los mecanismos de afrontamiento, los varones eran más propensos a emplear la reapreciación positiva y las mujeres a recurrir al apoyo social. Mientras que en lo que respecta a la variable edad, se concluyó que los estudiantes de más edad de la muestra (27-30 años) presentaban unos índices más bajos de estrés educativo, mientras que los estudiantes con titulaciones superiores presentaban unos índices más bajos de estrés educativo. Además, los estudiantes de más edad tienen mayores

habilidades de gestión del tiempo y están menos preocupados, lo que disminuye los efectos físicos y psicológicos del estrés académico.

Para examinar la conexión entre los mecanismos de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes universitarios del área metropolitana de Buenos Aires, Lorenzo (2017), realizó un estudio sobre "Estrés educativo y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios" en Buenos Aires. 401 estudiantes completaron el Inventario de Estrés Académico SISCO, la Escala de Afrontamiento del Estrés de Aprendizaje y el cuestionario sociodemográfico. Los resultados indican que más del 90% de los estudiantes experimentan estrés educativo medio. Las evaluaciones, la falta de tiempo para afrontarlas, la abundancia de tareas y su realización y resolución han resultado ser las principales fuentes de estrés. En cuanto a los síntomas, los síntomas de tipo psicológico como inquietud, concentración, inquietud son más pronunciados. En cuanto a los mecanismos, los estudiantes demostraron niveles moderados de afrontamiento, sin embargo, la evaluación positiva de sobreestimación fue la más utilizada. Se considera que las mujeres dependen de estrategias de apoyo social y que los hombres solucionan problemas. En resumen, los niveles de síntomas y estrés mostraron niveles superiores a los de afrontamiento.

Manuel Martín (2016), pretende comprobar si los estudiantes de arquitectura del centro ETSAM-UPM están expuestos a factores de riesgo psicosocial que puedan tener consecuencias negativas aplicando conocimientos psicológicos en materia de riesgos del trabajo en el entorno educativo. Para ello se empleó un enfoque de estudio mixto que utilizó métodos cualitativos y cuantitativos complementarios.

Se aconseja llevar a cabo un estudio de investigación cualitativa para identificar estas variables de riesgo psicosocial, evaluar los niveles de malestar psicológico y los rasgos de personalidad de los estudiantes y, a continuación, crear un modelo para examinar cómo interactúan estos elementos. Determinar los factores de riesgo, evaluar los niveles de estrés psicológico y modificarlos en función de las características de la persona. Utilizando el análisis de contenido para procesar los datos recogidos durante la fase cualitativa, se creó un cuestionario para la Escuela de Arquitectura de la ETSAM-UPM con el fin de evaluar determinados factores de riesgo psicológico.

En las muestras transversales de estudiantes encontraron que la autoeficacia académica generalmente disminuye desde la escuela primaria y escuela secundaria, y que el desempeño escolar está significativamente correlacionado positivamente con el rendimiento universitario, lo que demuestra que: Esta disminución afecta tanto el desempeño en la secundaria como a estudiantes pobres. El efecto es el mismo. Los estudios han encontrado que el nivel de estrés psicológico entre los alumnos de arquitectura aumenta al inicio de su educación y se mantiene en un nivel estable y elevado en los años siguientes.

Estos resultados están en consonancia con lo que se ha encontrado en la literatura, que sugiere que los problemas psicológicos, caracterizados por la ansiedad y la depresión, son comunes entre los estudiantes universitarios. Mediante el análisis de conglomerados se identificaron dos tipos de personalidad entre los estudiantes de arquitectura: el tipo demasiado controlador y el tipo flexible. Estos tipos se distinguen por sus niveles de neuroticismo y extraversión. Un análisis de la varianza reveló que el grupo excesivamente controlador tenía niveles más altos de ira psicológica y que uno y otros grupos percibían los mecanismos de riesgo psicosocial de forma similar.

Mercedes (2009) indaga en su tesis de doctorado "Análisis de la ansiedad en relación con los exámenes de la universidad", los impactos de la ansiedad experimentada por los estudiantes antes o durante los exámenes, destacando que esta ansiedad suele conllevar efectos negativos tanto en el rendimiento académico como en la salud mental de los estudiantes.

Según Cano Windel y Miguel-Tobal, la ansiedad se caracteriza por ser un patrón de reacción o respuesta que implica tensión y elementos cognitivos desfavorables, preocupación y niveles elevados de aspectos fisiológicos del sistema nervioso autónomo que son característicos, así como aspectos motores que a menudo se asocian con una mala adaptación de comportamientos. Poca adaptabilidad. Objetivo general: Desarrollar y validar un cuestionario que evalúe la ansiedad ante los exámenes en universitarios. Materiales y Métodos: Una investigación de naturaleza descriptiva utilizando enfoques cuantitativos se llevó a cabo, empleando el Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes Universitarios como instrumento. La población objetivo consistió en el promedio de estudiantes de la Universidad Nacional de Río Cuarto. La evaluación de los resultados se realizó mediante técnicas de estadística descriptiva. Entre el total de estudiantes

encuestados ($n = 1368$), se observó que las mujeres reportaron experimentar una mayor ansiedad en comparación con los hombres. Este fenómeno se atribuyó principalmente a variaciones genéticas, específicamente a niveles más bajos de catecol-O-metiltransferasa (COMT Val158Met) según investigaciones previas (Enoch et al., 1979), y otras variables reguladoras también pueden influir.

Según Ludlow y Guidas (1991), el 31,14% de los alumnos encuestados presentaban niveles moderados de ansiedad ante los exámenes en su primer año de estudio, lo que puede deberse a factores como los mecanismos de interferencia cognitiva. eran estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias, mientras que los estudiantes de la Facultad de Ingeniería tenían niveles más bajos de ansiedad ante los exámenes, lo que puede estar relacionado con las fortalezas cerebrales y las estrategias de evaluación de los estudiantes.

A nivel nacional, Gómez (2008), investigó el impacto del estrés en el rendimiento educativo de los internos de Enfermería de la Universidad de Ciencias de la Salud, el tipo de investigación fue de razón explicativa. En resultado, demostró la existencia de estrés negativo en su rendimiento educativo. Los niveles de estrés de los estudiantes oscilan entre 43,9% para estrés alto y 43,9% para estrés normal. Comparativamente, Pari (2013) encontró que el 78,12% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA Puno (2012) presentaban niveles moderados de estrés académico.

Jerez-Mendoza y Oyarzo-Barría (2015), realizó un estudio descriptivo para identificar estrés académico, factores de estrés, estrategias y síntomas de resistencia entre 250 estudiantes en Chile. Los resultados obtenidos son que el 98,4% indica la presencia de estrés educativo durante el semestre, (85%) con un alto nivel, el 96,24% de mujeres tienen un nivel alto y 88,57% en varones.

En un estudio transversal no experimental, Maldonado y Muñoz (2019), llevaron a cabo una investigación para determinar la existencia de una relación significativa entre el estrés universitario y las estrategias de afrontamiento empleadas por 292 estudiantes peruanos de Ciencias Médicas para hacer frente al estrés. Los resultados indicaron que hay una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, específicamente centrada en la evasión ($r_s = .189$, $p < .001$).

Castillo et al. (2016), uno de los resultados del trabajo de investigación Ansiedad y fuentes de estrés educativo en estudiantes de profesiones de la salud es que la realización de exámenes, tener una carga excesiva de trabajo y no disponer de tiempo suficiente para las tareas académicas son las tres principales causas de estrés en los estudiantes.

Morales (2017), en su estudio, titulado "Relaciones entre el afrontamiento del estrés diario, la autoestima, las habilidades sociales y la inteligencia emocional", y entre sus hallazgos, encontró que ciertas dimensiones de las habilidades sociales y el autoconcepto son importantes para las estrategias de afrontamiento productivas (por ejemplo, búsqueda de material de trabajo) tuvo informes positivos y directos y efecto de instrucciones; las destrezas sociales y la autoestima tuvieron efectos directos negativos sobre las estrategias de afrontamiento ineficaces.

Gutiérrez et al. (2020), llevaron a cabo una investigación con el propósito de "Evaluar la presencia del síndrome de burnout y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de enfermería de dos instituciones de educación superior en Villavicencio, Meta". Para esta investigación se utilizó un diseño de investigación correlacional transversal prospectivo. En consecuencia, se evidenció que el 9% de los estudiantes presentaron un síndrome de burnout positivo, caracterizado por altos grados de despersonalización, cansancio y baja autoeficacia académica.

Comella et al. (2021), tuvo por objetivo investigar la posible relación entre el síndrome de desgaste académico y el trabajo remunerado entre los estudiantes de primer curso de la Universidad Central de Cataluña, y determinar si esta relación está correlacionada con el éxito académico. La investigación fue un estudio observacional transversal. Se emplearon como instrumentos el Maslach Burnout Inventory - Student Survey y una encuesta virtual. Los hallazgos mostraron que: el 16,9% de universitarios presentaron desgaste educativo, el 33% de universitarios se comprometieron con el trabajo y el estudio remunerados y el 14,1% de los estudiantes universitarios mostraron desgaste académico, pero no se observaron diferencias. Personas que aprenden y sólo aprenden. La conclusión es la siguiente: los estudiantes sufrirán agotamiento, trabajen o no. Mezclar trabajo y estudios universitarios no perjudicará el rendimiento académico.

Romero (2019), se propuso conocer si el síndrome de burnout y el rendimiento escolar en una asignatura de botánica medicinal en alumnos matriculados en el 2do ciclo de la

Universidad de San Pedro, Sullana, 2017. Se trata de un diseño de investigación transversal, aplicado, no experimental que incluye correlaciones e interpretaciones. De este modo, se llegó a la conclusión de que el 14% de los universitarios que trabajaban presentaban síndrome de burnout y el 86% no. En cuanto al rendimiento profesional, el 81,8% recibió una puntuación media de 15,5 puntos, el 13,6% una proporción menor recibió una puntuación media de 12 puntos, y el 4,5%-un muy Está bien-recibió una puntuación media de 19 puntos en una escala de 20 puntos. A partir del coeficiente de correlación, que es $p=-0,664$, se puede concluir que el síndrome de burnout y el rendimiento académico tienen una relación moderadamente negativa.

A nivel local, destaca la investigación de Mendoza (2018), buscó identificar el síndrome de burnout en el alumnado matriculado en la Facultad de Educación Profesional Básica de la Universidad Nacional de Puno, éste estudio utilizó una metodología transversal y descriptiva. Los resultados obtenidos de la muestra completa de estudiantes muestran que el 46% presentaba síndrome de burnout, mientras que el 54% no. El 83% de los estudiantes de noveno semestre declararon sentirse emocionalmente agotados, mientras que el 81% de los estudiantes de octavo semestre declararon sentirse emocionalmente agotados. El cansancio emocional era evidente en el 81% de los estudiantes. Elevada despersonalización y baja autoeficacia académica del 4%. En conclusión: Si se presenta el cuadro de síndrome de burnout en los alumnos que ejecutan actividades pre profesionales de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Identificación del problema

El buen rendimiento académico de los estudiantes universitarios es de suma importancia en todo sistema educativo a nivel mundial. Se considera que las instituciones de educación superior (IES) representan uno de los cimientos más robustos para el progreso de cualquier nación (Abbas et al., 2021). Dado que los estudiantes son los principales beneficiarios, el éxito de las IES se vincula fundamentalmente con el rendimiento de sus estudiantes. Para prosperar de manera efectiva en el actual entorno industrial dinámico, se presupone que los estudiantes deben no solo adquirir conocimientos, sino también desarrollar habilidades y capacidades esenciales (Aamir et al., 2021). En el competitivo entorno académico actual, diversos factores, como las redes sociales, la calidad académica, el estrés y las relaciones familiares y sociales, ejercen una considerable influencia en el rendimiento de los estudiantes.

Este problema, que actualmente tanto crece a nivel internacional está siendo investigado ampliamente, por consiguiente, el estrés no solo guarda relación con el bienestar físico y mental, sino que también se vincula con las condiciones sociales, la perspectiva subjetiva y las interacciones con el entorno (Jiang et al., 2023). En este contexto, la vivencia universitaria representa un período en la vida que implica un estrés significativo, también denominado estrés académico, que se entiende como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual frente a estímulos y eventos académicos (Högberg y Horn, 2022). Este estrés puede resultar beneficioso siempre que se gestione adecuadamente y contribuya a mantener al estudiante alerta ante situaciones que así lo demanden, pero cuando estas circunstancias persisten en el tiempo o generan respuestas

perjudiciales a nivel fisiológico y psicológico, surge la incomodidad, lo cual puede llevar al estudiante a percibir la mayoría de las situaciones que enfrenta como angustiantes (Jones et al., 2018). Alrededor del 60 % de los estudiantes universitarios padecen algún trastorno del sueño, otros informaron que el 27 % de todos los estudiantes universitarios tenían riesgo de sufrir al menos un trastorno del sueño (Alhamed, 2023). Los trastornos del sueño perjudican gravemente el éxito académico al reducir las habilidades de aprendizaje y el funcionamiento diurno. Asimismo, el estrés es una afección que afecta a la mitad (50%) de la población mundial, lo cual puede ser el resultado de la respuesta adaptativa de un organismo a las exigencias del entorno, lo que provoca síntomas conductuales, emocionales y cognitivos que influyen en la salud (De Castro y Luévano, 2018; Gutiérrez y Amador, 2016; Infantas y Heredia, 2023; OMS, 2018).

En el Perú Cassaretto et al. (2021) al aplicar el Inventario SISCO en 1801 universitarios de 6 departamentos, se encontró que el 83% experimento el estrés académico medio y medio alto durante el semestre. A nivel de la población joven, la literatura muestra que el período universitario y especialmente los momentos de exámenes influyen en los hábitos alimentarios y el ejercicio físico. Por un lado, aumentan el consumo de alimentos azucarados con alto contenido de grasas saturadas, sal y calorías, o reducen drásticamente su ingesta porque sienten repulsión por la comida.

Sin embargo, la literatura actual proporciona resultados mixtos sobre la relación entre el estrés y el rendimiento. Por lo tanto, la presente investigación tiene por objetivo determinar cómo el estrés académico afecta el rendimiento de los estudiantes de las escuelas profesionales de ciencias de la comunicación y antropología de la UNA-Puno en el año académico 2023. Esto porque, hasta el momento, se sabe que el estrés académico es generado por una variedad de tareas que realizan los estudiantes, y que estas tareas surgen cuando existen estresores como la sobrecarga de tareas y obligan a los estudiantes a utilizar mecanismos de afrontamiento en respuesta a amenazas que alteran su equilibrio (Barraza, 2008).

2.2. Enunciados del problema

2.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico y el rendimiento de los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023?

2.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023?
- ¿Cuál es el nivel de rendimiento en los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023?

2.3. Justificación

La razón para impulsar la ejecución del estudio de investigación es por la necesidad de determinar la conexión del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes del I ciclo de las escuelas profesionales de Ciencias de la Comunicación y Antropología de la UNA-Puno, considerando que el solo hecho de enfrentar personas desconocidas (docente y compañeros, así como un ambiente distinto y lleno de actividades académicas y que sumado a ello se aúna las actividades laborales a los cuales están inmersos día tras día por su responsabilidad social como persona, generan estrés. En el presente trabajo también se hará un análisis de la situación emocional y del cómo influye en los resultados académicos de los estudiantes del I ciclo de Comunicación y Antropología, y como este se visiona en incumplimiento de las actividades y tareas laborales.

Como se sabe, a diferencia de la educación primaria ordinaria, la educación básica alternativa ofrece varios eventos para los estudiantes de esta modalidad, y también tiene una cierta estructura educativa que le permite no requerir participación, sino que garantice cierta flexibilidad Barraza (2018), dice: Durante la pubertad, hay varios cambios cuando las juventudes aprecian diversos hechos en la escuela con compañeros de clase, los estudiantes a veces tienen una experiencia estresante cuando están evaluando o períodos de exposición al tema, adultos del mañana adultos representados mañana.

Como aporte teórico este trabajo pretende identificar acciones y/o eventos estresores de los estudiantes en esta etapa estudiantil, puesto que consideramos que el tránsito de una educación Básica a la universitaria no ha sido abordada por los investigadores regionales, en cuanto al aporte metodológico esta investigación contribuirá como aporte a otros diseños de investigación respecto de esta problemática abordada, la relevancia social pedagógica es que se podrá identificar los estresores que influyen en el rendimiento educativo de los alumnos que se insertan a la vida universitaria, además contribuirá al conocimiento científico para fines académicos y que se le pueda dar tratativas según los resultados presentados.

Es por ello que la finalidad es identificar el nivel de estrés que poseen los estudiantes del I ciclo de las escuelas profesionales de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, actualmente es notorio el estrés académico en los adolescentes por las labores inherentes por procesos de procrastinación ya que muchas labores quedan pendientes de realizar por falta de tiempo, cuya reacción natural es el estrés que se torna en ira en relación a su entorno.

2.4. Objetivos

2.4.1. Objetivo general

Determinar la relación del estrés académico y el rendimiento en los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023.

2.4.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023.
- Identificar el nivel de rendimiento de los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023.



2.5. Hipótesis

2.5.1. Hipótesis general

Existe una relación positiva entre el estrés académico y en el rendimiento de los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, 2023.

2.5.2. Hipótesis específicas

- El nivel de estrés académico en los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023, es moderado.
- El nivel de rendimiento de los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023, es regular.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Lugar de estudio

El lugar de estudio del trabajo de investigación se ha realizado en la ciudad de Puno, provincia y región de Puno, en las escuelas profesionales de Ciencias de la Comunicación y Antropología de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno, ubicada en el radio urbano de la ciudad, su población estudiantil habla castellano y proviene de los diferentes distritos de las provincias de Puno.

3.2. Población

Conformaron la población de estudio 72 estudiantes de las escuelas profesionales de Comunicación Social 2023-I y Antropología 2023-I de la Facultad de Ciencias Sociales del año académico 2023, como lo ilustra la siguiente tabla:

Tabla 1

Número de estudiantes matriculados en la Escuela Profesional de Comunicación Social 2023 y Antropología 2023

Escuelas profesionales de Comunicación Social 2023 y Antropología 2023	Nro. estudiantes
Tamaño de la población	87
Error	5%
Total	72

Fuente: Coordinación académica de Ciencias Sociales

La población está compuesta por: $N = 87$ estudiantes

3.3. Muestra

La muestra se extrajo de la población de estudiantes, mediante la formula estadística a nivel de significancia del 95%. La muestra se ilustra en la siguiente tabla:

Tabla 2

Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno

Escuelas	Estudiantes
Antropología	36
Ciencias de la Comunicación	36
Total	72

Fuente: Coordinación académica de Ciencias Sociales

La muestra está compuesta por:

$$n = 72$$

3.4. Método de investigación

El estudio posee el método cuantitativo, de tipo descriptivo, correlacional, diseño no experimental de corte transeccional.

Descriptiva

Charaja (2011), afirma que la investigación encaja en la primera función de la ciencia, por lo que es descriptiva o diagnóstica. Cuando hacemos un diagnóstico, indagamos en los rasgos que definen la variable investigada. De acuerdo con Hernández et al. (2014), un diseño de investigación no experimental, transaccional o transversal implica la recopilación de datos en un solo momento, en un punto específico del tiempo, ya que su objetivo principal es describir variables y analizar su impacto en un momento dado.

Correlacional

Un estudio correlacional es un tipo de investigación en la que se examina la relación entre dos o más variables, pero sin intervenir ni manipular ninguna de ellas. El objetivo principal es analizar si existe una asociación estadística entre las variables y, en caso afirmativo, describir la naturaleza y la dirección de esa relación.

3.5. Descripción detallada de métodos por objetivos específicos

Estrés académico

El estrés académico se refiere a la presión y tensión experimentada por los estudiantes debido a las demandas, expectativas y desafíos asociados con su entorno educativo. Este tipo de estrés surge de situaciones académicas, como exámenes, plazos de entrega, sobrecarga de trabajo, competencia académica, entre otros.

Rendimiento de estudiantes

El rendimiento de estudiantes se refiere al nivel de éxito y logro alcanzado por un estudiante en sus actividades académicas. Este concepto abarca la evaluación de diversos aspectos, como el rendimiento en exámenes, la calidad de los trabajos y proyectos realizados, la participación en clases y otros indicadores de éxito académico

3.5.1. Aplicación de prueba estadística inferencial

Para el procedimiento y análisis de la información se aplicó la estadística descriptiva (tablas y figuras) e inferencial (coeficiente de correlación de Pearson)

3.5.2. Tabla de recolección de datos por objetivos específicos

Para recolectar los datos se empleó la técnica de encuesta y el instrumento de cuestionario, para la variable estrés académico se utilizó el inventario SISCO y para la segunda variable el cuestionario RAU, instrumento con 20 ítems. Según, Charaja (2011), en lugar de modificar las variables que trata de interpretar, esta investigación se limitará a observar los sucesos relevantes en su entorno natural antes de describirlos y analizarlos.

Validación de los instrumentos SISCO y RAU

Alfa de Cronbach

Ambos instrumentos fueron validados por expertos y para la confiabilidad se utilizó el Alfa de Cronbach, siendo los resultados:

Tabla 3

Fiabilidad de los instrumentos

Fiabilidad instrumento estrés		Fiabilidad instrumento rendimiento académico	
Alfa de Cronbach	Número de elementos	Alfa de Cronbach	Número de elementos
0,810	36	0,740	20

Tabla 4

Rangos de Alfa de Cronbach

Baremos del Alfa de Cronbach	Consistencia interna
$\alpha \geq 0,9$	Excelente
$0,8 \leq \alpha < 0,9$	Buena
$0,7 \leq \alpha < 0,8$	Aceptable
$0,6 \leq \alpha < 0,7$	Cuestionable
$0,5 \leq \alpha < 0,6$	Pobre
$\alpha < 0,5$	Inaceptable

Según las tablas 3 y 4, la confiabilidad del instrumento para la variable ESTRÉS es de 0,810 cuya consistencia interna se encuentra en el rango BUENA, mientras que la confiabilidad del instrumento para la variable RENDIMIENTO ACADÉMICO es de 0,740 cuya consistencia interna se ubica en el rango ACEPTABLE.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

El análisis de resultados está en función al instrumento de Estrés Académico SISCO, el cual evalúa el estrés en 3 dimensiones: estresores, síntomas (reacciones) y estrategias de afrontamiento. El instrumento contiene una escala de evaluación de 5 puntos, que va desde 1 (nunca) a 5 (siempre), para escrudiñar el estrés académico según Escuela profesional. Así mismo, está en función al instrumento del rendimiento académico.

Tabla 5

Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Preocupación o nerviosismo.	Escuela Profesional					
	Antropología		Ciencias de la Comunicación		Total	
Respuesta negativa	3	4.2%	1	1.4%	4	5.6%
Respuesta positiva	33	45.8%	35	48.6%	68	94.4%
Total	36	50.0%	36	50.0%	72	100.0%

Fuente: En base al Inventario de Estrés Académico SISCO diseñado por Barraza Macías Arturo

Los resultados conseguidos en la Tabla 5, muestran la preocupación o nerviosismo de los estudiantes, el 94.4% de la muestra señala que durante el semestre académico si mostraron preocupación y nerviosismo, mientras que el 5.6% no. Por consiguiente, dentro de la Escuela Profesional de Antropología el 45.8% mostro preocupación y nerviosismo y el

4.2% no. Dentro de la Escuela Profesional de Ciencias de la Comunicación el 48.6% mostró preocupación y nerviosismo mientras que el 1.4% no.

a) Estadísticos descriptivos de la dimensión estresores de la variable estrés académico

Tabla 6

Descriptivos de la dimensión estresores según escuela profesional del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023

Dimensión estresores		Escuela Profesional					
		Antropología		Ciencias de la Comunicación		Total	
La competencia con los compañeros del grupo.	Nunca	3	4.2%	1	1.4%	4	5.6%
	Rara vez	6	8.3%	16	22.2%	22	30.6%
	Algunas veces	17	23.6%	13	18.1%	30	41.7%
	Casi siempre	9	12.5%	4	5.6%	13	18.1%
	Siempre	1	1.4%	2	2.8%	3	4.2%
Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios.	Nunca	1	1.4%	0	0.0%	1	1.4%
	Rara vez	4	5.6%	6	8.3%	10	13.9%
	Algunas veces	19	26.4%	20	27.8%	39	54.2%
	Casi siempre	8	11.1%	7	9.7%	15	20.8%
	Siempre	4	5.6%	3	4.2%	7	9.7%
La personalidad y carácter del profesor.	Nunca	1	1.4%	3	4.2%	4	5.6%
	Rara vez	12	16.7%	14	19.4%	26	36.1%
	Algunas veces	15	20.8%	14	19.4%	29	40.3%
	Casi siempre	4	5.6%	4	5.6%	8	11.1%
	Siempre	4	5.6%	1	1.4%	5	6.9%
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, etc.).	Nunca	0	0.0%	1	1.4%	1	1.4%
	Rara vez	3	4.2%	8	11.1%	11	15.3%
	Algunas veces	16	22.2%	12	16.7%	28	38.9%
	Casi siempre	13	18.1%	13	18.1%	26	36.1%
	Siempre	4	5.6%	2	2.8%	6	8.3%
El tipo de trabajo que te piden los profesores	Nunca	1	1.4%	1	1.4%	2	2.8%
	Rara vez	3	4.2%	8	11.1%	11	15.3%
	Algunas veces	12	16.7%	12	16.7%	24	33.3%
	Casi siempre	15	20.8%	11	15.3%	26	36.1%
	Siempre	5	6.9%	4	5.6%	9	12.5%
No entender los temas que se abordan en la clase.	Nunca	1	1.4%	0	0.0%	1	1.4%
	Rara vez	18	25.0%	14	19.4%	32	44.4%
	Algunas veces	15	20.8%	17	23.6%	32	44.4%
	Casi siempre	1	1.4%	4	5.6%	5	6.9%
	Siempre	1	1.4%	1	1.4%	2	2.8%

Dimensión estresores		Escuela Profesional					
		Antropología		Ciencias de la Comunicación		Total	
Temor a equivocarse en las respuestas.	Nunca	2	2.8%	2	2.8%	4	5.6%
	Rara vez	7	9.7%	7	9.7%	14	19.4%
	Algunas veces	16	22.2%	14	19.4%	30	41.7%
	Casi siempre	8	11.1%	10	13.9%	18	25.0%
	Siempre	3	4.2%	3	4.2%	6	8.3%
Participación en clase (responder a preguntas, etc.).	Nunca	2	2.8%	2	2.8%	4	5.6%
	Rara vez	10	13.9%	11	15.3%	21	29.2%
	Algunas veces	13	18.1%	17	23.6%	30	41.7%
	Casi siempre	6	8.3%	3	4.2%	9	12.5%
	Siempre	5	6.9%	3	4.2%	8	11.1%
Tiempo limitado para hacer el trabajo.	Nunca	1	1.4%	0	0.0%	1	1.4%
	Rara vez	8	11.1%	8	11.1%	16	22.2%
	Algunas veces	11	15.3%	15	20.8%	26	36.1%
	Casi siempre	11	15.3%	8	11.1%	19	26.4%
	Siempre	5	6.9%	5	6.9%	10	13.9%
Olvidar completamente la información sobre un tema específico.	Nunca	4	5.6%	1	1.4%	5	6.9%
	Rara vez	15	20.8%	13	18.1%	28	38.9%
	Algunas veces	12	16.7%	14	19.4%	26	36.1%
	Casi siempre	4	5.6%	6	8.3%	10	13.9%
	Siempre	1	1.4%	2	2.8%	3	4.2%
Total		36	50.0%	36	50.0%	72	100.0%

Fuente: en base al Inventario de Estrés Académico SISCO diseñado por Barraza Macías Arturo

En la Tabla 6, se aprecia los estadísticos descriptivos de la dimensión estresores según Escuela Profesional (EP), donde el 54.2% de estudiantes de la EP de Antropología (26.4%) y Ciencias de la Comunicación (27.8%) señalan que algunas veces les inquietaron la sobrecarga de trabajos y tareas universitarios, el 20.8% de estudiantes de ambas EP señala que casi siempre, el 9.7% siempre y solo el 1.4% nunca.

Seguidamente, el 41.7% de los estudiantes de la EP de Antropología (23.6%) y Ciencias de la Comunicación (18.1%) señalaron que algunas veces le inquietaron la competencia con los compañeros del grupo, el 30.6% señala que rara vez es inquietante, el 18.1% casi siempre.

El 40.3% de los estudiantes de la EP de Antropología (20.8%) y Ciencias de la Comunicación (19.4%) indican que algunas veces el carácter y personalidad de los profesores lo inquietaron, el 36.1% de estudiantes de ambas EP indica que rara vez y el 11.1% casi nunca.

El 38.9% de los estudiantes de la EP de Antropología (22.2%) y Ciencias de la Comunicación (16.7%) indican que las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, etc.) lo inquietaron algunas veces, el 8.3% indica que les inquieta siempre y el 1.4% nunca.

Asimismo, el 36.1% de los estudiantes de la EP de Antropología (20.8) y Ciencias de la Comunicación (15.3%) señalan que el tipo de trabajo que piden los profesores inquietan casi siempre, el 12.5% siempre y el 2.8% nunca.

Además, el 44.4% de los estudiantes de la EP de Antropología (25.0%) y Ciencias de la Comunicación (19.4%) indican que el no entender los temas que se abordan en la clase inquietan rara vez y algunas veces.

El 41.7% de los estudiantes universitarios de la EP de Antropología (22.2%) y Ciencias de la Comunicación (19.4%) señalan que el temor a equivocarse en las respuestas les inquieta algunas veces, el 25.0% casi siempre y el 19.4% rara vez.

De manera similar, el 41.7% de los estudiantes de la EP de Antropología (18.1%) y Ciencias de la Comunicación (23.6%) señalan que participar en clases, respondiendo preguntas, etc. les inquietan algunas veces, el 29.2% de estudiantes de ambas EP señalan que les inquieta rara vez y el 11.1% siempre.

Asimismo, el 36.1% de los estudiantes de la EP de Antropología (15.3%) y Ciencias de la Comunicación (20.8%) señalan que el tiempo limitado para hacer los trabajos les inquietan algunas veces, el 26.4% señala que les inquieta casi siempre y el 22.2% rara vez.

Finalmente, el 38.9% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Antropología (20.8%) y Ciencias de la Comunicación (18.1%) señalan que olvidarse completamente la información sobre un tema específico les inquieta raras veces, el 36.1% de estudiantes de ambas EP indica que les inquieta algunas veces, el 4.2% siempre y el 6.9% indica que nunca les inquieta.

b) Estadísticos descriptivos de la dimensión síntomas (reacciones) de la variable estrés académico

Tabla 7

Descriptivos del subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas según escuela profesional del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023

Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas	Escuela Profesional						
	Antropología	Ciencias de la Comunicación		Total			
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	Nunca	12	16.7%	7	9.7%	19	26.4%
	Rara vez	14	19.4%	22	30.6%	36	50.0%
	Algunas veces	5	6.9%	4	5.6%	9	12.5%
	Casi siempre	5	6.9%	3	4.2%	8	11.1%
	Siempre	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	Nunca	11	15.3%	8	11.1%	19	26.4%
	Rara vez	11	15.3%	11	15.3%	22	30.6%
	Algunas veces	9	12.5%	9	12.5%	18	25.0%
	Casi siempre	1	1.4%	6	8.3%	7	9.7%
	Siempre	4	5.6%	2	2.8%	6	8.3%
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	Nunca	6	8.3%	4	5.6%	10	13.9%
	Rara vez	15	20.8%	10	13.9%	25	34.7%
	Algunas veces	10	13.9%	14	19.4%	24	33.3%
	Casi siempre	5	6.9%	6	8.3%	11	15.3%
	Siempre	0	0.0%	2	2.8%	2	2.8%
Fatiga crónica (cansancio permanente).	Nunca	5	6.9%	4	5.6%	9	12.5%
	Rara vez	12	16.7%	7	9.7%	19	26.4%
	Algunas veces	12	16.7%	15	20.8%	27	37.5%
	Casi siempre	4	5.6%	10	13.9%	14	19.4%
	Siempre	3	4.2%	0	0.0%	3	4.2%
Dolores de cabeza o migrañas.	Nunca	2	2.8%	3	4.2%	5	6.9%
	Rara vez	13	18.1%	15	20.8%	28	38.9%
	Algunas veces	14	19.4%	11	15.3%	25	34.7%
	Casi siempre	7	9.7%	6	8.3%	13	18.1%
	Siempre	0	0.0%	1	1.4%	1	1.4%
Total	36	50.0%	36	50.0%	72	100.0%	

Fuente: en base al Inventario de Estrés Académico SISCO diseñado por Barraza Macías Arturo

En la Tabla 7, se aprecia los estadísticos descriptivos de la subdimensión Síntomas o Reacciones físicas de la dimensión síntomas (reacciones) según Escuela Profesional (EP), donde señala que 50.0% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (19.4%) y Ciencias de la Comunicación (30.6%) señalan que raras veces tuvieron síntomas/reacciones como problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea cuando estaban preocupado o nervioso, el 26.4% de estudiantes de ambas EP señala que nunca tuvieron dichos síntomas/reacciones, el 12.5% algunas veces y el 11.1% casi siempre.

Seguidamente, el 30.6% de los estudiantes de la EP de Antropología (15.3%) y Ciencias de la Comunicación (15.3%) señalaron que rara vez solían rascarse, morderse las uñas, frotarse, entre otros cuando estaban preocupado o nervioso, el 26.4% considera que nunca tuvieron esas reacciones físicas, el 25.0% de estudiantes de ambas EP solo algunas veces tuvieron y solo el 8.3% siempre.

Asimismo, El 34.7% de los estudiantes de la EP de Antropología (20.8%) y Ciencias de la Comunicación (13.9%) señalan que raras veces tuvieron trastornos de sueños como insomnio o pesadillas cuando estaban preocupado o nervioso, el 33.3% indica que tuvieron esas reacciones algunas veces, el 15.3% casi siempre y el 13.9% nunca.

El 37.5% de estudiantes de la EP de Antropología (16.7%) y Ciencias de la Comunicación (20.8%) señalan que algunas veces tuvieron fatiga crónica o cansancio permanente cuando estaban preocupado o nervioso, el 26.4% de estudiantes de ambas EP señala que raras veces los tuvo, el 12.5% nunca y solo el 4.2% los tuvo siempre.

Finalmente, el 38.9% de estudiantes de la Escuela Profesional de Antropología (18.1%) y Ciencias de la Comunicación (20.8%) señalan que raras veces sintieron dolores de cabeza o migrañas cuando estaban preocupados o nerviosos, el 34.7% de la muestra señala que sintieron algunas veces, el 18.1% casis siempre, el 6.9% nunca y solo el 1.4% siempre tienen dolores de cabeza o migraña.

Tabla 8

Descriptivos del subdimensión: Síntomas o Reacciones psicológicas según escuela profesional del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023

Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas		Escuela Profesional					
		Antropología		Ciencias de la Comunicación		Total	
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	Nunca	2	2.8%	1	1.4%	3	4.2%
	Rara vez	11	15.3%	9	12.5%	20	27.8%
	Algunas veces	14	19.4%	23	31.9%	37	51.4%
	Casi siempre	8	11.1%	3	4.2%	11	15.3%
	Siempre	1	1.4%	0	0.0%	1	1.4%
Ansiedad.	Nunca	5	6.9%	2	2.8%	7	9.7%
	Rara vez	8	11.1%	6	8.3%	14	19.4%
	Algunas veces	14	19.4%	13	18.1%	27	37.5%
	Casi siempre	8	11.1%	13	18.1%	21	29.2%
	Siempre	1	1.4%	2	2.8%	3	4.2%
Desesperación.	Nunca	3	4.2%	4	5.6%	7	9.7%
	Rara vez	12	16.7%	6	8.3%	18	25.0%
	Algunas veces	12	16.7%	18	25.0%	30	41.7%
	Casi siempre	5	6.9%	7	9.7%	12	16.7%
	Siempre	4	5.6%	1	1.4%	5	6.9%
Problemas de concentración.	Nunca	5	6.9%	2	2.8%	7	9.7%
	Rara vez	12	16.7%	8	11.1%	20	27.8%
	Algunas veces	12	16.7%	20	27.8%	32	44.4%
	Casi siempre	5	6.9%	6	8.3%	11	15.3%
	Siempre	2	2.8%	0	0.0%	2	2.8%
Sentimiento de agresividad.	Nunca	13	18.1%	13	18.1%	26	36.1%
	Rara vez	13	18.1%	17	23.6%	30	41.7%
	Algunas veces	8	11.1%	4	5.6%	12	16.7%
	Casi siempre	0	0.0%	2	2.8%	2	2.8%
	Siempre	2	2.8%	0	0.0%	2	2.8%

Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas	Escuela Profesional						
	Antropología		Ciencias de la Comunicación		Total		
Aumento de irritabilidad.	Nunca	8	11.1%	6	8.3%	14	19.4%
	Rara vez	13	18.1%	18	25.0%	31	43.1%
	Algunas veces	12	16.7%	9	12.5%	21	29.2%
	Casi siempre	1	1.4%	3	4.2%	4	5.6%
	Siempre	2	2.8%	0	0.0%	2	2.8%
	Total	36	50.0%	36	50.0%	72	100.0%

Fuente: en base al Inventario de Estrés Académico SISCO diseñado por Barraza Macías Arturo

En la Tabla 8, se aprecia los estadísticos descriptivos del subdimensión Síntomas o Reacciones psicológicas de la dimensión síntomas (reacciones) según Escuela Profesional (EP), donde, el 51.4% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (19.4%) y Ciencias de la Comunicación (31.9%) indican que algunas veces sintieron inquietud, es decir, incapacidad de relajarse y estar tranquilo cuando estaban preocupados o nerviosos, el 15.3% de estudiantes de ambas EP casi siempre los sintió y el 4.2% nunca. En seguida el 44.4% de estudiantes de la EP de Antropología (16.7%) y Ciencias de la Comunicación (27.8%) indican poseer algunas veces problemas de concentración cuando estaban preocupados o nerviosos, el 15.3% posee casi siempre y el 9.7% nunca.

Además, el 43.1% de estudiantes de la EP de Antropología (18.1%) y Ciencias de la Comunicación (25.0%) indicaron poseer raras veces aumento de irritabilidad cuando estaban preocupados o nerviosos, el 5.6% casi siempre y el 19.4% nunca.

El 41.7% de estudiantes de la EP de Antropología (16.7%) y Ciencias de la Comunicación (25.0%) indicaron algunas veces entrar en desesperación y sentimiento de agresividad cuando estaban preocupados o nerviosos, el 25.0% raras veces entraron en desesperación y el 9.7% de estudiantes de ambas EP nunca entraron en esa reacción, por el contrario, el 36.1% de estudiantes de ambas EP nunca tuvieron sentimientos de agresividad cuando estaban preocupados o nerviosos y el 2.8% casi siempre y siempre los tuvieron.

Finalmente, el 37.5% de estudiantes de la Escuela Profesional de Antropología (19.4%) y Ciencias de la Comunicación (18.1%) indicaron poseer algunas veces ansiedad cuando estaban preocupados o nerviosos, el 29.2% de estudiantes de ambas EP casi siempre

suelen tener ansiedad cuando están preocupados o nerviosos, el 19.4% rara vez, el 9.7% nunca y solo el 4.2% poseen siempre la ansiedad cuando están preocupados o nerviosos.

Tabla 9

Descriptivos del subdimensión: Síntomas o Reacciones comportamentales según escuela profesional del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023

Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales		Escuela Profesional					
		Antropología		Ciencias de la Comunicación		Total	
Aumento de conflictos.	Nunca	12	16.7%	8	11.1%	20	27.8%
	Rara vez	18	25.0%	19	26.4%	37	51.4%
	Algunas veces	6	8.3%	8	11.1%	14	19.4%
	Casi siempre	0	0.0%	1	1.4%	1	1.4%
	Siempre	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Aislamiento o social.	Nunca	10	13.9%	6	8.3%	16	22.2%
	Rara vez	14	19.4%	13	18.1%	27	37.5%
	Algunas veces	8	11.1%	13	18.1%	21	29.2%
	Casi siempre	4	5.6%	3	4.2%	7	9.7%
	Siempre	0	0.0%	1	1.4%	1	1.4%
Desgano para realizar las labores escolares.	Nunca	6	8.3%	4	5.6%	10	13.9%
	Rara vez	14	19.4%	10	13.9%	24	33.3%
	Algunas veces	13	18.1%	17	23.6%	30	41.7%
	Casi siempre	3	4.2%	5	6.9%	8	11.1%
	Siempre	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Aumento o reducción del consumo de alimentos.	Nunca	3	4.2%	5	6.9%	8	11.1%
	Rara vez	10	13.9%	10	13.9%	20	27.8%
	Algunas veces	15	20.8%	14	19.4%	29	40.3%
	Casi siempre	7	9.7%	6	8.3%	13	18.1%
	Siempre	1	1.4%	1	1.4%	2	2.8%
Aumento del consumo de cafeína.	Nunca	10	13.9%	10	13.9%	20	27.8%
	Rara vez	13	18.1%	10	13.9%	23	31.9%
	Algunas veces	8	11.1%	6	8.3%	14	19.4%
	Casi siempre	3	4.2%	8	11.1%	11	15.3%
	Siempre	2	2.8%	2	2.8%	4	5.6%
Morder objetos (chicles, borradores, lápices, etc.).	Nunca	8	11.1%	9	12.5%	17	23.6%
	Rara vez	12	16.7%	16	22.2%	28	38.9%
	Algunas veces	9	12.5%	5	6.9%	14	19.4%
	Casi siempre	4	5.6%	6	8.3%	10	13.9%
	Siempre	3	4.2%	0	0.0%	3	4.2%
	Total	36	50.0%	36	50.0%	72	100.0%

Fuente: en base al Inventario de Estrés Académico SISCO diseñado por Barraza Macías

Arturo

En la Tabla 9, se aprecia los estadísticos descriptivos de la subdimensión Síntomas o Reacciones comportamentales de la dimensión síntomas (reacciones) según Escuela Profesional (EP), donde, el 51.4% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (25.0%) y Ciencias de la Comunicación (26.4%) indican que raras veces tuvieron conflictos o tendencia a polemizar o discutir cuando estaban preocupados o nerviosos, el 27.8% de estudiantes de ambas EP nunca tuvieron conflictos o tendencia a polemizar o discutir, solo el 1.4% los tuvo casi siempre.

Asimismo, el 37.5% de estudiantes de la EP de Antropología (19.4%) y Ciencias de la Comunicación (18.1%) señalan que rara vez tuvieron aislamiento de los demás cuando estaban preocupados o nerviosos, el 29.2% algunas veces, el 22.2% de los estudiantes de ambas EP nunca tuvieron aislamiento social, solo el 1.4% siempre los tuvieron.

El 41.7% de estudiantes de la EP de Antropología (18.1%) y Ciencias de la Comunicación (23.6%) indicaron poseer algunas veces desgano para realizar las labores escolares cuando estaban preocupados o nerviosos, el 33.3% rara vez, el 13.9% de estudiantes de ambas EP nunca tuvieron desgano y el 11.1% casi siempre los tuvieron.

Además, el 40.3% de estudiantes de la Escuela Profesional de Antropología (20.8%) y Ciencias de la Comunicación (19.4%) señalan que algunas veces poseen aumento o reducción del consumo de alimentos cuando están preocupados o nerviosos, el 11.1% señala que nunca y el 2.8% de estudiantes de ambas EP señalan poseer siempre.

Asimismo, el 31.9% de estudiantes de la Escuela Profesional de Antropología (18.1%) y Ciencias de la Comunicación (13.9%) señalan que rara vez tienen aumento del consumo de cafeína cuando están preocupados o nerviosos, el 27.8% señala que nunca, el 19.4% algunas veces, el 15.3% casi siempre y el 5.6% de estudiantes de ambas EP señalan tener siempre.

Finalmente, el 38.9% de estudiantes de las EP de Antropología (16.7%) y Ciencias de la Comunicación (22.2%) indican que raras veces suelen morder objetos como chicles, borradores, lápices, etc. cuando estaban preocupados o nerviosos, el 23.6% señala que nunca, el 13.9% casi siempre y solo el 4.2% de estudiantes de ambas EP siempre suelen morder objetos.

c) **Estadísticos descriptivos de la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico**

Tabla 10

Descriptivos de la dimensión estrategias de afrontamiento según escuela profesional del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023

Dimensión estrategias de afrontamiento		Escuela Profesional					
		Antropología		Ciencias de la Comunicación		Total	
Defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros.	Nunca	1	1.4%	0	0.0%	1	1.4%
	Rara vez	8	11.1%	5	6.9%	13	18.1%
	Algunas veces	11	15.3%	13	18.1%	24	33.3%
	Casi siempre	14	19.4%	14	19.4%	28	38.9%
	Siempre	2	2.8%	4	5.6%	6	8.3%
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	Nunca	1	1.4%	0	0.0%	1	1.4%
	Rara vez	4	5.6%	8	11.1%	12	16.7%
	Algunas veces	11	15.3%	17	23.6%	28	38.9%
	Casi siempre	16	22.2%	8	11.1%	24	33.3%
	Siempre	4	5.6%	3	4.2%	7	9.7%
Elogios a sí mismo.	Nunca	5	6.9%	5	6.9%	10	13.9%
	Rara vez	10	13.9%	14	19.4%	24	33.3%
	Algunas veces	12	16.7%	8	11.1%	20	27.8%
	Casi siempre	7	9.7%	7	9.7%	14	19.4%
	Siempre	2	2.8%	2	2.8%	4	5.6%
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	Nunca	14	19.4%	5	6.9%	19	26.4%
	Rara vez	10	13.9%	23	31.9%	33	45.8%
	Algunas veces	12	16.7%	6	8.3%	18	25.0%
	Casi siempre	0	0.0%	2	2.8%	2	2.8%
	Siempre	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Búsqueda de información sobre la situación.	Nunca	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	Rara vez	7	9.7%	7	9.7%	14	19.4%
	Algunas veces	12	16.7%	15	20.8%	27	37.5%
	Casi siempre	13	18.1%	12	16.7%	25	34.7%
	Siempre	4	5.6%	2	2.8%	6	8.3%
Hablar sobre la situación que preocupa.	Nunca	6	8.3%	2	2.8%	8	11.1%
	Rara vez	9	12.5%	13	18.1%	22	30.6%
	Algunas veces	13	18.1%	14	19.4%	27	37.5%
	Casi siempre	6	8.3%	6	8.3%	12	16.7%
	Siempre	2	2.8%	1	1.4%	3	4.2%

Dimensión estrategias de afrontamiento		Escuela Profesional					
		Antropología		Ciencias de la Comunicación		Total	
Búsqueda de ayuda profesional.	Nunca	14	19.4%	11	15.3%	25	34.7%
	Rara vez	11	15.3%	13	18.1%	24	33.3%
	Algunas veces	8	11.1%	10	13.9%	18	25.0%
	Casi siempre	3	4.2%	1	1.4%	4	5.6%
	Siempre	0	0.0%	1	1.4%	1	1.4%
Cambio de actividades.	Nunca	6	8.3%	0	0.0%	6	8.3%
	Rara vez	14	19.4%	7	9.7%	21	29.2%
	Algunas veces	12	16.7%	22	30.6%	34	47.2%
	Casi siempre	4	5.6%	7	9.7%	11	15.3%
	Siempre	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	Total	36	50.0%	36	50.0%	72	100.0%

Fuente: en base al Inventario de Estrés Académico SISCO diseñado por Barraza Macías Arturo

En la Tabla 10, se aprecia los estadísticos descriptivos de la dimensión estrategias de afrontamiento según Escuela Profesional (EP), donde, el 38.9% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (19.4%) y Ciencias de la Comunicación (19.4%) señalan que casi siempre utilizan la habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros) para enfrentar la situación que les causaba la preocupación o el nerviosismo, el 33.3% de estudiantes de ambas EP lo utilizaron algunas veces, el 1.4% nunca.

De manera similar, el 38.9% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (15.3%) y Ciencias de la Comunicación (23.6%) señalan que solo algunas veces elaboran un plan y ejecución de sus tareas para enfrentar la situación que les causaba la preocupación o el nerviosismo, el 33.3% casi siempre lo elaboraba, el 9.7% siempre y el 1.4% nunca lo elaboraba.

Asimismo, el 33.3% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (13.9%) y Ciencias de la Comunicación (19.4%) indican que rara vez se toman la situación con sentido del humor, con elogios a sí mismos para enfrentar la situación que les causaba la preocupación o el nerviosismo, el 19.4% casi siempre se elogiaba, el 13.9% de estudiantes de ambas EP nunca se elogiaban y solo el 5.6% lo hacían siempre.

El 45.8% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (13.9%) y Ciencias de la Comunicación (31.9%) señalan que rara vez utilizan la estrategia de religiosidad

(oraciones o asistencia a misa) para enfrentar la situación que les causaba la preocupación o el nerviosismo, el 26.4% nunca lo aplicó y el 2.8% casi siempre utilizó la estrategia.

El 37.5% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (16.7%) y Ciencias de la Comunicación (20.8%) indican que solo algunas veces utilizan la búsqueda de información sobre la situación para enfrentar la situación que les causaba la preocupación o el nerviosismo, el 34.7% casi siempre y el 8.3% de estudiantes de ambas EP siempre.

Asimismo, el 37.5% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (18.1%) y Ciencias de la Comunicación (19.4%) señalan que algunas veces utilizan la estrategia de hablar sobre la situación que preocupa para enfrentar la situación que les causaba la preocupación o el nerviosismo, el 30.6% rara vez, el 16,7% casi siempre, el 4.2% siempre y el 11.1% nunca.

El 34.7% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (19.4%) y Ciencias de la Comunicación (15.3%) señalan que nunca utilizan la estrategia de búsqueda de ayuda profesional para enfrentar la situación que les causaba la preocupación o el nerviosismo, el 33.3% rara vez, el 25.0% algunas veces y solo el 1.4% siempre.

Finalmente, el 47.2% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (16.7%) y Ciencias de la Comunicación (30.6%) indican solo algunas veces utilizan la estrategia de cambio de actividades para enfrentar la situación que les causaba la preocupación o el nerviosismo, el 29.2% rara vez, 15.3% casi siempre y el 8.3% de estudiantes de ambas EP nunca utilizan la estrategia.

d) Estadísticos descriptivos de la variable rendimiento académico

Tabla 11

Descriptivos de la variable rendimiento académico según escuela profesional de los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023

Rendimiento académico		Escuela Profesional					
		Antropología		Ciencias de la Comunicación		Total	
Dedico tiempo diario para realizar mis tareas que me asignan en mi carrera profesional.	Nunca	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	Casi nunca	0	0.0%	3	4.2%	3	4.2%
	En ocasiones	7	9.7%	7	9.7%	14	19.4%
	Con frecuencia	11	15.3%	10	13.9%	21	29.2%
	Casi siempre	11	15.3%	11	15.3%	22	30.6%
	Siempre	7	9.7%	5	6.9%	12	16.7%

Rendimiento académico		Escuela Profesional					
		Antropología		Ciencias de la Comunicación		Total	
Me organizo para ser eficiente en todas las actividades académicas.	Nunca	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	Casi nunca	0	0.0%	1	1.4%	1	1.4%
	En ocasiones	11	15.3%	11	15.3%	22	30.6%
	Con frecuencia	9	12.5%	7	9.7%	16	22.2%
	Casi siempre	12	16.7%	14	19.4%	26	36.1%
	Siempre	4	5.6%	3	4.2%	7	9.7%
Estudio con anticipación para presentar exámenes de conocimientos académicos.	Nunca	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	Casi nunca	1	1.4%	2	2.8%	3	4.2%
	En ocasiones	15	20.8%	13	18.1%	28	38.9%
	Con frecuencia	10	13.9%	9	12.5%	19	26.4%
	Casi siempre	8	11.1%	10	13.9%	18	25.0%
	Siempre	2	2.8%	2	2.8%	4	5.6%
Mis profesores emiten comentarios favorables de mi rendimiento académico.	Nunca	5	6.9%	1	1.4%	6	8.3%
	Casi nunca	4	5.6%	3	4.2%	7	9.7%
	En ocasiones	17	23.6%	16	22.2%	33	45.8%
	Con frecuencia	4	5.6%	9	12.5%	13	18.1%
	Casi siempre	6	8.3%	4	5.6%	10	13.9%
	Siempre	0	0.0%	3	4.2%	3	4.2%
Utilizo diversos recursos didácticos para aprobar la asignatura.	Nunca	1	1.4%	0	0.0%	1	1.4%
	Casi nunca	3	4.2%	3	4.2%	6	8.3%
	En ocasiones	17	23.6%	7	9.7%	24	33.3%
	Con frecuencia	7	9.7%	15	20.8%	22	30.6%
	Casi siempre	7	9.7%	9	12.5%	16	22.2%
	Siempre	1	1.4%	2	2.8%	3	4.2%
Duermo menos de cinco horas, por estudiar un día antes de mis exámenes académicos.	Nunca	4	5.6%	2	2.8%	6	8.3%
	Casi nunca	5	6.9%	5	6.9%	10	13.9%
	En ocasiones	14	19.4%	15	20.8%	29	40.3%
	Con frecuencia	6	8.3%	4	5.6%	10	13.9%
	Casi siempre	6	8.3%	6	8.3%	12	16.7%
	Siempre	1	1.4%	4	5.6%	5	6.9%
Me ha faltado material adecuado para acreditar exámenes de los cursos.	Nunca	4	5.6%	4	5.6%	8	11.1%
	Casi nunca	7	9.7%	8	11.1%	15	20.8%
	En ocasiones	16	22.2%	13	18.1%	29	40.3%
	Con frecuencia	4	5.6%	9	12.5%	13	18.1%
	Casi siempre	2	2.8%	1	1.4%	3	4.2%
	Siempre	3	4.2%	1	1.4%	4	5.6%
He faltado a clases sin motivos importantes.	Nunca	19	26.4%	19	26.4%	38	52.8%
	Casi nunca	10	13.9%	12	16.7%	22	30.6%
	En ocasiones	5	6.9%	5	6.9%	10	13.9%
	Con frecuencia	1	1.4%	0	0.0%	1	1.4%
	Casi siempre	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	Siempre	1	1.4%	0	0.0%	1	1.4%

Rendimiento académico		Escuela Profesional					
		Antropología		Ciencias de la Comunicación		Total	
Me olvido de entregar a tiempo los deberes (tareas o trabajos) que me asignan los profesores.	Nunca	12	16.7%	11	15.3%	23	31.9%
	Casi nunca	11	15.3%	15	20.8%	26	36.1%
	En ocasiones	10	13.9%	8	11.1%	18	25.0%
	Con frecuencia	2	2.8%	2	2.8%	4	5.6%
	Casi siempre	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Se me olvidan los contenidos de las asignaturas que ya he aprobado.	Siempre	1	1.4%	0	0.0%	1	1.4%
	Nunca	5	6.9%	4	5.6%	9	12.5%
	Casi nunca	12	16.7%	7	9.7%	19	26.4%
	En ocasiones	12	16.7%	17	23.6%	29	40.3%
	Con frecuencia	5	6.9%	5	6.9%	10	13.9%
	Casi siempre	1	1.4%	2	2.8%	3	4.2%
	Siempre	1	1.4%	1	1.4%	2	2.8%
	Total	36	50.0%	36	50.0%	72	100.0%

Fuente: en base al Inventario de Estrés Académico SISCO diseñado por Barraza Macías Arturo

En la Tabla 11, se aprecia el estadístico descriptivo de la variable rendimiento académico de los estudiantes según Escuela Profesional (EP), donde, el 30.6% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (15.3%) y Ciencias de la Comunicación (15.3%) señalan que casi siempre le dedican tiempo diario para realizar sus tareas que le asignan en su carrera profesional, el 19.4% solo en ocasiones le dedica tiempo y el 16.7% de estudiantes de ambas EP siempre le dedican tiempo.

El 36.1% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (16.7%) y Ciencias de la Comunicación (19.4%) indican que casi siempre se organizan para ser eficiente en todas sus actividades académicas.

El 38.9% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (20.8%) y Ciencias de la Comunicación (18.1%) señalan que solo en ocasiones estudian con anticipación para presentar exámenes de conocimientos académicos y solo el 5.6% estudia con anticipación siempre.

Asimismo, el 45.8% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (23.6%) y Ciencias de la Comunicación (22.2%) indican que en ocasiones los profesores emiten comentarios favorables de mi rendimiento académico, el 13.9% indica que casi siempre y el 8.3% nunca.

Además, el 33.3% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (23.6%) y Ciencias de la Comunicación (9.7%) señalan que en ocasiones suelen utilizar diversos

recursos didácticos para aprobar la asignatura, el 30.6% con frecuencia y solo el 1.4% nunca.

El 40.3% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (19.4%) y Ciencias de la Comunicación (20.8%) indican que duermen menos de cinco horas, por estudiar un día antes de sus exámenes académicos, el 16.7% casi siempre y el 8.3% nunca.

El 40.3% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (22.2%) y Ciencias de la Comunicación (18.1%) indican que en ocasiones les ha faltado material adecuado para acreditar exámenes de los cursos.

El 52.8% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (26.4%) y Ciencias de la Comunicación (26.4%) señalaron que nunca han faltado a clases sin motivos importantes.

Asimismo, el 36.1% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (15.3%) y Ciencias de la Comunicación (20.8%) indicaron que se olvidan de entregar a tiempo los deberes (tareas o trabajos) que les asignan los profesores.

Finalmente, el 40.3% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (16.7%) y Ciencias de la Comunicación (23.6%) señalan que en ocasiones se olvidan de los contenidos de las asignaturas que ya han aprobado.

Tabla 12

Descriptivos de la variable rendimiento académico según escuela profesional del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023

Rendimiento académico		Escuela Profesional					
		Antropología		Ciencias de la Comunicación		Total	
Estoy concentrado durante todas las asignaturas.	Nunca	0	0.0%	1	1.4%	1	1.4%
	Casi nunca	1	1.4%	2	2.8%	3	4.2%
	En ocasiones	10	13.9%	6	8.3%	16	22.2%
	Con frecuencia	12	16.7%	14	19.4%	26	36.1%
	Casi siempre	12	16.7%	9	12.5%	21	29.2%
	Siempre	1	1.4%	4	5.6%	5	6.9%
Me gusta exponer ante mis compañeros, los temas de las asignaturas.	Nunca	2	2.8%	0	0.0%	2	2.8%
	Casi nunca	10	13.9%	3	4.2%	13	18.1%
	En ocasiones	10	13.9%	14	19.4%	24	33.3%
	Con frecuencia	4	5.6%	9	12.5%	13	18.1%
	Casi siempre	7	9.7%	4	5.6%	11	15.3%
	Siempre	3	4.2%	6	8.3%	9	12.5%

Rendimiento académico	Escuela Profesional						
	Antropología		Ciencias de la Comunicación		Total		
Me considero que redacto bien los ensayos o trabajos académicos.	Nunca	2	2.8%	0	0.0%	2	2.8%
	Casi nunca	2	2.8%	5	6.9%	7	9.7%
	En ocasiones	17	23.6%	13	18.1%	30	41.7%
	Con frecuencia	7	9.7%	11	15.3%	18	25.0%
	Casi siempre	7	9.7%	5	6.9%	12	16.7%
Suelo completar mis estudios con cursos extraacadémicos.	Siempre	1	1.4%	2	2.8%	3	4.2%
	Nunca	6	8.3%	4	5.6%	10	13.9%
	Casi nunca	9	12.5%	6	8.3%	15	20.8%
	En ocasiones	11	15.3%	17	23.6%	28	38.9%
	Con frecuencia	7	9.7%	5	6.9%	12	16.7%
Me gusta estudiar material adicional al básico de las asignaturas.	Casi siempre	2	2.8%	2	2.8%	4	5.6%
	Siempre	1	1.4%	2	2.8%	3	4.2%
	Nunca	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	Casi nunca	2	2.8%	4	5.6%	6	8.3%
	En ocasiones	21	29.2%	20	27.8%	41	56.9%
Me es fácil trabajar en equipo para presentar mis deberes de las asignaturas.	Con frecuencia	6	8.3%	3	4.2%	9	12.5%
	Casi siempre	6	8.3%	6	8.3%	12	16.7%
	Siempre	1	1.4%	3	4.2%	4	5.6%
	Nunca	2	2.8%	0	0.0%	2	2.8%
	Casi nunca	5	6.9%	2	2.8%	7	9.7%
Se aceptan mis ideas innovadoras cuando trabajo en equipo.	En ocasiones	4	5.6%	11	15.3%	15	20.8%
	Con frecuencia	13	18.1%	10	13.9%	23	31.9%
	Casi siempre	8	11.1%	10	13.9%	18	25.0%
	Siempre	4	5.6%	3	4.2%	7	9.7%
	Nunca	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Yo participo activamente conforme con el contenido de las clases.	Casi nunca	1	1.4%	1	1.4%	2	2.8%
	En ocasiones	8	11.1%	13	18.1%	21	29.2%
	Con frecuencia	10	13.9%	10	13.9%	20	27.8%
	Casi siempre	16	22.2%	7	9.7%	23	31.9%
	Siempre	1	1.4%	5	6.9%	6	8.3%
Mis calificaciones y evaluaciones son acorde con mi desempeño académico.	Nunca	1	1.4%	0	0.0%	1	1.4%
	Casi nunca	4	5.6%	2	2.8%	6	8.3%
	En ocasiones	11	15.3%	10	13.9%	21	29.2%
	Con frecuencia	11	15.3%	12	16.7%	23	31.9%
	Casi siempre	6	8.3%	7	9.7%	13	18.1%
Estoy satisfecho con la carga de trabajo de las asignaturas.	Siempre	3	4.2%	5	6.9%	8	11.1%
	Nunca	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	Casi nunca	3	4.2%	1	1.4%	4	5.6%
	En ocasiones	5	6.9%	8	11.1%	13	18.1%
	Con frecuencia	14	19.4%	14	19.4%	28	38.9%
Total	Casi siempre	13	18.1%	8	11.1%	21	29.2%
	Siempre	1	1.4%	5	6.9%	6	8.3%
	Nunca	1	1.4%	0	0.0%	1	1.4%
	Casi nunca	7	9.7%	3	4.2%	10	13.9%
	En ocasiones	17	23.6%	18	25.0%	35	48.6%
Total	Con frecuencia	4	5.6%	8	11.1%	12	16.7%
	Casi siempre	5	6.9%	6	8.3%	11	15.3%
	Siempre	2	2.8%	1	1.4%	3	4.2%
	Total	36	50.0%	36	50.0%	72	100.0%

Fuente: en base al Inventario de Estrés Académico SISCO diseñado por Barraza Macías Arturo

En la Tabla 12, se aprecia el estadístico descriptivo de la variable rendimiento académico de los estudiantes según Escuela Profesional (EP), donde, el 36.1% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (16.7%) y Ciencias de la Comunicación (19.4%) señalan que con frecuencia están concentrados durante todas las asignaturas y solo el 6.9% siempre.

El 33.3% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (13.9%) y Ciencias de la Comunicación (19.4%) indican que en ocasiones les gusta exponer ante sus compañeros, los temas de las asignaturas.

El 41.7% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (23.6%) y Ciencias de la Comunicación (18.1%) indican que solo en ocasiones consideran redactar bien los ensayos o trabajos académicos y solo el 4.2% siempre redactan bien.

El 38.9% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (15.3%) y Ciencias de la Comunicación (23.6%) indican que solo en ocasiones suelen completar sus estudios con cursos extraacadémicos, el 20.8% casi nunca, el 5.6% siempre y el 13.9% nunca.

El 56.9% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (29.2%) y Ciencias de la Comunicación (27.8%) señalan que solo en ocasiones les gusta estudiar material adicional al básico de las asignaturas.

El 31.9% de estudiantes de la EP de Antropología (18.1%) y Ciencias de la Comunicación (13.9%) indican que con frecuencia les es fácil trabajar en equipo para presentar sus deberes de las asignaturas.

El 31.9% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (22.2%) y Ciencias de la Comunicación (9.7%) indican que aceptan sus ideas innovadoras cuando trabajan en equipo.

Además, el 31.9% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (15.3%) y Ciencias de la Comunicación (13.9%) señalan que con frecuencia participan activamente conforme con el contenido de las clases.

Asimismo, el 38.9% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (19.4%) y Ciencias de la Comunicación (19.4%) indican que con frecuencia sus calificaciones y evaluaciones son acorde con su desempeño académico.

Finalmente, el 48.6% de estudiantes universitarios de la EP de Antropología (23.6%) y Ciencias de la Comunicación (25.0%) señalan que solo en ocasiones están satisfechos con la carga de trabajo de las asignaturas.

4.1.1. Identificar el nivel de estrés en los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023.

Tabla 13

Dimensión 1: Estresores de los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023

		f	%
Dimensión estresores	Baja	7	9.7%
	Media	60	83.3%
	Alta	5	6.9%
	Total	72	100.0%

Fuente: En base al Inventario de Estrés Académico SISCO

En la Tabla 13, se aprecia el nivel de la dimensión estresores de la variable estrés académico, de los alumnos del I ciclo de la Escuela Profesional de Antropología y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional del Altiplano. donde, el 83.3% de estudiantes de las Escuelas Profesionales de Antropología y Ciencias de la Comunicación señalaron tener un nivel medio de estresores, el 9.7% de estudiantes tiene un nivel bajo y el 6.9% de estudiantes tiene un nivel alto de estresor. Tal como se muestra en la Figura 1.

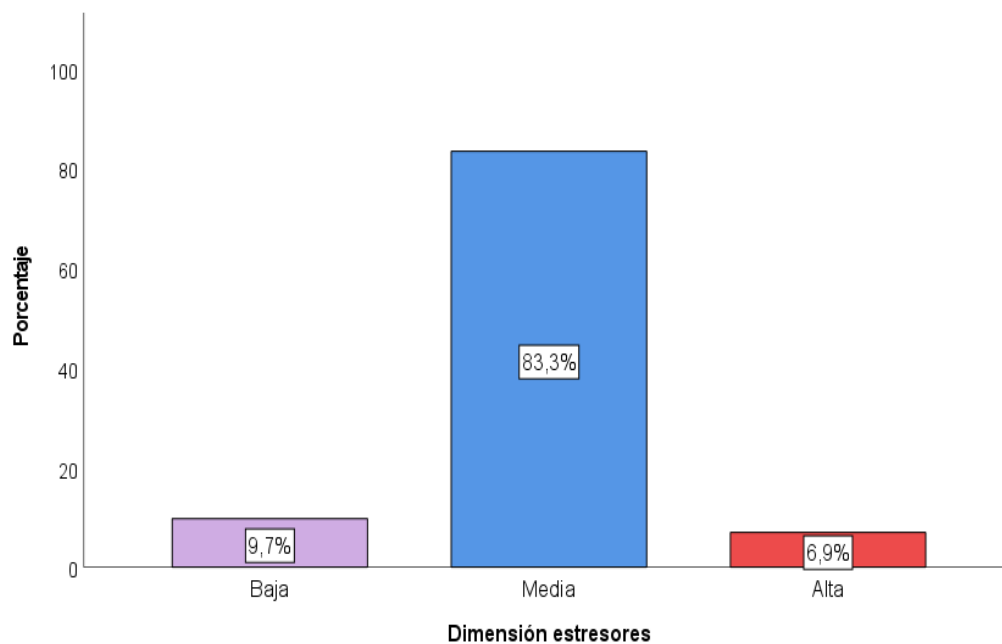


Figura 1. Dimensión estresores

Fuente: Gráfica de barras para la dimensión 1 de la variable estrés académico

Tabla 14

Dimensión 2: síntomas (reacciones) de los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023

		f	%
Dimensión síntomas (reacciones)	Baja	27	37.5%
	Media	43	59.7%
	Alta	2	2.8%
	Total	72	100.0%

Fuente: en base al Inventario de Estrés Académico SISCO

En la Tabla 14, se aprecia el nivel de la dimensión síntomas (reacciones) de la variable estrés académico de los estudiantes del I ciclo de la Escuela Profesional de Antropología y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional del Altiplano. Donde, el 59.7% de estudiantes señalaron tener un nivel medio de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, el 37.5% de estudiantes tiene un nivel bajo y el 2.8% de estudiantes tiene un nivel alto de síntomas y reacciones. Tal como se muestra en la Figura 2.

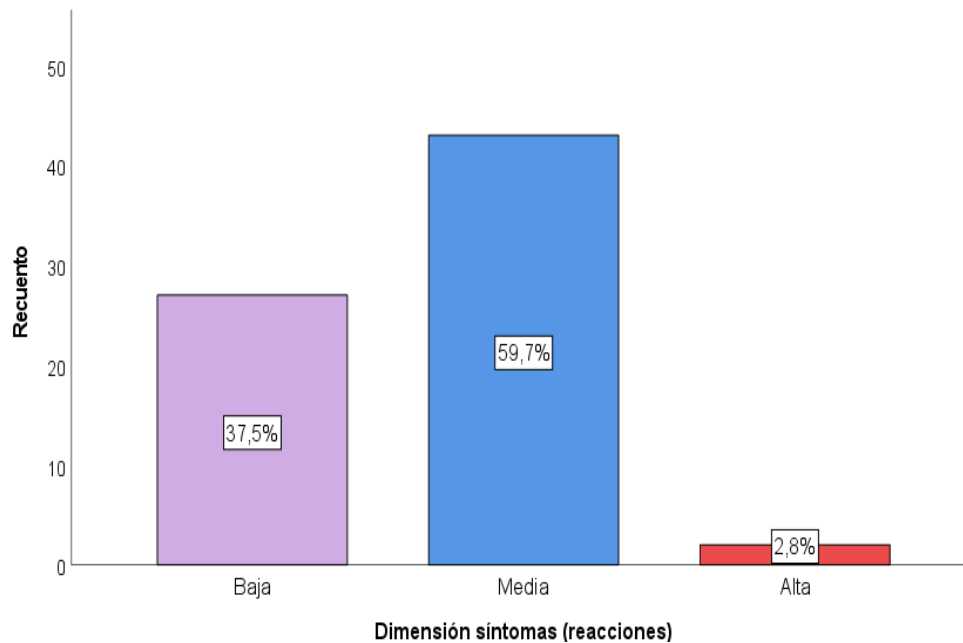


Figura 2. Dimensión síntomas (reacciones)

Fuente: Gráfica de barras para la dimensión 2 de la variable estrés académico

Tabla 15

Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento de los estudiantes del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023

		f	%
Dimensión estrategias de afrontamiento	Baja	10	13.9%
	Media	58	80.6%
	Alta	4	5.6%
	Total	72	100.0%

Fuente: en base al Inventario de Estrés Académico SISCO

En la Tabla 15, se aprecia el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico de los estudiantes del I ciclo de la Escuela Profesional de Antropología y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional del Altiplano. Donde, el 80.6% de estudiantes señalaron tener un nivel medio de estrategias de afrontamiento, el 13.9% de estudiantes posee un nivel bajo y el 5.69% de estudiantes posee un nivel alto de estrategias de afrontamiento. Tal como se muestra en la Figura 3.

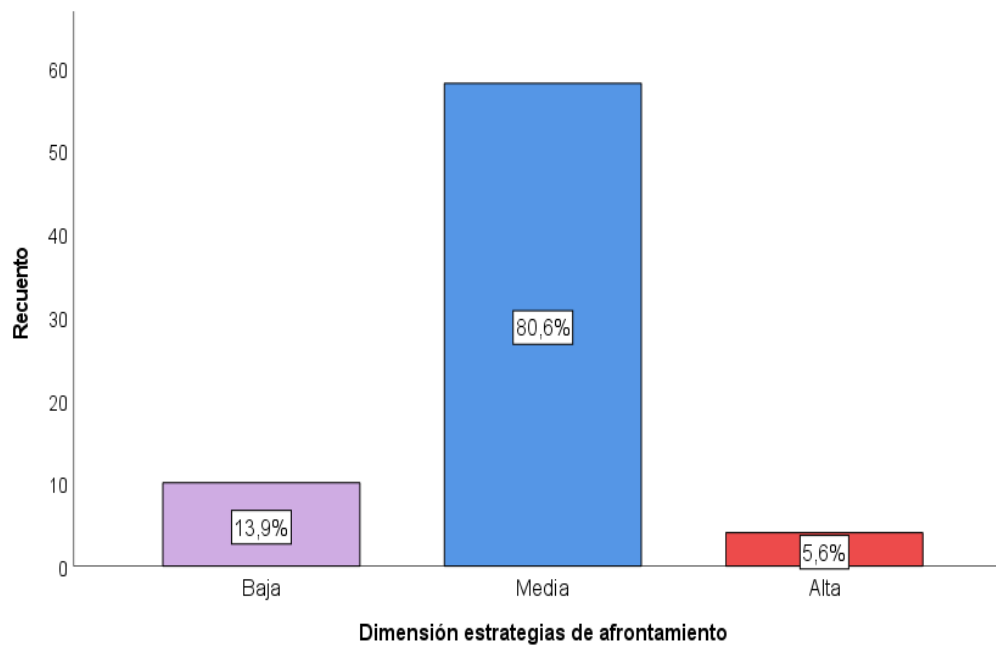


Figura 3. Dimensión estrategias de afrontamiento

Fuente: Gráfica de barras para la dimensión 3 de la variable estrés académico

Tabla 16

Resumen de la variable estrés académico de los alumnos del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023

		f	%
Nivel de estrés académico	Bajo	12	16.7%
	Regular	60	83.3%
	Alto	0	0.0%
	Total	72	100.0%

Fuente: en base al Inventario de Estrés Académico SISCO

En la Tabla 16, se aprecia el resumen de la variable estrés académico de los estudiantes del I ciclo de la Escuela Profesional de Antropología y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional del Altiplano. Donde, el 83.3% de estudiantes señalaron tener un nivel medio de estrés académico, el 16.7% de estudiantes posee un nivel bajo de estrés y absolutamente ningún estudiante posee un nivel alto de estrés. Tal como se muestra en la Figura 4.

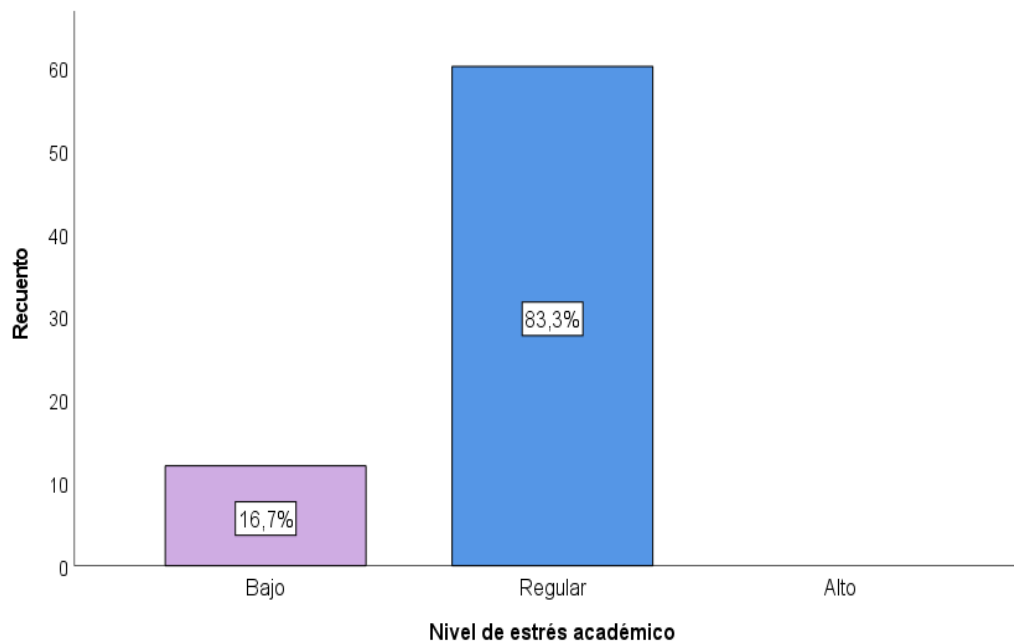


Figura 4. Resumen de la variable estrés académico

Fuente: Resumen de las tres dimensiones de la variable estrés académico

4.1.2. Identificar el nivel de rendimiento de los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023.

Tabla 17

Nivel de rendimiento académico de los alumnos del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023

		f	%
Rendimiento académico	Bajo	46	63.9%
	Regular	26	36.1%
	Alto	0	0.0%
	Total	72	100.0%

Fuente: en base al cuestionario de Rendimiento Académico RAU

En la Tabla 17, se aprecia el nivel de rendimiento académico de los estudiantes del I ciclo de la Escuela Profesional de Antropología y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional del Altiplano. Donde, el 63.9% de estudiantes señalaron tener un nivel bajo de rendimiento académico, el 36.1% de estudiantes posee un nivel medio de rendimiento académico y absolutamente ningún estudiante posee un nivel alto de rendimiento. Tal como se muestra en la Figura 5.

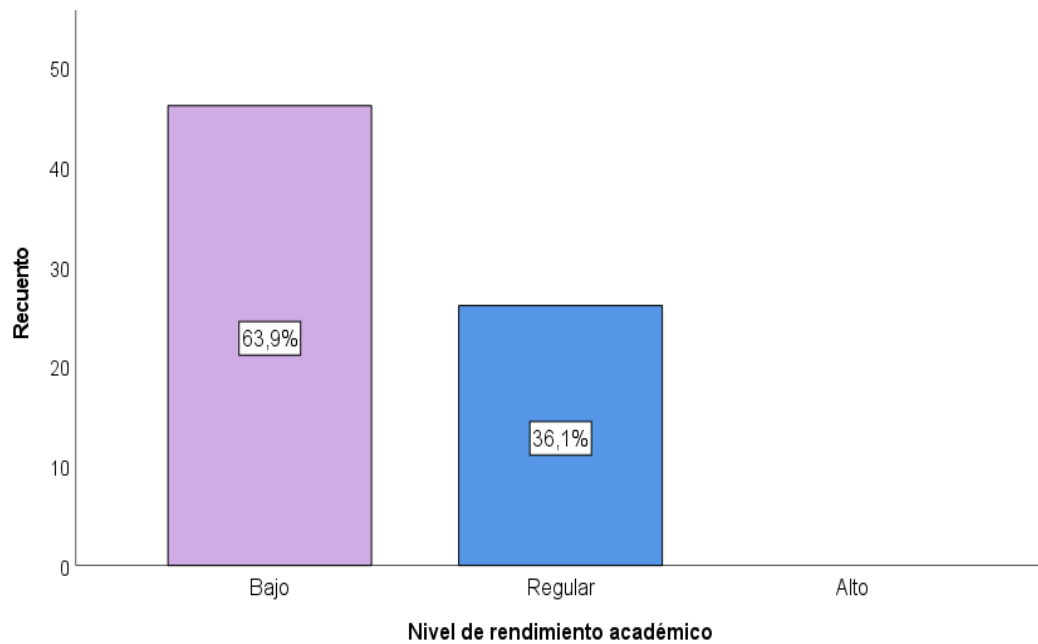


Figura 5. Rendimiento académico

Fuente: Gráfica de barras para la variable rendimiento académico

4.1.3. Determinar la relación del estrés académico y el rendimiento de los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023.

Hipótesis general

H₀: No existe relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023.

H_a: Existe relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023.

Tabla 18

Correlación entre las variables estrés y rendimiento académico del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA - Puno, 2023

		Estrés académico	Rendimiento académico
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	-0.052
	Sig. (bilateral)		0.666
	N	72	72
Rendimiento académico	Correlación de Pearson	-0.052	1
	Sig. (bilateral)	0.666	
	N	72	72

Fuente: La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 18, el coeficiente de correlación (r) es de -0,052 entre la variable estrés y rendimiento académico, lo cual indica una débil, pero negativa relación entre estos dos aspectos. Este resultado sugiere que, a medida que el nivel de estrés aumenta, podría haber una ligera tendencia a una disminución en el rendimiento académico, y viceversa. Sin embargo, la magnitud de esta relación es muy pequeña, lo que indica que otros factores pueden estar influyendo significativamente en el rendimiento académico. La probabilidad p de aceptar o rechazar la hipótesis nula es $0,666 > 0,05$; concluyendo que la relación es débil y negativa entre las variables estudiadas.

4.2. Discusión

De los resultados se ha demostrado que el 83.3% de estudiantes de las Escuelas Profesionales de Antropología y Ciencias de la Comunicación señalaron tener un nivel medio de estresores, el 9.7% bajo y el 6.9% alto. Asimismo, el 59.7% de estudiantes señalaron tener un nivel medio de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, el 37.5% un nivel bajo y el 2.8% alto. Además, el 80.6% de estudiantes señalaron tener un nivel medio de estrategias de afrontamiento, el 13.9% de estudiantes posee un nivel bajo y el 5.69% de estudiantes posee un nivel alto. Al respecto, Alhamed (2023) demostró que un nivel elevado de estrés académico, ansiedad, trastornos del sueño, síntomas depresivos e ingenio afectaron al 50,6%, 43%, 79,6%, 60,2% y 60% de los participantes. Díaz (2010) también señala que la saturación de trabajo y la falta de tiempo de los profesores para realizar las tareas estresan en cierta medida. Asimismo, los hallazgos de

Álvarez et al. (2018) concuerdan con los resultados obtenidos, pues indica que los estudiantes de High Tech de una universidad pública tenían nivel moderado de estrés educativo. Godino (2016) por su parte determinó que las mujeres estaban más estresadas que los hombres. Nuestros resultados también coinciden con Lorenzo (2017), Gómez (2008), Pari (2013) y Mercedes (2009) quienes demostraron que más del 90% de los estudiantes experimentan estrés educativo medio. Las evaluaciones, la falta de tiempo para afrontarlas, la abundancia de tareas y su realización y resolución han resultado ser las principales fuentes de estrés. Por el contrario, discrepan con los resultados de Jerez-Mendoza y Oyarzo-Barría (2015), pues señalan que el 98,4% indica la presencia de estrés educativo durante el semestre, (85%) con un alto nivel.

Respecto al nivel de rendimiento académico, los hallazgos demuestran que el 63.9% de estudiantes señalaron tener un nivel bajo de rendimiento académico, el 36.1% de estudiantes posee un nivel regular de rendimiento y ningún estudiante posee un nivel alto de rendimiento. Ante ello, Deng et al (2022) logró demostrar que el estrés académico conduce a la depresión en los estudiantes, afectando negativamente su rendimiento académico y resultados de aprendizaje. Asimismo, Gomez (2008), demostró la existencia de estrés negativo en su rendimiento académico. Comparativamente Mercedes (2009), ha demostrado que la ansiedad conlleva a efectos negativos en el rendimiento académico.

En cuanto a la correlación, se ha logrado hallar el coeficiente de correlación Pearson $r = -0,052$ entre las variables, lo cual indica una débil pero negativa relación entre estos dos aspectos. Este resultado sugiere que, a medida que el nivel de estrés aumenta, podría haber una ligera tendencia a una disminución en el rendimiento académico. Ante ello, Liu et al. (2022) encontró que el estrés estaba altamente asociada con un menor rendimiento académico. Igualmente Ren et al. (2021) indicó en su estudio que altos niveles de estrés, ansiedad entre los estudiantes universitarios se asociaban con un menor rendimiento académico. Deng et al. (2022) logró demostrar que el estrés académico y familiar conduce a la depresión en los estudiantes, afectando negativamente su rendimiento académico y resultados de aprendizaje. Romero (2019) también obtuvo un coeficiente de correlación, que es $p=-0,664$, deduciendo que el síndrome de burnout y el rendimiento académico tienen una relación moderadamente negativa. Por su parte Comella et al. (2021) indica que si los estudiantes sufrirán agotamiento, trabajen o no. Mezclar trabajo y estudios universitarios no perjudicará el rendimiento académico.

CONCLUSIONES

Primera. De acuerdo al objetivo general, se ha logrado hallar el coeficiente de correlación Pearson $r = -0,052$ entre las variables, lo cual indica una débil pero negativa relación entre estos dos aspectos. Este resultado sugiere que, a medida que el nivel de estrés aumenta, podría haber una ligera tendencia a una disminución en el rendimiento académico, y viceversa y la probabilidad de aceptar o rechazar la hipótesis nula p es $0,666 > 0,05$; concluyendo que existe una negativa y baja relación entre las variables estrés y rendimiento académico de los estudiantes del I ciclo de las escuelas profesionales de Ciencias de la Comunicación y Antropología de la UNA-Puno, en el año académico 2023.

Segunda. Para el objetivo específico 1 y la primera variable estrés académico de los estudiantes del I ciclo de la Escuela Profesional de Antropología y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional del Altiplano. Los hallazgos demuestran que el 83.3% de estudiantes de las Escuelas Profesionales de Antropología y Ciencias de la Comunicación señalaron tener un nivel medio de estresores, el 9.7% bajo y el 6.9% alto. Asimismo, el 59.7% de estudiantes señalaron tener un nivel medio de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, el 37.5% un nivel bajo y el 2.8% alto. Además, el 80.6% de estudiantes señalaron tener un nivel medio de estrategias de afrontamiento, el 13.9% de estudiantes posee un nivel bajo y el 5.69% de estudiantes posee un nivel alto.

Tercera. Para el objetivo específico 2 y la segunda variable rendimiento académico de los estudiantes del I ciclo de la Escuela Profesional de Antropología y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional del Altiplano. Los hallazgos demuestran que el 63.9% de estudiantes señalaron tener un nivel bajo de rendimiento académico, el 36.1% de estudiantes posee un nivel regular de rendimiento y absolutamente ningún estudiante posee un nivel alto de rendimiento.

RECOMENDACIONES

Primera. Se recomienda establecer programas específicos de manejo del estrés, programas como talleres y técnicas de relajación, ya que brindar a los estudiantes herramientas prácticas para gestionar el estrés, como la meditación o ejercicios de respiración, puede ayudarles a enfrentar las demandas académicas de manera más efectiva.

Segunda. Se sugiere fomentar un entorno académico que apoye la salud mental y contribuir a mejorar el bienestar como el rendimiento académico. Ello proporcionando recursos de apoyo, como servicios de asesoramiento estudiantil, grupos de apoyo y accesibilidad a profesionales de la salud mental. Además, se debe alentar una cultura que valore el equilibrio entre el trabajo y la vida, evitando la sobrecarga de tareas y promoviendo descansos adecuados.

Tercera. Se recomienda introducir estrategias de aprendizaje activas y efectivas puede contribuir al rendimiento académico. Esto podría incluir técnicas de estudio, gestión del tiempo y enfoques de resolución de problemas.

Cuarta. Para ayudar a los estudiantes a gestionar mejor el problema del estrés académico, se aconseja que los directores de las escuelas profesionales que figuran en la lista organicen actividades debatan este asunto. Además, dado que el éxito académico es un proceso de adquisición de competencias, los profesores de ciencias sociales pueden mejorar sus procedimientos de enseñanza-aprendizaje para ayudarles a superar los retos académicos que plantean algunos estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Aamir, A., Jan, S. U., Qadus, A., Nassani, A. A., y Haffar, M. (2021). Impact of Knowledge Sharing on Sustainable Performance: Mediating Role of Employee's Ambidexterity. *Sustainability*, *13*(22), 12788. <https://doi.org/10.3390/su132212788>
- Abbas, J., Alturki, U., Habib, M., Aldraiweesh, A., y Al-Rahmi, W. M. (2021). Factors Affecting Students in the Selection of Country for Higher Education: A Comparative Analysis of International Students in Germany and the UK. *Sustainability*, *13*(18), 10065. <https://doi.org/10.3390/su131810065>
- Abbas, J., y Sagsan, M. (2019). Identification of key employability attributes and evaluation of university graduates' performance. *Higher Education, Skills and Work-Based Learning*, *10*(3), 449–466. <https://doi.org/10.1108/HESWBL-06-2019-0075>
- Akil, H., y Nestler, E. J. (2023). The neurobiology of stress: Vulnerability, resilience, and major depression. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *120*(49). <https://doi.org/10.1073/pnas.2312662120>
- Albuja, M. (2012). *No Title Respuestas de estrés y estrategias de afrontamiento frente al proceso de ejecución de tesis en alumnos de quinto año*. [Universidad Central del Ecuador]. <https://handle/2250/2784389>
- Alhamed, A. A. (2023). The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic. *Journal of Professional Nursing*, *46*, 83–91. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2023.02.010>
- Alvarez, L. A., Gallegos, R. M., y Herrera, P. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas*, *28*, 193–209. <https://doi.org/10.17163/uni.n28.2018.10>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, *26*(2), 270–289. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.12804/apl>
- Barraza, A. (2018). Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. segunda versión de 21 ítems. En *Ecorfan*®. <https://shorturl.at/gq047>

- Bonilla, M. (2015). *Nivel de estrés académico en estudiantes de odontología de una Universidad de la provincia de Chiclayo, 2014*. [Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/309>
- Bray, E. E., Gruen, M. E., Gnanadesikan, G. E., Horschler, D. J., Levy, K. M., Kennedy, B. S., Hare, B. A., y MacLean, E. L. (2020). Cognitive characteristics of 8- to 10-week-old assistance dog puppies. *Animal Behaviour*, *166*, 193–206. <https://doi.org/10.1016/j.anbehav.2020.05.019>
- Brew, E. A., Nketiah, B., y Koranteng, R. (2021). A Literature Review of Academic Performance, an Insight into Factors and their Influences on Academic Outcomes of Students at Senior High Schools. *OALib*, *08(06)*, 1–14. <https://doi.org/10.4236/oalib.1107423>
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., y Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, *7(2)*, 41–50. <https://doi.org/10.1016/j.riips.2016.05.001>
- Cassaretto, M., Vilela, P., y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, *27(2)*, e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Castillo, C., Chacón, T., y Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, *5(20)*, 230–237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- Casuso, M. (2011). *Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud*. [Universidad de Málaga]. <http://hdl.handle.net/10630/4926>
- Charaja, F. (2011). *El MAPIC en la metodología de investigación* (2a ed.).
- Chawla, K., y Sachdeva, V. (2017). Domains of stress and coping strategies used by 1st year medical students. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, *1*. <https://doi.org/10.5455/njppp.2017.7.1040623102017>
- Comella, A., Casas-Baroy, J.-C., Comella-Company, A., Galbany-Estragués, P., Pujol,

- R., y Marc-Amengual, J.-M. (2021). Burnout y rendimiento académico: efecto de la combinación de la actividad laboral remunerada e iniciar los estudios de grado universitario (Burnout and academic performance: effect of the combination of remunerated jobs and starting university degree stu. *Retos*, *41*, 844–853. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.85971>
- De Castro, J., y Luévano, E. (2018). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Revista Panamericana de Pedagogía*, *26*. <https://doi.org/10.21555/rpp.v0i26.1926>
- De Miguel, M. (1999). “La evaluación del rendimiento académico en la enseñanza universitaria”. *Revista Española de Educación*, *67*(145), 353-377. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2171206916300138#bib0060>
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., y Popp, J. (2022). Family and Academic Stress and Their Impact on Students’ Depression Level and Academic Performance. *Frontiers in Psychiatry*, *13*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.869337>
- Díaz, S., Arrieta, K., y González, F. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte. Barranquilla (Col.)*, *30*(2), 121–132. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14482/>
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*. <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v10n1/hmc070110.pdf>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., y Shanafelt, T. D. (2006). Systematic Review of Depression, Anxiety, and Other Indicators of Psychological Distress Among U.S. and Canadian Medical Students. *Academic Medicine*, *81*(4), 354–373. <https://doi.org/10.1097/00001888-200604000-00009>
- Enoch, J. M., Ohzu, H., y Itoi, M. (1979). Contrast (modulation) sensitivity functions measured in patients with high refractive error with emphasis on aphakia: I. Theoretical considerations. *Documenta Ophthalmologica*, *47*(1), 139–145. <https://doi.org/10.1007/BF00145372>
- Evans, W., y Kelly, B. (2004). Pre-registration diploma student nurse stress and coping measures. *Nurse Education Today*, *24*(6), 473–482. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2004.05.004>

- Feldman, A. M. (2002). Adenylyl Cyclase. *Circulation*, 105(16), 1876–1878. <https://doi.org/10.1161/01.CIR.0000016965.24080.12>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., y Natividad, L. (2012). Localization of a site for interaction with hepatic male-specific proteins in two rat estrogen sulfotransferase genes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143–154. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80524058011>
- Godino, M. (2016). *Estrés académico, Estrategias de afrontamiento y Rendimiento académico* [Universidad Argentina de la Empresa]. <https://goo.gl/IAS9Pw>
- Gomez, B., y Escobar, A. (2002). Neuroanatomía del estrés. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 2(5), 273–282.
- Gómez, L. (2008). Los determinantes de la práctica educativa. *UDUAL, México*, 38, 29–39. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37303804>
- Gutiérrez, A. M., y Amador, M. E. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*, 24(45), 23. <https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). McGraw-Hill.
- Hinojo, F., Aznar, I., Romero, J., y Marín, J. (2019). Influencia del aula invertida en el rendimiento académico: una revisión sistémica. *Revista científica iberoamericana de tecnología educativa*, 8(1), 9–18. <http://hdl.handle.net/11162/184523>
- Högberg, B., y Horn, D. (2022). National High-Stakes Testing, Gender, and School Stress in Europe: A Difference-in-Differences Analysis. *European Sociological Review*, 38(6), 975–987. <https://doi.org/10.1093/esr/jcac009>
- Infantas, S. M., y Heredia, F. (2023). Estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de un instituto de educación. *REVISTA VERITAS ET SCIENTIA - UPT*, 12(01). <https://doi.org/10.47796/ves.v12i01.774>
- Ivancevich, J., y Matteson, M. (1989). Estrés y Trabajo: Una perspectiva gerencial. En *Teoría y práctica organizacional* (2a ed.). Trillas.
- Jerez-Mendoza, M., y Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del

- Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149–157. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- Jiang, W., Sun, L., He, Y., Liu, W., Hua, Y., Zheng, X., Huang, C., Liu, Q., Xiong, L., y Guo, L. (2023). Association between physical activity and depressive symptoms in adolescents: A prospective cohort study. *Psychiatry Research*, 329, 115544. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115544>
- Jones, P. J., Park, S. Y., y Lefevor, G. T. (2018). Contemporary College Student Anxiety: The Role of Academic Distress, Financial Stress, and Support. *Journal of College Counseling*, 21(3), 252–264. <https://doi.org/10.1002/jocc.12107>
- Jordan, P. J., Ashkanasy, N. M., Härtel, C. E. ., y Hooper, G. S. (2002). Workgroup emotional intelligence. *Human Resource Management Review*, 12(2), 195–214. [https://doi.org/10.1016/S1053-4822\(02\)00046-3](https://doi.org/10.1016/S1053-4822(02)00046-3)
- Kember, D., y Leung, D. Y. P. (2006). Characterising a teaching and learning environment conducive to making demands on students while not making their workload excessive. *Studies in Higher Education*, 31(2), 185–198. <https://doi.org/10.1080/03075070600572074>
- Labrador, F. (1995). *O Stress. Lisboa, Brasil: Ediciones Temas da Actualidade*.
- Lazarus, D. (1984). Diffusion in Metals: An Overview. *Materials Science Forum*, 1, 1–13. <https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/MSF.1.1>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estres y procesos cognitivos* (R. Martínez (ed.); 2a ed.). Red de Bibliotecas Universitarias (REBIUN).
- Lewis, A. D., Menezes, D. A. B., McDermott, H. E., Hibbert, L. J., Brennan, S.-L., Ross, E. E., y Jones, L. A. (2009). A comparison of course-related stressors in undergraduate problem-based learning (PBL) versus non-PBL medical programmes. *BMC Medical Education*, 9(1), 60. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-9-60>
- Liu, X.-Q., Guo, Y.-X., Zhang, W.-J., y Gao, W.-J. (2022). Influencing factors, prediction and prevention of depression in college students: A literature review. *World Journal of Psychiatry*, 12(7), 860–873. <https://doi.org/10.5498/wjp.v12.i7.860>
- Lorenzo, J. (2017). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes*

- universitarios. Tesis de Licenciatura en Psicología* [Universidad Argentina de la Empresa].
<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/6582/LORENZO.J.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ludlow, L. H., y Guida, F. V. (1991). The Test Anxiety Scale for Children as a Generalized Measure of Academic Anxiety. *Educational and Psychological Measurement*, 51(4), 1013–1021. <https://doi.org/10.1177/001316449105100421>
- Mager, R. F. (1997). *Preparing instructional objectives: A critical tool in the development of effective instruction* (3a ed.). Center for Effective Performance.
- Maldonado, S., y Muñoz, M. (2019). *Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este* [Universidad Peruana Unión]. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/1723>
- Martin, M. (2016). *Factores psicosociales de riesgo en el entorno académico* [Universidad Complutense de Madrid]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=129073>
- Martínez, J. (2010). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Cuadernos de educación y desarrollo. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 2(18). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8293822&orden=0&info=link>
- Mendoza, L. (2018). *Síndrome de Burnout en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, que realizan prácticas preprofesionales* [Universidad Nacional del Altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/9711>
- Mercedes, A. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios* [Universidad Nacional de Córdoba]. <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resource/pt/lil-583556>
- Michie, F., Glachan, M., y Bray, D. (2001). An Evaluation of Factors Influencing the Academic Self-concept, Self-esteem and Academic Stress for Direct and Re-entry Students in Higher Education. *Educational Psychology*, 21(4), 455–472. <https://doi.org/10.1080/01443410120090830>

- Monserrat-Hernández, M., Checa-Olmos, J. C., Arjona-Garrido, Á., López-Liria, R., y Rocamora-Pérez, P. (2023). Academic Stress in University Students: The Role of Physical Exercise and Nutrition. *Healthcare*, 11(17), 2401. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>
- Morales, F. M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41–48. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
- Muñoz, F. (2004). *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocia*. Editorial Universidad de Huelva.
- OMS. (2018). *Clasificación Internacional de Enfermedades*. [https://www.who.int/es/news/item/17-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-\(icd-11\)](https://www.who.int/es/news/item/17-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-(icd-11))
- Pari, I. (2013). *Manifestaciones de estrés académico y métodos para afrontarlo en estudiantes de primero a cuarto semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA Puno 2012* [Universidad Nacional del Altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/2467>
- Polo, A., Hernández, J., y Pozo, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, 2(2), 159-172.
- Poma, L. (2015). *Estresores y reacciones del organismo con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de quinto año de estomatología de la Universidad Nacional Federico Villarreal*. [Lima]. <http://hdl.handle.net/20.500.11818/376>
- Radcliffe, C., y Lester, H. (2003). Perceived stress during undergraduate medical training: a qualitative study. *Medical Education*, 37(1), 32–38. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2923.2003.01405.x>
- Ramli, N., Alavi, M., Mehrinezhad, S., y Ahmadi, A. (2018). Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12. <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Ren, Z., Xin, Y., Ge, J., Zhao, Z., Liu, D., Ho, R. C. M., y Ho, C. S. H. (2021). Psychological Impact of COVID-19 on College Students After School Reopening: A Cross-Sectional Study Based on Machine Learning. *Frontiers in Psychology*, 12.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641806>

- Romero, M. (2019). *Síndrome de Burnout y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios, Sullana - 2017* [Universidad San Pedro]. <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/6291>
- Ruiz-Gallardo, J.-R., Castaño, S., Gómez-Alday, J. J., y Valdés, A. (2011). Assessing student workload in Problem Based Learning: Relationships among teaching method, student workload and achievement. A case study in Natural Sciences. *Teaching and Teacher Education*, 27(3), 619–627. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2010.11.001>
- Spangler, G., Pekrun, R., Kramer, K., y Hofmann, H. (2002). Students' Emotions, Physiological Reactions, and Coping in Academic Exams. *Anxiety, Stress & Coping*, 15(4), 413–432. <https://doi.org/10.1080/1061580021000056555>
- Teh, C. K., Ngo, C. W., Zulkifli, R. A. binti, Vellasamy, R., y Suresh, K. (2015). Depression, Anxiety and Stress among Undergraduate Students: A Cross Sectional Study. *Open Journal of Epidemiology*, 05(04), 260–268. <https://doi.org/10.4236/ojepi.2015.54030>
- Tejedor, F., Ausín, T., Garcia-Varcácel, A., Herrera, E., Martín, J., Nieto, S. . . ., y Sánchez, M. (1995). Elaboración de un instrumento de evaluación de las actitudes de los universitarios hacia la Universidad, los alumnos y los profesores. *Estudios de Investigación Educativa en Intervención Psicopedagógica. Valencia: AIDIPE*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2171206916300138#bib0180>
- Tolentino, S. (2009). *Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología, de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la escuela superior de Actopan*. Universidad Autónoma de Hidalgo.
- Travis, J., Kaszycki, A., Geden, M., y Bunde, J. (2020). Some stress is good stress: The challenge-hindrance framework, academic self-efficacy, and academic outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 112(8), 1632–1643. <https://doi.org/10.1037/edu0000478>
- Velea, O., Pîrvan, I., y Diaconescu, L. V. (2021). The Impact of Self-Efficacy, Optimism, Resilience and Perceived Stress on Academic Performance and Its Subjective Evaluation: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental*



- Research and Public Health*, 18(17), 8911. <https://doi.org/10.3390/ijerph18178911>
- Yang, C., Chen, A., y Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *Plos One*, 16(2), e0246676. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>
- Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro, M. L., García-Jau, R. A., y López-Leyva, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad*, 21(3), 153–157. <https://doi.org/http://www.fundacioneducacionmedica.org/>



ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables/dimensiones	Metodología
<p>¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico y el rendimiento de los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023?</p>	<p>Determinar la relación del estrés académico y el rendimiento en los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023.</p>	<p>Existe una relación positiva entre el estrés académico y en el rendimiento de los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, 2023.</p>	<p>Variable 1 Estrés académico Dimensiones Estrés Síntomas (reacciones -Síntomas o Reacciones físicas -Síntomas o reacciones psicológicas -Síntomas o reacciones comportamentales Estrategias de afrontamiento</p> <p>Variable 2 Rendimiento de estudiantes Conocimiento Habilidad Destreza</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo. Tipo: Investigación básica. Método: Hipotético-deductivo. Nivel: Descriptivo-correlacional Diseño: No experimental, de tipo transversal. Población y muestra: Estudiantes de pregrado del área del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales N = 72 Técnica: Encuesta. Instrumentos: Cuestionario</p>
<p>Problemas específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023? ¿Cuál es el nivel de rendimiento en los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023? 	<p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023. Identificar el nivel de rendimiento de los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023. 	<p>Hipótesis específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> El nivel de estrés académico en los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023, es moderado. El nivel de rendimiento de los estudiantes del I ciclo de las Escuelas Profesionales de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, en el año académico 2023, es regular. 		

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos de la variable estrés académico

ENCUESTA DE ESTRÉS ACADEMICO

Semestre:.....

Año académico:.....

Código estudiante:.....

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados.

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

- Si
 No

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

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

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:**

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. La competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y el carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de					

trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6. No entender los temas que se abordan en la clase					
7. Temor a equivocarse en las respuestas					
8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
9. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
10. Olvidar completamente la información sobre un tema específico					
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Dolores de cabeza o migrañas					
4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
2. Ansiedad					
3. Desesperación.					
4. Problemas de concentración					

5. Sentimiento de agresividad					
6. Aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Aumento de conflictos					
2. Aislamiento social					
3. Desgano para realizar las labores escolares					
4. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
5. Aumento del consumo de cafeína					
6. Morder objetos (chicles, borradores, lapices, etc)					
Otra _____ (Especifique)					

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros					
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3. Elogios a sí mismo					
4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5. Búsqueda de información sobre la situación					
6. Hablar sobre la situación que preocupa)					
7. Búsqueda de ayuda profesional					
8. Cambio de actividades					
Otra _____ (Especifique)					

Anexo 3. Formato de Rendimiento Académico Universitario (RAU)

Cuestionario de Rendimiento Académico Universitario (RAU)

Semestre:.....

Año académico:.....

Código estudiante:.....

Ítems	NUNCA	CASI NUNCA	EN OCASIONES	CON FRECUENCIA	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
	0	1	2	3	4	5
1. Dedico tiempo diario para realizar mis tareas que me asignan en mi carrera profesional						
2. Me organizo para ser eficiente en todas las actividades académicas						
3. Estudio con anticipación para presentar exámenes de conocimientos académicos						
4. Mis profesores emiten comentarios favorables de mi rendimiento académico						
5. Utilizo diversos recursos didácticos (mapas conceptuales, diagramas, esquemas, etc.) para aprobar la asignatura						
6. Duermo menos de cinco horas, por estudiar un día antes de mis exámenes académicos						
7. Me ha faltado material adecuado para acreditar exámenes de los cursos						
8. He faltado a las clases sin motivos importantes						
9. Me olvido de entregar a tiempo los deberes (tareas o trabajos) que me asignan los profesores.						
10. Se me olvidan los contenidos de las asignaturas que ya he aprobado.						
11. Estoy concentrado durante todas las asignaturas.						
12. Me gusta exponer ante mis compañeros, los temas de las asignaturas.						
13. Me considero que redacto bien los ensayos o trabajos académicos.						



14. Suelo completar mis estudios con cursos extraacadémicos						
15. Me gusta estudiar material adicional al básico de las asignaturas						
16. Me es fácil trabajar en equipo para presentar mis deberes de las asignaturas.						
17. Se aceptan mis ideas innovadoras cuando trabajo en equipo.						
18. Yo participo activamente conforme con el contenido de las clases.						
19. Mis calificaciones y evaluaciones son acorde con mi desempeño académico						
20. Estoy satisfecho con la carga de trabajo de las asignaturas.						



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Magina Beatriz Nina Salas
identificado con DNI 01235942 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Maestría en Educación con mención en Administración de la Educación

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
“ ESTRÉS ACADÉMICO Y EL RENDIMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DEL I CICLO DE LA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES DE LA UNA - PUNO, 2023 ”

Es un tema original.


Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 01 de Marzo del 2024


FIRMA (obligatoria)



Huella



AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Magina Beatriz Nina Salas
identificado con DNI 01235942 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Maestría en Educación con Mención en Administración de la Educación

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" ESTRÉS ACADÉMICO Y EL RENDIMIENTO DE LOS ESTUDIANTES DEL I CICLO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES DE LA UNA - PUNO, 2023

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

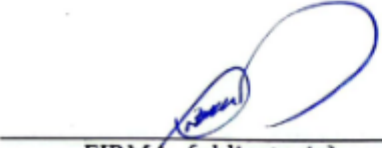
En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 01 de marzo del 20 24


FIRMA (obligatoria)



Huella