

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



**EL ESTRÉS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EL ÁREA DE
HISTORIA, GEOGRAFÍA Y ECONOMÍA EN ESTUDIANTES DEL QUINTO
GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA
“INDEPENDENCIA NACIONAL” PUNO – 2015**

TESIS

PRESENTADO POR:

MARIA CLEOFÉ ALI PUMA

PARA OBTENER EL TÍTULO

**DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON, MENCIÓN EN
LA ESPECIALIDAD DE CIENCIAS SOCIALES**

PROMOCIÓN: 2015-I

PUNO: PERÚ

2017

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

**EL ESTRÉS Y EL RENDIMIENTO ACADEMICO EN EL ÁREA DE HISTORIA,
GEOGRAFÍA Y ECONOMIA EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA "INDEPENDENCIA NACIONAL"
PUNO – 2015**

MARIA CLEOFÉ ALI PUMA

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN SECUNDARIA, CON MENCIÓN EN LA ESPECIALIDAD DE
CIENCIAS SOCIALES**



APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

:

Dr. Jorge Alfredo Ortiz del Carpio

PRIMER MIEMBRO

:

Dr. Guillermo Zevallos Mendoza

SEGUNDO MIEMBRO

:

M.Sc. David Ruelas Vargas

DIRECTOR

:

M.Sc. Lor Vilmore Lovón Lovón

ASESOR

:

M.Sc. Lor Vilmore Lovón Lovón

Área: Disciplinas científicas
Tema: Procesos cognitivos

DEDICATORIA

En eterna gratitud y agradecimiento dedico este trabajo a mis queridos padres Quintín Ali Anco y Cecilia Martina Puma Choque por su apoyo incondicional moral y económico y en reconocimiento por su abnegado esfuerzo que me dieron para poder culminar mis estudios y ser profesional

Dedico también a mis hermanas, Irma, María Cristina, Ana Cecilia y Danitza Noemí y mis hermanos Robert y Miguel que gracias a su apoyo absoluto pude concluir satisfactoriamente con mi formación profesional

AGRADECIMIENTO

- A toda mi familia, en especial a mi querida madre por su apoyo incondicional absoluto e ilimitado tu querida mamita Cecilia puma choque eres la mejor que tengo en la vida y por quien lucho cada día a pesar de tener tantas caídas porque tú eres la razón de mi vivir y mi fortaleza.
- A la Universidad Nacional del Altiplano Puno, alma mater de la educación por haberme acogido en sus aulas Universitarias para seguir mis estudios.
- A la Facultad de Ciencias Sociales, por haberme permitido esta oportunidad de estudiar en el campo de la ciencias de la educación.
- A las autoridades Universitarias y a los docentes de la Facultad en especial al MSc. Lor Vilmore Lovon Lovon y Jorge Ortiz del Carpio.
- A todas las personas que de una u otra manera animaron y apoyaron moralmente en todo momento para realizar mis estudios superiores.

INDICE

RESUMEN	6
ABSTRACT.....	7
INTRODUCCIÓN	8

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	9
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN	9
1.2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	10
1.3. LIMITACIONES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	11
1.4. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	11
1.5. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.6. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	13

CAPÍTULO II

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
2.2. SUSTENTO TEÓRICO	16
2.2.1. EL ESTRÉS	16
2.2.1.1. ESTRÉS EN EL AMBIENTE ESCOLAR.....	33
2.2.1.2. ESTRÉS ACADÉMICO	33
2.2.1.3. ESTRESORES ACADÉMICOS.....	36
2.2.1.4. REACCIONES.....	38
2.2.1.5. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	41
2.2.1.6. EFECTOS DEL ESTRÉS ACADEMICO	42
2.2.2. RENDIMIENTO ACADÉMICO	45

2.3. GLOSARIO DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	59
2.4 . HIPÓTESIS Y VARIABLES	61
2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	61

CAPÍTULO III

3. .DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	64
3.1. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	64
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN	65
3.3. UBICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.....	66
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	67
3.5. PLAN DE TRATAMIENTO DE DATOS.	67

CAPÍTULO IV

4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN	68
--	----

CONCLUSIONES	106
SUGERENCIAS	108
REFERENCIAS.....	110
ANEXOS	113

LISTA DE CUADROS

CUADRO N° 01...Población de estudio.....	65
CUADRO N° 02...Muestra de estudio.....	65
CUADRO N° 03...Indicador de competencia con compañeros de grupo.....	68
CUADRO N° 04...Indicador sobre tareas y trabajos escolares.....	69
CUADRO N° 05...Indicador estresor del carácter y personalidad del profesora.....	70
CUADRO N° 06...Indicador de evaluaciones.....	71
CUADRO N° 07...Indicador estresor del tipo de trabajos encargados	72
CUADRO N° 08...Indicador estresor de comprensión de temas en clase.....	73
CUADRO N° 09...Indicador estresor de participación en clase.....	74
CUADRO N° 10...Indicador estresor tiempo para hacer el trabajo	75
CUADRO N° 11...Indicador trastornos en el sueño	76
CUADRO N° 12... Indicador fatiga crónica	77
CUADRO N° 13... Indicador dolores de cabeza.....	78
CUADRO N° 14...Indicador problemas de digestión.....	79
CUADRO N° 15...Indicador rascarse, morderse las uñas.....	80
CUADRO N°16...Indicador somnolencia.....	81
CUADRO N° 17...Indicador inquietud	82
CUADRO N° 18...Indicador sentimiento de depresión	83
CUADRO N° 19...Indicador ansiedad.....	84
CUADRO N° 20...Indicador problemas de concentración.....	85
CUADRO N° 21...Indicador aumento de irritabilidad.....	86
CUADRO N° 22... Indicador conflictos.....	87
CUADRO N° 23... Indicador aislamiento de los demás.....	88

CUADRO N° 24... Indicador desgano para realizar labores escolares.....	89
CUADRO N° 25... Indicador aumento consumo de alimentos.....	90
CUADRO N° 26... Indicador habilidad asertiva.....	91
CUADRO N° 27... Indicador elaboración de un plan.....	92
CUADRO N° 28...Indicador concentración.....	93
CUADRO N° 29... Indicador elogios a si mismo.....	94
CUADRO N° 30...Indicador religiosidad.....	95
CUADRO N° 31...Indicador búsqueda de información.....	96
CUADRO N° 32...Indicador obtener lo positivo de información.....	97
CUADRO N° 33... Indicador ventilación y confiancias.....	98
CUADRO N° 34...Estrés académico.....	99
CUADRO N° 35...Rendimiento académico	100
CUADRO N° 36...Correlación bivariadas entre las variables nivel de estrés y Rendimiento académico.....	104

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 01...Indicador de competencia con compañeros de grupo.....	68
GRÁFICO N° 02...Indicador sobre tareas y trabajos escolares.....	69
GRÁFICO N° 03... Indicador estresor del carácter y personalidad del profesor.....	70
GRÁFICO N° 04... Indicador de evaluaciones.....	71
GRÁFICO N° 05... Indicador estresor del tipo de trabajos encargados	72
GRÁFICO N° 06... Indicador estresor de comprensión de temas en clase.....	73
GRÁFICO N° 07... Indicador estresor de participación en clase.....	74
GRÁFICO N° 08... Indicador estresor tiempo para hacer el trabajo	75
GRÁFICO N° 09... Indicador trastornos en el sueño	76
GRÁFICO N° 10 ... Indicador fatiga crónica	77
GRÁFICO N° 11...Indicador dolores de cabeza.....	78
GRÁFICO N° 12... Indicador problemas de digestión.....	79
GRÁFICO N° 13... Indicador rascarse, morderse las uñas	80
GRÁFICO N° 14... Indicador somnolencia.....	81
GRÁFICO N° 15... Indicador inquietud.....	82
GRÁFICO N° 16... Indicador sentimiento de depresión.....	83
GRÁFICO N° 17...Indicador ansiedad.....	84
GRÁFICO N° 18...Indicador problemas de concentración.....	85
GRÁFICO N° 19...Indicador aumento de irritabilidad.....	86
GRÁFICO N° 20... Indicador conflictos.....	87
GRÁFICO N° 21... Indicador aislamiento de los demás.....	88
GRÁFICO N° 22... Indicador desgano para realizar labores escolares.....	89
GRÁFICO N° 23... Indicador aumento consumo de alimentos.....	90

GRÁFICO N° 24... Indicador habilidad asertiva.....	91
GRÁFICO N° 25... Indicador elaboración de un plan.....	92
GRÁFICO N° 26...Indicador concentración.....	93
GRÁFICO N° 27... Indicador elogios a si mismo.....	94
GRÁFICO N° 28...Indicador religiosidad.....	95
GRÁFICO N° 29...Indicador búsqueda de información.....	96
GRÁFICO N° 30...Indicador obtener lo positivo de información.....	97
GRÁFICO N° 31... Indicador ventilación y confidencias.....	98
GRÁFICO N° 32...Estrés académico.....	99
GRÁFICO N° 33...Rendimiento académico	101

RESUMEN

El trabajo de investigación se realizó con el objetivo de determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en el área de Historia, Geografía y Economía en estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria “Independencia Nacional” Puno-2015. La metodología utilizada en el trabajo de investigación es de tipo descriptivo, con diseño correlacional, ya que la finalidad es determinar la relación que existe entre las dos variables, la muestra está compuesta por 73 estudiantes de ambos géneros comprendidas entre las edades de 15-17 años del quinto grado. La hipótesis de investigación se verificó con la prueba de Pearson que dio como resultado un nivel de significancia de 0,05 %, para la recolección de datos se aplicó el test inventario de SISCO y el registro auxiliar. De acuerdo a los resultados de la investigación se afirma que si existe relación entre el estrés y rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de la I.E.S “Independencia Nacional” y el grado de estrés afecta significativamente en el rendimiento académico. Que a mayor nivel de estrés académico, corresponden más síntomas, y mayor aplicación de estrategias de afrontamiento ante los estresores percibidos; siendo las mujeres las que perciben más estrés académico. En general, los estresores que conciben los estudiantes son la participación en clases, evaluaciones sobrecarga de tareas y trabajos escolares.

PALABRAS CLAVES: Estrés académico, estímulos estresores, estrategias de afrontamiento, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, rendimiento académico.

ABSTRACT

The research work was carried out with the objective of determining the relationship between stress and academic performance in the area of History, Geography and Economics in fifth grade students of the Secondary Educational Institution "Independencia Nacional" Puno-2015. The methodology used in the research is descriptive, with a correlational design, since the purpose is to determine the relationship between the two variables, the sample is composed of 73 students of both genders between the ages of 15-17 Years of the fifth grade. The research hypothesis was verified with the Pearson test that resulted in a level of significance of 0.05%, for the data collection was applied the SISCO inventory test and the auxiliary register. According to the results of the research it is stated that if there is a relationship between the stress and academic performance of students of the fifth grade of the I.E.S "National Independence" and the degree of stress affects significantly in the academic performance. That the higher the level of academic stress, the more symptoms correspond, and the greater the application of coping strategies to the perceived stressors; Being the women who perceive more academic stress. In general, the stressors conceived by students include class participation, overload assessments, and school work.

KEY WORDS: Academic stress, stressors, coping strategies, physical, psychological and behavioral reactions, academic performance.

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación es de gran importancia porque plantea y busca el mejoramiento de la calidad educativa de los estudiantes, de la Institución Educativa Independencia Nacional, ya que se observó que los estudiantes del quinto grado presentan un bajo rendimiento en el área de Historia ,Geografía y Economía por lo que significaría que el estrés está presente en el contexto escolar ,cuando el alumno se ve sometido a una serie de demandas, que tras ser valoradas como estresores provocan un desequilibrio sistémico, obligando al alumno a realizar acciones de afrontamiento.

El informe de investigación está compuesto por cuatro capítulos, estructurados de la siguiente manera:

CAPÍTULO I: Planteamiento del problema de investigación, en el que se puntualiza el problema de investigación, la descripción del problemas, las limitaciones y delimitaciones, la justificación y objetivos de la investigación.

CAPÍTULO II: Este capítulo comprende todo lo referido al marco teórico en el que puntualiza los antecedentes de la investigación, el sustento teórico que es base de la investigación, glosario de términos, la hipótesis y operacionalización de variables.

CAPÍTULO III: Describe en diseño metodológico de la investigación, presenta el tipo y diseño de la investigación, población y muestra de la investigación, ubicación y descripción de la misma, técnicas e instrumentos de recolección de datos, así como el diseño estadístico para la prueba de hipótesis.

CAPÍTULO IV: Análisis e interpretación de resultados, capítulo en el que se detalla los principales hallazgos de la investigación, así como la interpretación de los datos obtenidos, con el fin de verificar la verdad o falsedad de la hipótesis planteada.

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN

En la actualidad se habla de una nueva enfermedad que está afectando a muchas personas, es la enfermedad del siglo, el estrés. Los estudiantes de todos los niveles de educación, no son ajenos a esta situación, así mismo el estrés genera una serie de complicaciones en todas las personas.

Se considera que el estrés es una “presión, es algo presente en el ambiente que actúa como un estímulo y que puede tener una naturaleza física, psicológica o de comportamiento”. Por lo que se entiende que el estrés es la presión del entorno que tiene cada individuo de acuerdo con sus características o consecuencias que haya tenido de los sucesos del pasado. (Cooper, 1996).

La Institución Educativa Secundaria “Independencia Nacional” no es ajeno a ello pues a través de la observación directa y el análisis argumentado la mayoría de los estudiantes tienen una formación regular y presentan un bajo rendimiento académico probablemente a causa del nivel de estrés, porque presentan problemas con su calificación y esto repercute en sus actividades académicas.

Si los docentes continúan su labor sin tener en cuenta el grado de estrés que tienen los estudiantes en el rendimiento académico y no dan importancia en optimizar las mismas, entonces seguirá teniendo problemas en alcanzar una mejor formación y un buen rendimiento académico de los estudiantes, debido a que el docente ha tenido la preocupación que este sea un factor que influya para que los educandos no puedan seguir estudiando, por lo que es un tema de interés y, a la vez, un componente que podría condicionar su rendimiento académico. Sin embargo algunos autores mencionan que realmente es significativa la afectación del rendimiento académico a causa del nivel de estrés que presentan los adolescentes.

Por eso, es necesario dar a conocer la influencia significativa del estrés en la formación de los estudiantes, para que los docentes puedan mejorar estas relaciones con los estudiantes y educar más con el ejemplo y llegar a una comunicación más apropiada dentro y fuera del aula; todo ello contribuirá a que los estudiantes puedan tener una mejor formación tanto en capacidades como actitudes, lo cual es la meta del proceso educativo.

1.2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.2.1. DEFINICIÓN GENERAL

¿Qué nivel de relación existe entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del área de Historia Geografía y Economía del quinto grado “A, C y E” de la Institución Educativa Secundaria “Independencia Nacional” Puno-2015?

1.2.2. DEFINICIONES ESPECÍFICAS

- ❖ ¿Cuál son los factores que producen el estrés en el rendimiento académico de los estudiantes?
- ❖ ¿Cuáles son las causas que producen las reacciones físicas en los estudiantes?
- ❖ ¿Cuáles son las causas que producen las reacciones psicológicas en los estudiantes?
- ❖ ¿Cuáles son los factores que producen las reacciones comportamentales en los estudiantes?
- ❖ ¿Cómo utilizar las estrategias de afrontamiento en los estudiantes?

1.3. LIMITACIONES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En las limitaciones los resultados de la investigación son:

- ❖ Los estudiantes no comprenden las interrogantes del test.
- ❖ Escases de tiempo para una prueba.
- ❖ Que los estudiantes no han respondido con toda sinceridad.
- ❖ Que los estudiantes motivo de investigación no asisten puntualmente a clases.

1.4. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La investigación se realizó considerando el problema en el área de Historia Geografía y Economía, Se investigó en la jurisdicción de la ciudad de Puno en la

Institución Educativa Secundaria “Independencia Nacional” de Puno con los estudiantes del quinto grado “A, C y E”.

1.5. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El trabajo de investigación se justifica porque ampliara información respecto al estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes para el mejoramiento de los aprendizajes y encontrar las causas y por ende, dar charlas sobre la superación personal, y tengan auto estima para que los adolescentes no deserten y tengan un rendimiento académico adecuado.

El interés por investigar dicho tema, el estrés y el rendimiento académico es porque los estudiantes presentan un bajo rendimiento escolar y el presente estudio tiene como propósito fundamental al respecto, establecer un punto de inicio hacia la lucha contra este malestar emocional y mejorar el rendimiento académico.

El trabajo de investigación beneficiará directamente a la Institución Educativa Secundaria “Independencia Nacional” y servirá también como aporte muy importante para el sustento teórico de otras investigaciones que posteriormente han de efectuar los estudiantes de pregrado y post grado de la facultad de ciencias de la educación de la universidad nacional del altiplano Puno. La realización del trabajo de investigación, se proyecta a disminuir el estrés, resolver los problemas y deficiencias en el ámbito escolar.

1.6. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1. Objetivo General

Determinar la relación que existe entre el estrés y rendimiento académico de los estudiantes del área de Historia, Geografía y Economía del quinto grado “A, C y E” de la Institución Educativa Secundaria “Independencia Nacional” Puno-2015?

1.6.2. Objetivos Específicos

- ❖ Determinar los factores que producen el estrés en el rendimiento académico de los estudiantes
- ❖ Determinar las causas que producen las reacciones físicas en los estudiantes
- ❖ Establecer las causas que producen las reacciones psicológicas en los estudiantes
- ❖ Identificar los factores que producen las reacciones comportamentales en los estudiantes
- ❖ Identificar las estrategias de afrontamiento en los estudiantes

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Hechas las indagaciones en la biblioteca Especializada de la Facultad de Ciencias de la Educación, Biblioteca Central de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno; se toma como antecedente la siguiente tesis.

- Tesis de investigación titulada: Influencia de estrés del rendimiento académico en estudiantes de informática del Instituto Superior Tecnológico de Ilave en el año 2012 presentado por Félix Enrique Gómez Campos, egresado de la Universidad Nacional del Altiplano. Sustentó en el año 2012. El problema general es ¿Cuál es el grado de relación entre el estrés en el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico de Ilave, periodo académico 2010? cuyo objetivo general es: evaluar el grado de influencia del Estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico de Ilave, periodo académico 2010. La hipótesis plateada refiere: El estrés influye significativamente el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico de Ilave, de la carrera de informática técnica durante la gestión del 2010. El tipo y diseño de investigación es: descriptivo, debido a que se recogen datos de una población que no es manipulado. Esto quiere decir que los datos se recogen tal como se encuentra en la población de estudio.

La población se considera a todos los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico de Ilave, de la carrera de informática técnica durante la gestión del 2010, que hacen en total de 10 semestres. La muestra de investigación se considera solo a tres semestres como son: primer semestre, tercer semestre y quinto semestre de los estudiantes, de la carrera de informática técnica del Instituto Superior Tecnológico de Ilave durante la gestión del 2010. En las técnicas e instrumentos de recolección de datos se tomó en cuenta la encuesta, esta técnica permitió recoger datos sobre los factores epistemológicos de los jóvenes que participaron en la investigación, y en el instrumento se tomó en cuenta el cuestionario, entrevista y test a todos los estudiantes que participan en la investigación.

La conclusión principal determina: que desde un punto de vista empírico el estrés influye en el rendimiento académico de los estudiantes, de la carrera de informática técnica del Instituto Superior Tecnológico de Ilave, el estrés académico de los estudiantes, de la carrera de informática, e observa del 100%, el 76% presentan estrés moderado, el 16,9% presenta estrés leve, y en menor porcentaje a estrés severo 7%.

- Tesis de investigación titulada: relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de química farmacéutica-biológica de la UNAM en el año 2011 presentado por Laura Vallejo Anaya, egresada de la Universidad Nacional Autónoma de México. El problema general es ¿existirá relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en los estudiantes de la carrera química farmacéutica-biológica? Cuyo objetivo general

es: analizar si existe una correlación entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera química farmacéutica-biológica.

La hipótesis planteada refiere: existe relación entre el estrés académico y el rendimiento académico. El tipo y diseño de la investigación es: descriptivo correlacional ya q tiene como objetivo describir la relación de dos o más variables, (kerlinger, 1985). En la población y muestra se obtuvo mediante el muestreo no probabilístico y por cuotas; de este modo, la muestra quedo conformada por 135 estudiantes de la carrera de química farmacéutica-biológica. 2 estudiantes de los semestres 4° y 8°, 40 estudiantes de 2° y 34 estudiantes de 6°. En las técnicas e instrumento de recolección de datos se tomó en cuenta la encuesta cuestionario (inventario SISCO) aclarándoles que los datos que proporcionaron, serian manejados de manera confidencial. La conclusión principal determina: la presente investigación tuvo entre otros objetivos analizar si existía relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de la carrera Farmacéutica-Biológica de la UNAM y describir las características del estrés académico.

2.2. SUSTENTO TEÓRICO

2.2.1. EL ESTRÉS

Antecedentes históricos

Desde hace mucho tiempo se ha hablado de estrés, por su importancia en la vida. La palabra estrés se empieza a utilizar de una manera esporádica, sin embargo no se tiene una definición como tal. “La palabra

estrés ya se utiliza de manera ocasional y no sistemática con el paso del tiempo los investigadores se dieron a la tarea de estudiar más a fondo esta palabra y propusieron una definición que utilizaron de manera más social. Más a detalle, el estudio científico del estrés fue iniciado por el austriaco – canadiense Hans Selye quien acuñó el término de Síndrome General de adaptación y más tarde, ante la Organización Mundial de la Salud, definió al estrés como “la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior” (Sánchez,2007).

El termino estrés empezó a emplearse más desde la Primera Guerra Mundial, por eso surgió un gran interés sobre ese tópico; “después de la Segunda Guerra Mundial, resultó evidente que el estrés también era aplicable a muchas situaciones de la vida cotidiana” (Lazarus, 2000). “Los principios de Bernard fueron ampliados durante la primera mitad del siglo XX por el fisiólogo estadounidense Walter Bradrard Cannon” en este siglo el estrés se interpretaba como miedo. (Sánchez, 2007).

Definición de estrés

El “estrés proviene del latín stringere, que significa presionar, comprimir, oprimir”. Esta palabra ya existía, pero no se entendía como un concepto relacionado con el hombre; debido a los avances sociales, permitió que los psicólogos, científicos y sociólogos se interesaran más por esta definición. A pesar del extenso uso del término

estrés en el campo de las ciencias médicas psicológicas y sociales, no existe una definición universal aceptada por los especialistas. (Sánchez, 2007, p.14).

Se considera que el estrés es una “presión, es algo presente en el ambiente que actúa como un estímulo y que puede tener una naturaleza física, psicológica o de comportamiento” .Por lo que se entiende que el estrés es la presión del entorno que tiene cada individuo de acuerdo con sus características o consecuencias que haya tenido de los sucesos del pasado. (Travers y Cooper; 1996: 28).

El estrés se define también, como la relación entre el individuo y el entorno, en la cual se tienen en cuenta las características del sujeto por un lado y la naturaleza del medio por el otro. (Lazarus y Folkman,1986).

El individuo puede evaluar su entorno como amenazante o desbordante de sus recursos y otorgar a éste positivo o negativo significado “un desafío o una amenaza” poniendo o no en peligro su bienestar.

FACTORES QUE PUEDEN PRODUCIR ESTRÉS

Existen dos tipos de factores que pueden producir estrés:

Estímulos externos:

Problemas económicos, familiares, exceso de trabajo, pérdida de un ser querido, de un trabajo, mudanza, etc.

Estímulos internos:

Pertenecen al dominio psicofísico del individuo, como por ejemplo, un dolor intenso, una enfermedad, sentimientos de inferioridad, problemas sociológicos, entre otros.

Pero si los estímulos fueran para todos iguales, todos estaríamos estresados o no de la misma forma. ¿Qué marca la diferencia entre una persona y otra? La forma en que cada uno percibe la realidad. Podemos consensuar que hay ciertos hechos o circunstancias que a la mayoría de los humanos de hoy en día nos afectaría en mayor o menor medida a todos por igual, tal el caso de la muerte de un ser querido, un divorcio no deseado, incluso una mudanza. Sin embargo, la forma en que cada uno de nosotros nos pararemos frente a estas situaciones es, sin duda, diferente y esto está directamente vinculado a la forma en que percibimos el mundo que nos rodea, en las construcciones lingüísticas que hacemos a partir de las mismas y la manera en que le conferimos sentido a las cosas que nos suceden.

Se puede decir que una persona está sometida a una situación de estrés cuando tiene que enfrentar demandas que sobrepasan sus fuerzas físicas y psíquicas, de manera tal que percibe dificultades para dar una respuesta efectiva. Esto desencadena una respuesta de estrés que consiste en un importante aumento de la activación fisiológica y psicológica que, a su vez, la prepara para una intensa actividad motora. Estos mecanismos ayudan a enfrentar mejor la situación y disponen la persona para actuar en forma más rápida y vigorosa. Pero, cuando la respuesta de estrés es demasiado frecuente, intensa o duradera, puede tener repercusiones: negativas, con una amplia gama de manifestaciones orgánicas y psicológicas.

El estrés es un proceso dinámico de interacción entre el sujeto y el medio y por lo tanto cada persona responde de manera diferente a un mismo agente estresante. Un suceso será estresante en la medida en que una persona lo considere como tal, cualesquiera sean las características objetivas del mismo. Conflictos psíquicos .individuales o diferencias culturales pueden determinar que un hecho sea neutro para una persona y que para otra desencadene violentas respuestas de estrés.

Los sucesos positivos pueden ser tan estresantes como los sucesos negativos, ya que ambos suponen cambios que exigen adaptarse a nuevas circunstancias. No obstante, la mayoría de los investigadores han encontrado que los acontecimientos indeseables o desagradables indican más consecuencias negativas para la salud que los positivos.

Factores medio-ambientales

Los climas demasiado fríos o calientes también pueden ser estresantes. La altitud de una ciudad al igual que la contaminación por toxinas o venenos también es estresante. Cualquiera de estos factores amenaza a tu cuerpo con un cambio en el medio ambiente interno.

Factores hormonales

La pubertad: Los grandes cambios hormonales de la pubertad son severas causas del estrés. El cuerpo del adolescente “cambia” de forma, sus órganos sexuales comienza a funcionar y nuevas hormonas comienzan a ser segregados. La pubertad, como todos los sabemos, es muy estresante.

TRES FASES DE DESARROLLO DEL ESTRÉS

Hans Selye introdujo el concepto de estrés en la medicina y a la psicología diciendo que “el estrés como respuesta hace referencia a la experiencia, reacción o respuesta del sujeto frente los estímulos estresores”

Este mismo autor señala tres fases en el estrés: de alarma, de resistencia y de agotamiento.

❖ **Fase de alarma o huida:**

Se presenta cuando nuestro organismo se prepara para producir el máximo de energía, con los consecuentes cambios químicos. El cerebro envía señales que activan la secreción de hormonas, que mediante una **reacción en cadena** provocan diferentes reacciones en el organismo como son: tensión muscular, agudización de los sentidos, aumento en la frecuencia e intensidad de los latidos del corazón, elevación del flujo sanguíneo, incremento del nivel de insulina para que el cuerpo metabolice más energía, etc.

Cuando pasa la señal de alarma nuestro organismo se relaja y recuperamos el estado de reposo. Si la situación se mantiene de forma continua, pasamos a la siguiente fase.

❖ Fase de adaptación:

También se le conoce como fase de resistencia y se presenta cuando se mantiene la situación de alerta sin que exista relajación. Es entonces cuando el organismo intenta retornar a su estado normal, y se vuelve a producir una nueva respuesta fisiológica, manteniendo las hormonas en situación de alerta permanente. Esta fase llega a su límite cuando se agota la energía.

❖ Fase de agotamiento:

Sucede cuando el estrés se convierte en crónico, y se mantiene durante un período de tiempo que varía en función de cada individuo. En esta fase se experimenta debilidad y aparece una sensación de angustia y ansiedad que termina por afectar la salud física y/o emocional de la persona.

Los principales **signos y síntomas** que se observan en un individuo en esta fase son: apatía, colitis, gastritis, úlceras, insomnio, irritabilidad, enfermedades cardíacas, depresión, etc.

TIPOS DE ESTRÉS

El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento. Analicemos cada uno de ellos.

Estrés agudo

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. El estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños dado que es a corto plazo. Los síntomas más comunes son:

- Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos;
- Problemas estomacales e
- intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;
- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy tratable y manejable.

Estrés agudo episódico

Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo.

Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucho energía nerviosa". Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas.

La personalidad "Tipo A" propensa a los problemas cardíacos descrita por los cardiólogos Meyer Friedman y Ray Rosenman, es similar a un caso extremo de estrés agudo episódico. Las personas con personalidad Tipo A tienen un "impulso de competencia excesivo, agresividad, impaciencia y un sentido agobiador de la urgencia". Además, existe una forma de hostilidad sin razón aparente, pero bien racionalizada, y casi siempre una inseguridad profundamente arraigada. Dichas características de personalidad parecerían crear episodios frecuentes de estrés agudo para las personalidades Tipo A. Friedman y Rosenman descubrieron que es más probable que las personalidades Tipo A

desarrollen enfermedades coronarias que las personalidades Tipo B, que muestran un patrón de conducta opuesto.

Otra forma de estrés agudo episódico surge de la preocupación incesante. Los "doña o don angustias" ven el desastre a la vuelta de la esquina y prevén con pesimismo una catástrofe en cada situación. El mundo es un lugar peligroso, poco gratificante y punitivo en donde lo peor siempre está por suceder. Los que ven todo mal también tienden a agitarse demasiado y a estar tensos, pero están más ansiosos y deprimidos que enojados y hostiles.

Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses.

A menudo, el estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan arraigados y son habituales en estas personas que no ven nada malo en la forma cómo conducen sus vidas. Culpan a otras personas y hechos externos de sus males. Con frecuencia, ven su estilo de vida, sus patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen.

Estas personas pueden ser sumamente resistentes al cambio. Sólo la promesa de alivio del dolor y malestar de sus síntomas puede mantenerlas en tratamiento y encaminadas en su programa de recuperación.

Estrés crónico

Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. Es el estrés que los eternos conflictos han provocado en los habitantes de Irlanda del Norte, las tensiones del Medio Oriente que afectan a árabes y judíos, y las rivalidades étnicas interminables que afectaron a Europa Oriental y la ex Unión Soviética.

El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo). Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional.

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo.

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés.

PRINCIPALES ENFERMEDADES:

Depresión, Ansiedad, Frustración, Agresividad, Adicciones, Conductas Antisociales, Disfunción Familiar, Disfunción Laboral, Neurosis de Angustia, dispepsia, Insomnio, Accidentes, Gastritis, Colitis nerviosa, Migraña, Trastornos Sexuales, Hipertensión Arterial, Infartó al Miocardio, Trombosis Cerebral, Sicosis Severas.

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL ESTRÉS EXCESIVO

“El estrés va más allá de los niveles óptimos, agota nuestra energías psicológicas, deteriora nuestro desempeño y a menudo nos deja con un sentimiento de inutilidad y subestima, con escasos propósitos y objetivos inalcanzables” (Fontana,1992)

Los efectos cognitivos del estrés excesivo incluyen estos aspectos:

- Disminución del periodo de la concentración y atención.
- Aumento de la distractibilidad.
- La velocidad de respuesta se vuelve impredecible.
- Aumento de la frecuencia de errores.
- Deterioro de la capacidad de organización y de la planeación a largo plazo.

El estrés excesivo, en sus efectos conductuales, genera las siguientes señales:

1. Aumento de los problemas del habla.
2. Disminución de los intereses y el entusiasmo.
3. Aumento de exaltación.
4. Aumento del consumo de drogas.
5. Aumento del cinismo acerca de los clientes y de los colegas.
6. Se ignora la nueva información.
7. Las responsabilidades se depositan en los demás.
8. Se resuelven los problemas a un nivel cada vez más superficial.
9. Aparecen patrones de conducta excéntricos.
10. Pueden hacerse amenazas de suicidio.

Estrés como relación acontecimiento-reacción.

“Se considera que el estrés ha de ser entendido como reacción que se establece entre la persona y el ambiente” El estrés que tiene el individuo suele estar ligado a su entorno social y esto ocasiona que el nivel de estrés sea alto, como consecuencia, induce a que se vea afectado su bienestar. (Lazarus, 2002).

Otros afirman que el estrés no es un suceso, sino un proceso complejo, variado y desafiante a nivel intelectual. Por tanto, se ha pasado a considerar el estrés psicológico como exigencia del entorno.

El estrés es presentado cuando la persona considera que la presión que tiene es mayor a la capacidad que posee; asimismo, está mediado por procesos cognitivos constantes. Es importante mencionar los cinco elementos principales del modelo cognitivo.

- 1) El primer componente es la valoración cognitiva, que percibe la persona y la lleva a evaluar las diversas situaciones.
- 2) El segundo es la experiencia, ésta influye en la percepción que el individuo tiene del fenómeno estresor.
- 3) El tercero es la exigencia, que representa la presión que tiene la persona ante situación.
- 4) El cuarto es la influencia interpersonal, es la forma como una persona se siente influida por otra.
- 5) El quinto es el estado de desequilibrio, se refiere a la falta de armonía entre las exigencias y la capacidad del individuo para resolver una situación estresante.

Concepto integrador de estrés. “En definitiva, la concepción propuesta por Lazarus y Folkman, que parece ser la más aceptada por todos. Se pueden señalar como componentes del estrés, desde la perspectiva de la relación entre el sujeto y su entorno:

- Las exigencias de una demanda del entorno.
- La percepción de esa demanda como amenaza, pérdida o daño por parte del sujeto.
- El hecho de que el sujeto no dispone de recursos suficientes para responder a dicha demanda.
- Las experiencias emocionales negativas.
- El peligro de inadaptación o psicopatología”

Tipos de estrés psicológico

En la actualidad hay varios tipos de estrés psicológico, entre ellos están el daño, la amenaza y el desafío los cuales se llegan presentar diferencias notables entre sí. El primero es “el daño es un acontecimiento que ya ha ocurrido y ha dejado un perjuicio físico, psicológico, material o social en la persona que ha sufrido una situación estresante” (Lazarus, 2000).

Se considera que ocurre un daño cuando se pasa por una situación estresante como una entrevista de trabajo o simplemente al someterse a una prueba escolar; esto constituye un daño social. En cuanto al daño físico, se considera como un perjuicio en el cuerpo, puede ser una caída, una fractura, entre otros. El daño psicológico es cuando el sujeto ha sufrido una pérdida irrevocable como la muerte de algún ser querido, un rompimiento con la pareja, o enfrentar algún problema, pero es consciente que no se puede hacer nada al respecto.

En cuanto al daño social o psicológico, es probable que aun así las personas logren cumplir sus objetivos. Los autores citados mencionan que cuando una persona se siente mal debido al daño que ha sufrido, y se da cuenta que las demás personas han perdido algo, su estado de ánimo cambia y se siente con mayor resistencia para enfrentar su situación.

Respecto al estrés psicológico entendido como amenaza, se considerada como tal porque una persona que sufre debe mantener la calma, y actuar con precisión sobre un suceso, tener cuidado y preparar una estrategia para que no llegue a convertirse en algo real.

En el tercer tipo, conocido como el desafío, se considera que una persona sufre de mucha presión, la canaliza y la convierte en algo positivo y lucha para lograrlo, ofreciendo alternativas si se le llega a presentar algún obstáculo. (Lazarus, 2000) consideran que si el estrés es muy alto, el desafío representa demasiada exigencia y puede convertirse en un fracaso.

“Se entiende que las tres situaciones de daño se diferencian de tres maneras: en primer lugar en la valoración que lo genera, en la manera que nos sentimos, y en la manera en que funcionamos. Todos preferimos una situación de desafío que otras de daño o amenaza” (Lazarus, 2000).

Los pensamientos y el estrés.

A continuación se mencionan algunos pensamientos asociados a la condición de estrés:

1. Filtración: se pone atención a los aspectos negativos a la vez que se manifiestan.
2. Polarización: regla del todo o nada. Hay dos opciones únicamente: lo que no es perfecto es un fracaso.
3. Generalización: aplicación indiscriminada de conclusiones a partir de un simple suceso.
4. Interpretación del pensamiento: sin que se le exprese algo, la persona cree saber lo que los demás sienten por ella y por eso se comporta de cierta forma.
5. Personalización: existen tres tipos.
 - La persona que sufre piensa que de alguna forma lo que la gente dice o hace es en relación con ella.
 - El individuo se compara con los demás para intentar saber si es mejor.
 - El sujeto se ve como la causa del evento negativo sin importar que nada tenga que ver con él.
6. Falacia de control: la persona se ve desamparada, víctima del destino.
7. Falacia de justicia: está resentida porque piensa que sabe lo que es la justicia y los demás no.
8. Culpabilidad: sostiene que los demás son responsables de su sufrimiento.
9. Tiranía de los deberías: tiene una lista de normas rígidas, si otras personas trasgreden las normas, se enoja.

10. Descalificación de lo positivo: rechaza experiencias positivas insistiendo que no cuentan por una u otra razón. Esto sirve para mantener una creencia negativa que es contradicha por la experiencia diaria.
11. Adelantar conclusiones: realiza una interpretación negativa aunque no existan hechos que la sustenten.
12. Amplificar los hechos: exagerar la importancia de los acontecimientos, como la equivocación de algún enemigo o los logros de los propios amigos.
13. Minimización de los hechos: reduce las cosas hasta desaparecerlas, como las cualidades o las imperfecciones de la persona.

2.2.1.1. ESTRÉS EN EL AMBIENTE ESCOLAR.

La escuela es un lugar en el cual, el joven recibe un aprendizaje y al respecto demuestra un nivel académico alto, bajo o medio de acuerdo con sus capacidades; sin duda, la escuela también produce estrés, considerado como de tipo académico, a continuación se verá este apartado y algunos subtemas.

2.2.1.2. ESTRÉS ACADÉMICO

La escuela implica la realización de tareas cada vez más complejas, conlleva comparaciones entre iguales y es, generalmente, el primer núcleo extrafamiliar del individuo, por todo ello, se puede considerar una consecuencia natural que el entorno

escolar sea un factor de estrés. Para su análisis, se requiere diferenciar cada uno de los elementos académicos que desencadenan el estrés

El entorno escolar puede generar estrés cuando no existen condiciones y normas adecuadas que permitan un sano desarrollo de la socialización, que propicie comunicación entre los estudiantes con los profesores, sus padres y familiares, con la sociedad y las relaciones ambientales. El estrés escolar es un fenómeno presente y actuante que incluso llega a afectar a la comunidad en general (López, 2008).

Cuando un estudiante padece estrés, éste puede desencadenar otras consecuencias, las más comunes son:

- Bajo rendimiento escolar
- Irritabilidad
- Trastornos del sueño
- Propensión a enfermedades o alergias por baja de defensas

El autor concluyó afirmando, que las responsabilidades escolares como tareas o el periodo de exámenes, la tensión por las calificaciones, así como el cumplimiento de las actividades extra-clase son hechos cotidianos que repercuten de manera importante en la vida y desarrollo de los estudiantes.

En el contexto escolar es importante tener en cuenta un abordaje integral, como la psicología ha definido en términos internos y externos, a la interacción de la

persona con el entorno. Así, el estrés escolar se define como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar (rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad).(Martínez y Días,2007).

Es así como los estudiantes pueden padecer de estrés a lo largo del año académico, desde el ingreso mismo que marca la adaptación, las relaciones entre sí y con sus educadores, el proceso de tareas, las evaluaciones, el cansancio cognitivo, la frecuente indisciplina indicador de algún tipo de malestar, el incremento de la violencia en la escuela, el afán por culminar un ciclo académico más, entre otros factores encontrados por los autores.

También añadieron, que la mayoría de los estudiantes se mantienen preocupados por las calificaciones, la falta de apropiación de los contenidos (falta de entendimiento) vistos en clase como un tipo de estrés escolar, generando inconformidad y nerviosismo a lo largo de las clases durante el día, por lo que piensan o realizan otras actividades como una respuesta al conflicto estresante.

Por lo anterior, los investigadores resaltaron que el desajuste en un elemento del contexto académico, produce y genera mayor estrés, fruto de la incapacidad para

solucionar un conflicto escolar o un evento estresor, provocando daños severos en los estudiantes.

El autor explica el estrés académico de la siguiente manera: el estudiante se ve sometido en contextos escolares, a una serie de demandas que, tras ser valoradas como estresores, provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio), obligando al estudiante a realizar acciones de afrontamiento. (Barraza, 2006).

2.2.1.3. ESTRESORES ACADÉMICOS.

Cabe recordar que cualquier tipo de respuesta de un individuo, puede ser completamente diferente a la de otro frente a la misma situación, pues todo depende de cómo la perciba cada uno de ellos. Así, lo que puede ser estresante para un alumno, puede no serlo para otro.

De acuerdo con lo anterior, Barraza y Silerio (2007) consideraron que los estresores mayores propiamente en lo académico en el nivel superior y escolar son: 1) comienzo o final de la escolarización, 2) cambio de escuela y 3) evaluación (entendida esta, como una evaluación en donde el alumno se juega su promoción del grado escolar o su permanencia en la institución y no a aquellas de fase o módulo cuyos resultados se acumularían a otros). Mientras que los estresores académicos menores, son resultado de la valoración cognitiva que la persona hace a una situación determinada, conclusión a la que llegaron los autores.

Después de analizar los estresores académicos obtenidos por Barraza en 2003 y Polo, Hernández y Pozo en 1996.

<i>Barraza (2003)</i>	<i>Polo, Hernández y Pozo (1996)</i>
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas.
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros.
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.).
Las evaluaciones	La tarea de estudio.
Tipo de trabajo que se les pide.	Trabajar en grupo.

Estresores académicos (Barraza, 2007)

A continuación se darán algunas situaciones consideradas como factores de estrés (Poza y cols.; 1991).

- Exposición de trabajos.
- Realización de un examen.
- Sobrecarga académica.
- Trabajar en equipos.

Esta situación permite afirmar que el estrés académico es un estado básicamente psicológico. En tal sentido el estrés conduce, necesariamente, a reconocer que el estrés implica un desequilibrio sistémico de la relación entre la persona y su entorno, ya que, bajo la valoración de la propia persona, las exigencias o demandas del entorno desbordan sus propios recursos.

Esta situación estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en la persona por medio de una serie de indicadores, los cuales pueden ser clasificados como:

- Físicos, psicológicos y comportamentales (Rossi, 2001)
- Físicos, mentales, comportamentales y emocionales (Ed. Tomo, 2000)
- Fisiológicos y psicológicos (Trianes, 2002 y Kyriacou, 2003)
- Físicos, emocionales y conductuales (Shturman, 2005)
- Físicos y conductuales (Williams y Cooper, 2004)

El trabajo de investigación toma como referencia a los fundamentos psicológicos de (Rossi, 2001) por las razones fundamentales que establece tres tipos de indicadores: físicos, psicológicos y comportamentales.

2.2.1.4. REACCIONES

Este desequilibrio sistémico se manifiesta en la persona mediante una serie de indicadores (síntomas)

❖ Reacciones físicas

El estrés académico se ve asociado a un conjunto de síntomas que reflejan la tensión a la que es sometido el cuerpo. Entre los indicadores físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo y son las siguientes:

- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadilla)
- Fatiga crónica (cansancio permanente)
- Dolores de cabeza o migrañas
- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea
- Rascarse, morderse las uñas, frotarse
- Somnolencia o ganas de dormir
- Los temblores musculares, etc.

❖ Reacciones psicológicas

La principal respuesta psicológica asociada al estrés es de tipo emocional. Explicamos que el estrés surge cuando el organismo lleva cabo un sobreesfuerzo para contrarrestar el desequilibrio inducido por alguna amenaza que altera su funcionamiento normal. De este modo, la emoción es activada junto a los cambios fisiológicos que caracterizan la reacción al estrés. Los indicadores psicológicos son aquellos que tienen que ver con las funciones cognitivas o emocionales de la persona, y tenemos los siguientes síntomas:

- Problemas de concentración
- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)
- bloqueo mental
- Sentimientos de depresión y de tristeza(decaído)
- Ansiedad angustia o desesperación
- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad
- Sensación de no ser considerados
- Indecisión
- Inseguridad, etc.

Reacciones comportamentales

Los indicadores comportamentales pueden convertirse en forma de afrontar el estrés, pero es importante saber cómo hacerlo ya que, su mantenimiento en el tiempo suele provocar los problemas que involucran la conducta de la persona y tenemos los siguientes síntomas:

- Conflictos o tendencias a polemizar o discutir
- Aislamiento de los demás
- Desgano para realizar las labores escolares
- Aumento o reducción del consumo de alimentos
- El absentismo de las clases, etc.

2.2.1.5. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Las estrategias de afrontamiento está conformado por “aquellos esfuerzos cognoscitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”

El autor plantea el afrontamiento como un proceso cambiante, en el que el individuo en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros, con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno. (Barraza y Silerio, 2007).

Las estrategias de afrontamiento determinan si un individuo experimenta o no estrés ante los primeros. Cada sujeto tiende a la utilización de los estilos o estrategias de afrontamiento que domina; sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en situaciones de emergencia. (Barraza y Silerio, 2007).

Utilizar determinado estilo de afrontamiento debe ser valorado por cada individuo, esto le dará pauta para saber si está utilizando el adecuado; es decir, si éste le permite hacer frente al estrés evitando los efectos negativos de este, ya sea de manera física o emocional, y durante un tiempo parcial o prolongado que pudieran sumarse al problema o situación estresante.

Entre las principales estrategias de afrontamiento tenemos:

- ❖ **Asertividad.**-La palabra asertivo, de aserto, que proviene del latín assertus y quiere decir “afirmación de la certeza de una cosa”, de ahí se puede deducir que una persona asertiva es aquella que afirma con certeza, la asertividad es un modelo de relación interpersonal que consiste en reconocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás. Asertividad es expresar lo que sientes y piensas de manera adecuada sin lastimar ni herir los sentimientos de las personas.
- ❖ **Búsqueda de información.**-Es una actividad humana, orientada a la obtención de nuevos conocimientos y su aplicación para la solución a problemas en cuanto al estrés académico podemos mencionar.
- ❖ Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas
- ❖ Búsqueda de información sobre la situación
- ❖ Religiosidad (oraciones y asistencia de misa)

2.2.1.6. EFECTOS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Comúnmente, estrés académico ocurre en el joven mediante alteraciones en el sistema nervioso, lo cual repercute en el estado físico general y se manifiesta a través de varios síntomas.

- Dolor de cabeza.

- Problemas gástricos.
- Alteraciones de sueño.
- Inquietud.
- Dificultad para concentrarse.
- Cambios de humor.

Estrés negativo y rendimiento escolar.

El rendimiento negativo ocasiona que el joven estudiante tenga un nivel de estrés alto, lo que conlleva a que su rendimiento no sea favorable debido a que requiere más tiempo para aprender o simplemente se puede bloquear al realizar tareas como contestar un examen y sus resultados no serán como los esperaba.

Respuestas académicas negativas del estrés.

De acuerdo con Barraza (2007), existen numerosos tipos de respuestas académicas hacia el estrés:

- Siento ganas de llorar.
- El corazón me late muy rápido o me falta el aire.
- Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo.
- Siento miedo.
- Siento molestias en el estómago.
- Fumo, bebo o como demasiado.

- Tengo pensamientos o sentimientos negativos.
- Me tiemblas las manos o las piernas.
- Me cuesta expresarme verbalmente.
- Me siento inseguro de mí mismo.
- Se me seca la boca.
- Me preocupo

El autor establece además dos acontecimientos estresantes: las actividades extraescolares y el hablar en público, presentes en esta etapa. El primero en el entendido que hace referencia, en la mayoría de los casos, a competencias, al igual que consumen gran parte de su tiempo, y olvidan que debe haber momentos que les permitan relajarse. El segundo, generalmente más común en niños muy tímidos y niñas, es causa de inseguridad. (Trianes, 2002).

Otro fenómeno presentado por el autor son las dificultades de aprendizaje, pues crean sentimientos de angustia y estrés en el niño debido a que él no tiene la capacidad para lograr los aprendizajes esperados, por lo tanto, constituye un sufrimiento el asistir a la escuela. Estas situaciones aparecen en edad preescolar pero no se diagnostican hasta segundo o cuarto grado de primaria, si el profesor no se de dichas da cuenta circunstancias a tiempo puede complicar el problema, y provocar una frustración mayor del individuo. Los trastornos perjudican la adaptación, el auto concepto (positivo o negativo) y disminuye su confianza. (Trianes, 2002).

Como ya se mencionó, algunas manifestaciones del estrés escolar son el miedo, reacción ante acontecimientos amenazantes o los síntomas físicos; la ansiedad es un miedo pero a una situación confusa o poco definida; y las fobias, que son temores exagerados hacia algo, pueden estar precedidas por estrés y miedos concretos. Estas señales de estrés deben ser tomadas en cuenta por la institución escolar, de modo que se puedan tomar las medidas necesarias para que el estrés no se convierta en un factor que condicione el fracaso escolar.

En conclusión, se puede decir que el estrés es considerado como una condición derivada de la preocupación por la que pasa el ser humano respecto a los sucesos de su ambiente social, lo cual tiene repercusiones en los aspectos: físico, emocional y social. No obstante, también constituye un incentivo que permite al ser humano realizar sus tareas con mayor rapidez y eficiencia, siempre que no se excedan los niveles tolerables.

2.2.2. RENDIMIENTO ACADÉMICO

En el presente capítulo se aborda la variable dependiente, por lo cual se analiza todo lo referente al rendimiento académico y los aspectos que afectan a este fenómeno como son: los factores personales, pedagógicos y sociales.

Definición de rendimiento académico.

El rendimiento “proviene del latín reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo” (sisbib.unmsm.edu.pe). Se asume que el rendimiento académico es “un proceso multidisciplinario donde interviene la cuantificación y la cualificación del aprendizaje en el desarrollo cognitivo, afectivo y actitudinal que demuestra el estudiante en la resolución de problemas asociados al logro de los objetivos programáticos” (Sánchez ,2006).

Adicionalmente, se asevera que el rendimiento académico “es la correspondencia entre el comportamiento institucionalmente específicos que se deben aprender en su momento escolar” (Fuentes, 2005, p. 25).

A partir de las siguientes definiciones, se afirma que el rendimiento académico es aquel proceso en el que el estudiante logra una calificación aprobatoria o no aprobatoria mediante la evaluación de sus conocimientos adquiridos en la institución.

La calificación como indicador del rendimiento académico.

El rendimiento académico se califica través de diversas tareas y se registra con el uso de técnicas que el estudiante emplea para obtener una calificación, por lo que en este apartado se habla de los criterios que se toman en cuenta para obtener un

promedio y asignar una calificación aprobatoria o no aprobatoria, determinando el éxito del educando en la vida escolar.

▪ **Concepto de calificación**

La calificación es el resultado de los conocimientos adquiridos en el proceso de enseñanza- aprendizaje por lo que menciona “la calificación es el proceso de juzgar el desempeño de un estudiante comparándolo con una norma de un buen desempeño.” Por otro lado la calificación es asignada a través de “un número (o de una letra) el cual se mide el nivel de aprendizaje alcanzado por un alumno”. Para el estudiante es una preocupación cada vez que presentan un examen, trabajo, porque no sabe si su calificación va ser aprobatoria o no aprobatoria. (Zarzar, 2000).

▪ **Criterios para asignar una calificación**

Para poder determinar una calificación al estudiante, el profesor toma en cuenta varios criterios como: el de las tareas, participaciones, asistencias, exámenes, reúne los tres y otorga un porcentaje a cada uno, la suma y se obtiene un promedio final, el cual se le asigna al joven y por medio de éste se evalúa su aprendizaje.

“La calificación es el proceso de juzgar la calidad de un desempeño en el proceso mediante los resultados y la información descriptiva del desempeño se

visualiza en números o letras que refieren la calidad del aprendizaje o el desempeño de cada alumno” Para asignar una calificación, señala (Zarzar ,2000) que son necesarios los siguientes aspectos:

- La calificación se va formando poco a poco a lo largo del ciclo escolar, esto no depende de un solo examen.
- Los profesores llegan a calificar con tareas, trabajos en equipos o individuales.
- Se califica según la magnitud del trabajo o actividad solicitada.
- Para ir construyendo la calificación final, es conveniente emplear procedimientos de diversos tipos.

El autor expresa que el manejo de los criterios dichos, ayudará al profesor a evitar errores, para esto, toma ciertos criterios de acuerdo con la normatividad de la escuela.

Problemas a los que se enfrenta la asignación de la calificación.

Un maestro puede encontrarse con la problemática de que a un estudiante no le satisfaga su porcentaje de la calificación que se le asignó y aquí se genera un conflicto, porque se implica una serie de prejuicios de los padres y del propio estudiante.

Factores que influyen en el rendimiento académico.

El rendimiento académico es un proceso que se ve afectado por las cuestiones personales, psicológicas y sociales. Algunos autores mencionan estos aspectos y se verán a continuación.

- **Factores personales.**

Los factores personales, como su nombre los dice, son todos los elementos que se relacionan con las particularidades del ser humano. A continuación se detallan.

Aspectos personales

En la actualidad los jóvenes presentan un bajo rendimiento escolar por la dificultad para enfocarse a su proceso formativo por causa de sus problemas individuales, como la motivación hacia el estudio o su autoestima. Por lo que se está de acuerdo el autor quien menciona que “el rendimiento académico es uno de los indicadores del comportamiento del estudiante frente a demandas específicas institucionales”. En la actualidad, los maestros o padres de familia llegan a etiquetar al alumno que presenta bajo rendimiento, con comentarios que le ocasionan que pierda el interés por estudiar. (Solórzano ,2003).

La motivación escolar interviene como factor para el rendimiento académico del alumno, ya que “es un proceso por el cual se inicia y se dirige una conducta

hacia el logro de una meta” es importante motivar al alumno porque así podrá lograr una calificación favorable y en consecuencia se sentirá capaz de obtener un promedio satisfactorio. (Edel, 2003)

Otro aspecto que también es considerado como personal es la autoestima. Al respecto, se asevera que los niños con autoestima más vulnerable, son “los más pequeños, así como los que se sienten inferiores y no tienen confianza en sí mismos y los sentimentales particularmente sensibles” Si los maestros se esfuerzan por hacer sus clases atractivas, los alumnos estarán motivados asistir a clases y su aprendizaje será mayor satisfacción tanto para el profesor como el alumno. (Tierno, 1993).

Por lo que se está de acuerdo que “el rendimiento académico se convierte en una “tabla de medida” para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación, sin embargo, en el rendimiento académico, intervienen muchas variables externas al sujeto, como la calidad del maestro, el ambiente de clases, la familia, el programa educativo y variables psicológicas o internas.”

Condiciones fisiológicas.

En este punto se hace referencia al estado físico del joven, es de suma importancia tener una adecuada alimentación, ya que “un niño subalimentado no desarrolla una labor escolar eficiente. A veces el niño va al colegio sin haber desayunado, o con un desayuno muy escaso. Esto provoca una baja de azúcar en la sangre (hipoglucemia) que determina en el niño un estado de somnolencia y

padres son capaces de controlar el uso de este medio puede sentirse responsable de la inadaptación o fracaso escolar sobre venga a sus hijos” (Tierno,1993).

También se considera el mal funcionamiento que tiene el organismo. El autor menciona que es importante destacar que algunas dificultades de salud física como la anemia, por ejemplo, influyen significativamente en la conducta del sujeto y afectan el rendimiento académico. También expresa que son frecuentes las enfermedades crónicas como: Las cardíacas, cerebrales o metabólicas que intervienen en el rendimiento académico. (Tierno, 1993)

Como conclusión se dice que el joven debe estar bien alimentado, no tener dificultades de salud ni sobrecarga de trabajo en el hogar, ya que estos factores le provocan un rendimiento académico no satisfactorio.

Capacidad intelectual

Otro factor que se considera importante es la capacidad intelectual, ésta tiene una intervención significativa sobre el rendimiento académico.

Se dice que “la insuficiencia de los recursos intelectuales pueden ser la verdadera razón de la falta de éxito escolar” De manera global, todos aprendizajes son obtenidos por la capacidad de percibir y organizar los conocimientos adquiridos durante la clase. (Avanzini, 1985).

La capacidad intelectual es medida a través de pruebas psicométricas, en las cuales son detectadas las habilidades fuertes y débiles, esto ayuda a conocer al ser humano, es algo recurrente “la importancia de la inteligencia en relación con el aprovechamiento, esto es más notable a nivel secundaria” (Powell, 1975).

Resulta primordial mencionar que “no únicamente los alumnos que presentan bajo rendimiento escolar tienen como consecuencia el fracaso escolar, sino también los superdotados. En el primer caso existe una capacidad intelectual por debajo de los niveles normales; en el segundo, los alumnos presentan desinterés por el trabajo escolar, debido a que éste no satisface plenamente su nivel intelectual y en consecuencia, hace perder el tiempo, ya que la escuela está organizada predominantemente para los alumnos de inteligencia media” (Tierno, 1993).

Si bien la capacidad intelectual no es el único factor que interviene en el rendimiento académico, se reconoce la regularidad de su influencia, aunque con ligeras variaciones, en prácticamente todos los niveles escolares.

Hábitos de estudio

Los hábitos de estudio pueden llegar a echar abajo la motivación escolar, por lo cual el alumno debe contar con sus propias herramientas o estrategias de trabajo para lograr un éxito académico en la escuela. Al respecto, se afirma que “los hábitos de estudio son el mejor y el más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria; lo que determina nuestro buen desempeño

académico es el tiempo que dedicamos y el ritmo que le damos a nuestro trabajo”

(www.ice.urv.es).

- **Factores pedagógicos.**

En todas las instituciones educativas existen elementos fundamentales en el proceso enseñanza-aprendizaje, entre ellos se considera como está organizada la escuela, la didáctica que se utiliza y las aptitudes que tiene el profesor.

Organización institucional.

Este apartado está enfocado hacia los programas que elaboran las instituciones, en los cuales se mencionan los criterios y las obligaciones que se deben cumplir dentro del proceso educativo. Contribuye a neutralizar los efectos nocivos de un ambiente familiar y social desfavorable” Levinger, citado por(Edel,2003).

También se toma en cuenta la evaluación educativa, por lo cual el autor menciona que para inducir a los alumnos a trabajar, se necesita efectuar investigaciones pedagógicas que identifiquen la edad mental del estudiante y con base en ésta, se elaboren los programas educativos. Para ello se deben considerar, a su vez, los temas necesarios para lograr el aprendizaje en el estudiante. (Avanzini 1985).

Respecto a los procedimientos mediante los cuales se valora la educación en las instituciones, se considera que “evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje significa

analizar si éste fue efectivo para el logro de los aprendizajes planteados, es decir, si de verdad se consigue que los estudiantes aprendieran lo que se esperaba que aprendieran” (Zarzar, 2000).

Para afirmar que el estudiante es inteligente o que no tiene un coeficiente intelectual suficiente, es preciso considerar primero si el proceso de enseñanza aprendizaje es el adecuado; es necesario establecer objetivos y verificar si se llevan a cabo en el programa de la institución.

En conclusión, las instituciones educativas tienen la obligación de brindar los conocimientos necesarios que necesita el estudiante, también debe ayudarlo a adquirir las habilidades necesarias, para posteriormente poder afirmar que la escuela cumplió con sus objetivos, entre ellos, que el estudiante obtenga un rendimiento académicamente favorable.

La didáctica.

Es importante que el profesor utilice un método para que sus clases sean motivadoras y el trabajo aula sea provechoso. No todo el proceso de enseñanza es culpa del estudiante: “el problema no es sólo del que aprende sino del que enseña, de lo que enseña (por qué y para qué) y de cómo lo enseña” (Solórzano, 2003).

El profesor debe tener las herramientas necesarias para que el alumno comprenda la clase y de esa manera no se le haga difícil adquirir el conocimiento, esto conlleva a que tenga éxito en la materia.

Es necesario entonces que el docente tome en cuenta los intereses, conocimientos previos, habilidades y en general, el perfil de su grupo, para adaptar su manera de trabajo a favor del aprendizaje.

Actitudes del profesor.

El maestro es el factor principal porque está a cargo de un grupo de estudiantes, y su responsabilidad es que ellos aprendan, debe motivarlos a estudiar y los jóvenes deben mostrar interés para llevar un aprendizaje eficaz.

El autor menciona que entre el profesor y el estudiante debe surgir simpatía, para obtener mejores resultados en el momento que el docente propicie los aprendizajes, pero si por el contrario, ambos se desagradan, el problema surgirá en el alumno, ya que es probable que niegue a realizar esfuerzos para realizar las actividades promovidas por el docente. (Avanzini,1985).

Existe, por ejemplo, “el maestro irónico que quiere ser gracioso y desea estimular mientras que desamina y hiere, el orgulloso que humilla, el autoritario y el impulsivo que atemorizan e inhiben a los estudiantes emotivos, el agresivo, que ataca, levanta y provoca la agresividad y la intolerancia de que las después se lamenta, el

amargado y el que está lleno de sentimientos de inferioridad” En ocasiones, los profesores tienen cierta culpa que los estudiantes no tengan un rendimiento académico considerable, ya que su comportamiento y trato social no contribuyen al logro de los objetivos didácticos.

Se afirma que “el índice alto de reprobación es porque el profesor descuida la preparación de sus clases y de sus trabajos escolares, ignora los incentivos y los procedimientos motivadores, no ejerce la debida dirección en el manejo de las clase ni el control de la disciplina o aplica una debida dirección en el manejo de la clase ni el control de la disciplina o aplica un método rutinario” (Alves, 1990).

El maestro debe tener organizada su clase, así como los métodos didácticos para que el estudiante se le haga atractiva su clase y no falte esto convenla a un éxito escolar del educando y del maestro, porque evitara una reprobación y éste se sentirá con mayor satisfacción.

Pero no cabe duda que si el profesor no aplica una clase motivadora, atractiva lo más probable es que el estudiante presente un promedio bajo, porque el maestro debe aplicar estrategias que le permitan al estudiante un aprendizaje eficaz, estimulante, que le conduzca a obtener un rendimiento escolar alto. Es por eso que la didáctica es de suma importancia ya que si se recurre a técnicas y recursos que faciliten el proceso de enseñanza aprendizaje, éste será más eficiente.

Un profesor ideal es aquel que “ha acompañado, como prescribe la didáctica, todo el proceso del aprendizaje que sus estudiantes de su etapa inicial a la final,

estimulándolos, orientándolos, diagnosticando sus dificultades, rectificando sus equivocaciones, ayudándolos a integrar y afijar lo aprendido.” (Alves, 2008).

Las actitudes positivas que tenga el profesor se llegan a transmitir a los educandos para que ellos tengan un reflejo adecuado en su rendimiento. Por ello, es importante que el alumno refleje confianza y una buena comunicación.

▪ **Factores sociales**

En este apartado se habla acerca del modo en que la familia influye para el rendimiento escolar del estudiante, así como los amigos y el medio ambiente que lo rodea.

Condiciones de la familia.

En la familia, los padres usualmente quieren que sus hijos tengan un aprovechamiento considerable en la escuela, que estén preparados para la vida, ya que ellos son parte de la responsabilidad del éxito o del fracaso académico. El núcleo familiar es la base de la educación, por lo que en esta etapa es importante de la niñez se desarrolle y se estimule hacia el estudio. De modo particular, se afirma que “los antecedentes culturales, sociales y económicos son factores que pueden afectar el rendimiento académico”

Las actitudes y la conducta de la familia constituyen una influencia significativa en los hijos para su desarrollo cognitivo y social. “la organización familiar implica la

definición y construcción de roles. Cada miembro de la familia ocupa una determinada posición dentro de ella: esposo, esposa, madre hijo. Cada una de esas posiciones va a acompañada de un rol, el cual implica un conjunto de actitudes y conductas que son esperadas por los demás miembros del grupo familiar” (www.unesco.cl)

El escenario cultural y económico de la familia, condiciona de forma sustancial la actitud del alumno hacia la educación, lo cual repercute a su vez en el desempeño escolar del individuo. “Los padres con un nivel socioeconómico medio y que están más tiempo con sus hijos y los acompañan en actividades tales como hablar, caminar y comparten funciones educacionales, facilitan la educación haciendo que sus hijos se motiven a seguir sus conductas instrumentales, las destrezas cognitivas y las habilidades para resolver problemas” (www.unesco.cl).

Los amigos y el ambiente.

Los compañeros y amigos forman parte del ambiente social, el cual también tiene manifestación en su rendimiento académico. Aspectos como las características del círculo de amigos o el vínculo social que representan, hace que el estudiante le tome mayor o menor importancia a las tareas escolares y redundan en la incidencia de dificultades en la escuela. Sobre ello, “el apoyo social que ofrecen los que están a nuestro alrededor suministra una gran protección, seguridad, bienestar, al mismo tiempo que proporcionaría la fuerza y la confianza suficiente para superar el estrés y los inconvenientes que sufren los estudiantes ante los temidos exámenes” (Requena, 1998)

La relación que existe entre el rendimiento académico y las relaciones de amistad se explica por dos factores.

- El éxito escolar depende de la paciencia de la institución educativa y la capacidad del estudiante para llevar las tensiones escolares.
- El rendimiento académico del estudiante tiene que ver mucho con la relación que tenga con el profesor.
- El apoyo afectivo que tenga de los amigos (Requena, 1998).

El apoyo de los amigos representa un factor que pueda afectar el rendimiento escolar, es decir, si el alumno tiene una motivación social favorable, su desempeño será exitoso.

En conclusión se dice que el rendimiento académico se ve influido por diferentes factores, los cuales deben reconsiderarse para el desempeño educativo, ya que usualmente se pretende que el resultado sea lo más provechoso posible. En el siguiente capítulo se abordara el estrés, que constituye la variable independiente

2.3. GLOSARIO DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **Estrés.-** El estrés es un estado de tensión física y mental que se genera como respuesta automática ante situaciones externas que son percibidas como amenazantes o demandantes. Se sabe que en sí mismo el estrés no es algo “malo” pues nos impulsa a conseguir objetivos e incluso puede ser saludable sí se sabe manejarlo eficazmente.

- **Académico.-** erudito o estudioso persona que tiene y demuestra poseer sólidos y profundos conocimientos en una o múltiples disciplinas.
- **Aprendizaje:** es el proceso que permite recepcionar y procesar a nivel cerebral información interna y externa, la misma que produce un cambio relativamente duradero del comportamiento de un organismo humano. El aprendizaje es el proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, posibilitado mediante el estudio, la enseñanza o la experiencia.
- **Didáctica:** se conciben como estructuras de actividad en las que se hacen reales los objetivos y contenidos en este sentido pueden considerarse análogas a las técnicas. Incluyen todas las estrategias de aprendizaje (perspectiva del estudiante y como las estrategias de enseñanza (perspectiva del docente. también se refieren a los planes de acción que pone en marcha el docente de forma sistemática para lograr determinados objetivos en el aprendizaje de los estudiantes. Díaz, M (2002).
- **Rendimiento académico.-** Es el nivel de conocimiento demostrado en un área o materia comparada con la norma de la calidad y nivel académico también se denomina indicador del nivel de aprendizaje que alcanza el alumno, es por ello que el sistema educativo peruano brinda tanta importancia a dicho indicador.

2.4 . HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

El grado de estrés afecta significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes del área de Historia Geografía y Economía del quinto grado “A, C y E” de la Institución Educativa Secundaria “Independencia Nacional” Puno-2015?

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- Los factores que producen el estrés es significativo en el rendimiento académico de los estudiantes
- Las causas que producen las reacciones físicas es significativo en los estudiantes
- Las causas que producen las reacciones psicológicas es significativo en los estudiantes
- Los factores que producen las reacciones comportamentales es significativo en los estudiantes
- las estrategias de afrontamiento es óptimo en los estudiantes
-

2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORIZACIÓN
Variable 1	1.1.Estresores académicos o	1.1.1.La competencia con los compañeros de grupo 1.1.2.Sobre tareas y trabajos escolares	a) Nunca b) Rara vez. c) Alguna vez. d) Casi siempre e) Siempre

		<p>1.3.4.Problemas de concentración</p> <p>1.3.5.Sentimiento de agresividad</p> <p>1.4.1.Conflictos, tendencias a discutir</p> <p>1.4.2.Aislamiento de los demás</p> <p>1.4.3.Desgano para realizar las labores escolares</p> <p>1.5.1. Habilidad asertiva</p> <p>1.5.2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas</p> <p>1.5.3.Elogios así mismo</p> <p>1.5.4.Concentrarse en resolver la situación que me preocupa</p> <p>1.5.5.Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación k preocupa</p>	
	<p>1.4.Reacciones comportamentales del estudiante</p> <p>1.5.Estrategias para disminuir el estrés</p>		
<p>Variable 2 El rendimiento académico</p>	<p>2.1.Evaluaciones del primer trimestre</p>	<p>2.1.1. Registro de notas del primer trimestre</p>	<p>a). Muy bueno. (17-20)</p> <p>b). Bueno. (14-17)</p> <p>c). Regular. (11-13)</p> <p>d). Deficiente. (00-10)</p>

CAPÍTULO III

3. .DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

TIPO DE INVESTIGACIÓN

El trabajo corresponde al tipo de investigación descriptivo, debido a que busca especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos o comunidades sometidos a un análisis.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación corresponde al **correlacional** debido a que este diseño de investigación determinará la relación entre dos o más variables en un momento determinado.

Donde:

M = muestra

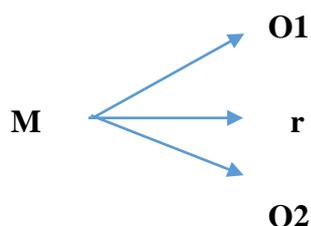
O1 =observación de la variable 1

O2 =observación de la variable 2

R = grado de relación existente

(Coeficiente de correlación)

Formula:



3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN

POBLACIÓN

La población está constituida por todos los estudiantes del 5° grado de la Institución Educativa Secundaria “Independencia Nacional” Puno. En el año académico 2015 La misma que se presenta en el siguiente cuadro.

CUADRO N° 01

GRADO	SECCIONES	TOTAL DE ESTUDIANTSE
Quinto	“A”	31
Quinto	“B”	30
Quinto	“C”	27
Quinto	“D”	20
Quinto	“E”	15
TOTAL		123

Fuente: Nómima de matrícula 2015

CUADRO N° 02

La muestra considerada en la investigación es:

GRADO	SECCIONES	TOTAL DE ESTUDIANTES
Quinto	“A”	31
Quinto	“C”	27
Quinto	“E”	15
TOTAL DE MUESTRA		73

Fuente: Nómima de matrícula 2015

3.3. UBICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.

La Institución Educativa Secundaria “Independencia Nacional” Puno. Está ubicada al norte de la ciudad Puno hacia la salida de Juliaca en la av. floral. Los estudiantes tienen la edad de 15 a 17 años de edad, siendo un colegio seleccionado de señoritas y jóvenes, la condición económica que lleva es media y baja, ya que provienen de familias profesionales, comerciantes, albañiles, y ganaderos, los profesores proceden de la misma ciudad en su mayoría. En su infraestructura la Institución Educativa se encuentra en buenas condiciones ya que optan laboratorio, centros de cómputo, y cuenta con una sala de innovación que está equipado con datasc. Al culminar los estudiantes del quinto grado salen con una buena preparación académica ya que el director muy exigente.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

	TÉCNICA	INSTRUMENTO
ESTRÉS ACADÉMICO	<p>ENCUESTA</p> <p>Conjunto de datos obtenidos mediante la consulta preguntas sobre un determinado tema a un conjunto de personas, estudiantes.</p>	<p>CUESTIONARIO INVENTARIO DE SISCO.-El cuestionario consiste en formular preguntas en función de los indicadores, las preguntas a formularse son 31 ítem cerradas de acuerdo al Inventario de Sisco.</p>
RENDIMIENTO ACADÉMICO	<p>OBSERVACION</p> <p>Es la observación que se realiza en base de algunos criterios previamente establecidos y cuyos resultados se registra en fichas de observación, que viene a ser un instrumento de evaluación.</p>	<p>REGISTRO DE NOTAS (SIAGE)</p> <p>Sistema de Información de Apoyo a la Gestión de la Institución Educativa, propuesto por el Ministerio de Educación del Perú; en el que se recopila las calificaciones.</p>

3.5. PLAN DE TRATAMIENTO DE DATOS.

Teniendo los resultados producto del tratamiento experimental se procedió a clasificar y tabular los datos que se presentan en cuadros de distribución de frecuencias, que facilitan visualizar de manera directa el comportamiento de los datos y las correspondientes interpretaciones a los datos sistematizados para llegar a la conclusión.

CAPÍTULO IV

4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

4.1.1 DIMENSION DE ESTRESORES

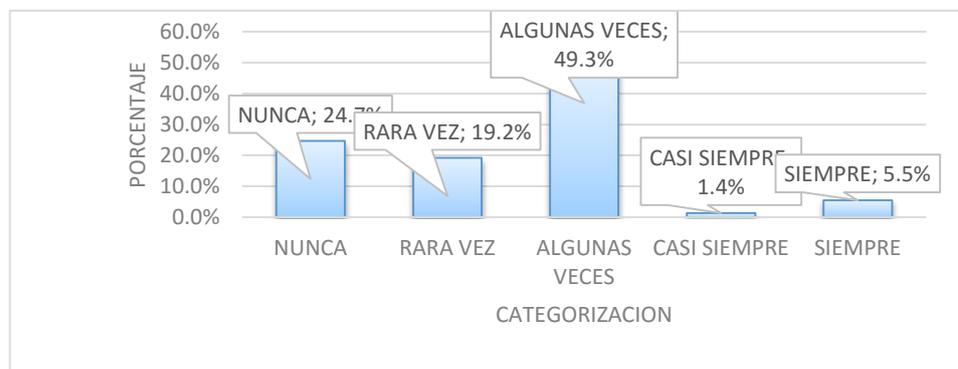
CUADRO N° 03

CUADRO DE RESPUESTAS DE COMPETENCIA CON COMPAÑEROS DE GRUPO

CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	18	24.7%
RARA VEZ	14	19.2%
ALGUNAS VECES	36	49.3%
CASI SIEMPRE	1	1.4%
SIEMPRE	4	5.5%
TOTAL	73	100%

: Elaboración propia del investigador

GRÁFICO N° 01



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 01 la barra más alta nos indica que un 49.3% de las respuestas de los estudiantes del quinto grado A, C y E mencionan que algunas veces tuvieron inquietud en la competencia con sus compañeros de grupo.

CUADRO N° 04

CUADRO DE RESPUESTAS SOBRE TAREAS Y TRABAJOS ESCOLARES

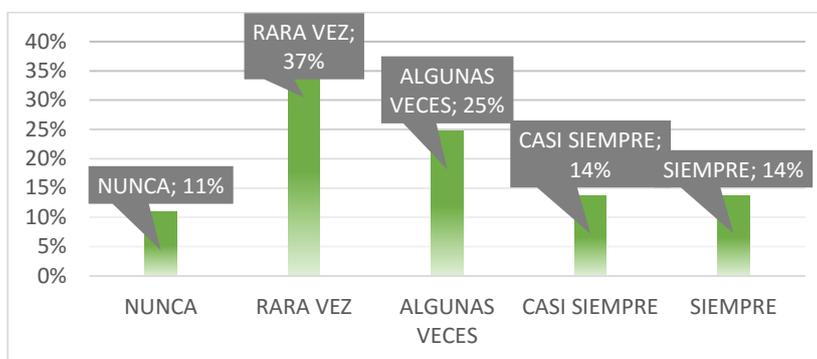
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	8	11%
RARA VEZ	27	37%
ALGUNAS VECES	18	25%
CASI SIEMPRE	10	14%
SIEMPRE	10	14%
TOTAL	73	100%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 04 podemos ver que un 14% de las respuestas de los estudiantes tuvieron **casi siempre** inquietud cuando tenían tareas y trabajos grupales.

GRÁFICO N° 02



INTERPRETACIÓN:

Podemos observar claramente que un 25% de las respuestas de los estudiantes aseveran que tuvieron inquietudes cuando se les asignó tareas y trabajos grupales, por otro lado un 37% mencionó que rara vez se inquietó.

CUADRO N° 05

INDICADOR ESTRESOR DEL CARÁCTER Y PERSONALIDAD DEL PROFESOR

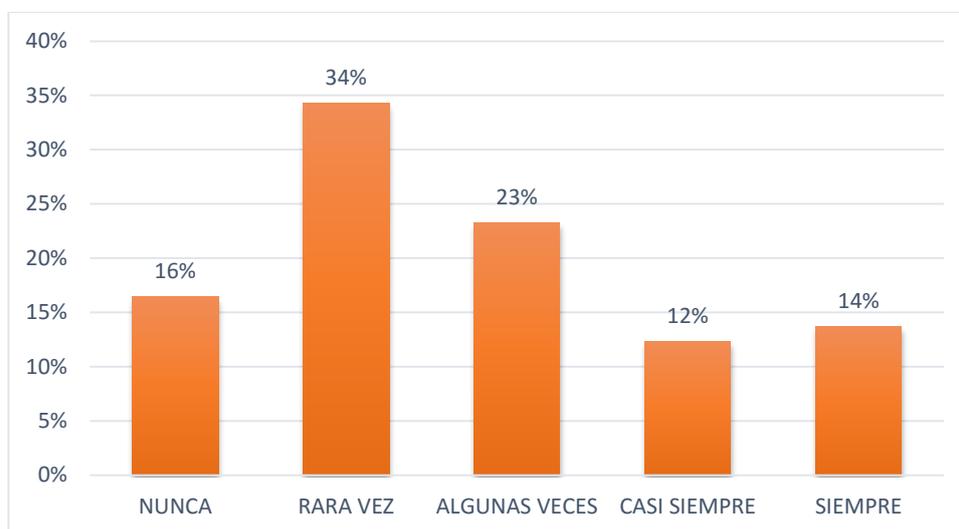
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	12	16%
RARA VEZ	25	34%
ALGUNAS VECES	17	23%
CASI SIEMPRE	9	12%
SIEMPRE	10	14%
TOTAL	73	100%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 05, 10 estudiantes respondieron que todos los días el carácter y la personalidad del profesor influye en el estrés del estudiantes, representado por un 14% del total.

GRÁFICO N° 03



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico podemos observar que un 23% de los estudiantes afirman que algunas veces el carácter y la personalidad del profesor influyen en el estrés del estudiante, mientras que un 14% indica que se da todos los días.

CUADRO N° 06

INDICADOR DE EVALUACIONES

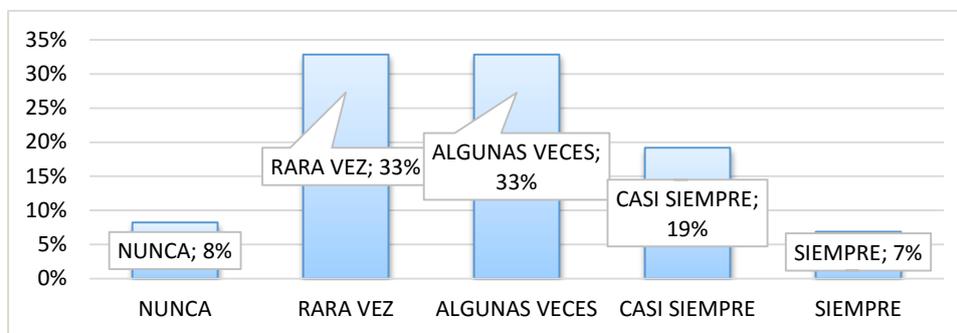
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	6	8%
RARA VEZ	24	33%
ALGUNAS VECES	24	33%
CASI SIEMPRE	14	19%
SIEMPRE	5	7%
TOTAL	73	100%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Observamos que 14 estudiantes respondieron que casi siempre las evaluaciones del profesor fueron situaciones inquietantes estresantes, y solo 5 estudiantes respondieron que siempre les sucede.

GRÁFICO N° 04



INTERPRETACIÓN:

De acuerdo al gráfico N° 04 vemos que el 33% de respuestas de los estudiantes a cerca del nivel de estrés cuando se les aplica evaluaciones responde algunas veces, por otro lado el 7% afirma que siempre se inquieta ante estas situaciones.

CUADRO N° 07**INDICADOR ESTRESOR DEL TIPO DE TRABAJOS ENCARGADOS**

CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	10	14%
RARA VEZ	11	15%
ALGUNAS VECES	18	25%
CASI SIEMPRE	21	29%
SIEMPRE	13	18%
TOTAL	73	100%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Observamos que 21 estudiantes respondieron que casi siempre el tipo de trabajo que se les asignó el profesor fueron situaciones estresantes, representado por un 29%, y solo 13 estudiantes respondieron que siempre les sucede, representado por un 18% del total del estudiantes.

GRÁFICO N° 05**INTERPRETACIÓN:**

Del gráfico N° 05 observamos que los porcentajes mayores al 15% representan el grado de estrés de los estudiantes cuando se les dejó encargado un trabajo (consultas de tema, fichas de trabajo, etc.), el 29% de las respuestas de los estudiantes afirma que casi siempre se inquietan ante estas situaciones.

CUADRO N° 08

INDICADOR ESTRESOR DE COMPRENSIÓN DE TEMAS EN CLASE

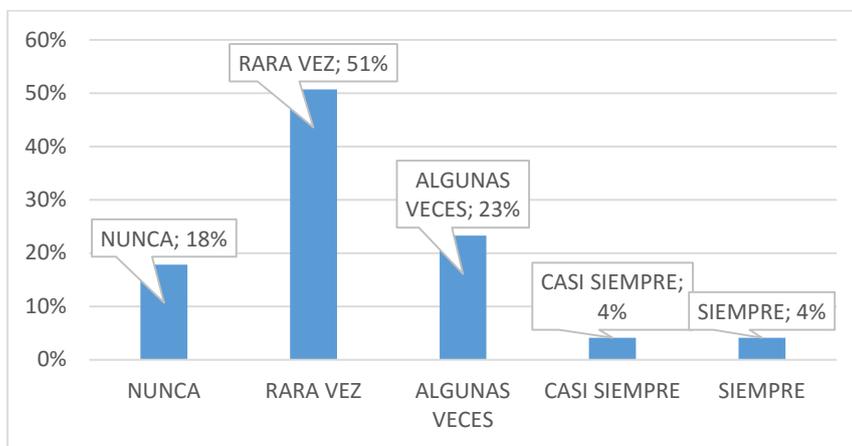
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	13	18%
RARA VEZ	37	51%
ALGUNAS VECES	17	23%
CASI SIEMPRE	3	4%
SIEMPRE	3	4%
TOTAL	73	100%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Observamos que el 51% de estudiantes respondieron que rara vez el no entender temas que se abordan en la clase fueron situaciones estresantes y un 13% indica que nunca sintió estresado ante estas situaciones.

GRÁFICO N° 06



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 06 observamos que más del 50% de los estudiantes mencionaron que rara vez se estresaron cuando no entendían los temas que se dictaban en clase, y un 18% respondió que nunca le afectó esta situación.

CUADRO N° 09

INDICADOR ESTRESOR DE PARTICIPACIÓN EN CLASE

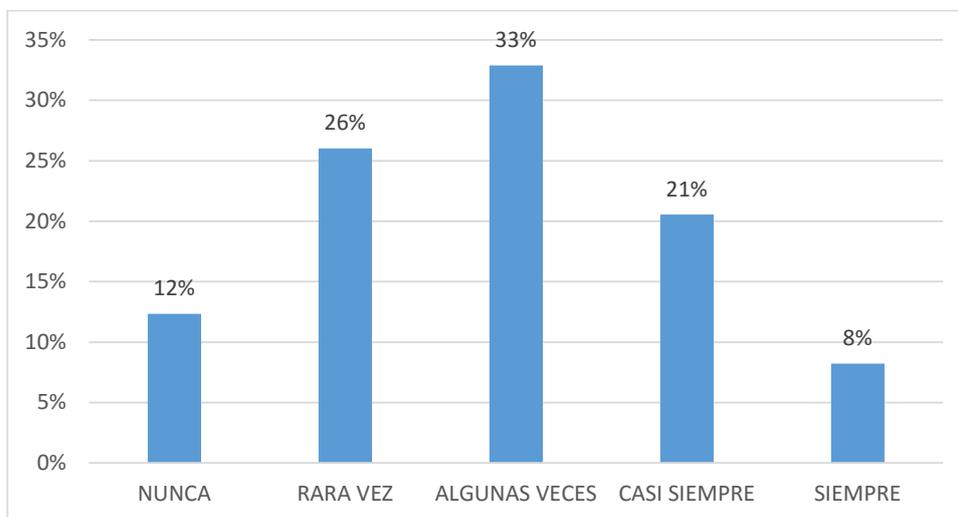
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	9	12%
RARA VEZ	19	26%
ALGUNAS VECES	24	33%
CASI SIEMPRE	15	21%
SIEMPRE	6	8%
TOTAL	73	100%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Observamos que el 33% de estudiantes respondieron que alguna vez la participación en fueron situaciones estresantes y un 26% indica que rara vez sintió estrés ante estas situaciones.

GRÁFICO N° 07



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 07 observamos que el 33% de los estudiantes mencionaron que algunas veces se estresaron cuando participaron en clase (respondiendo preguntas, exposiciones, etc.), y un 26% respondió que rara vez le afectó esta situación.

CUADRO N° 10

INDICADOR ESTRESOR TIEMPO PARA HACER EL TRABAJO

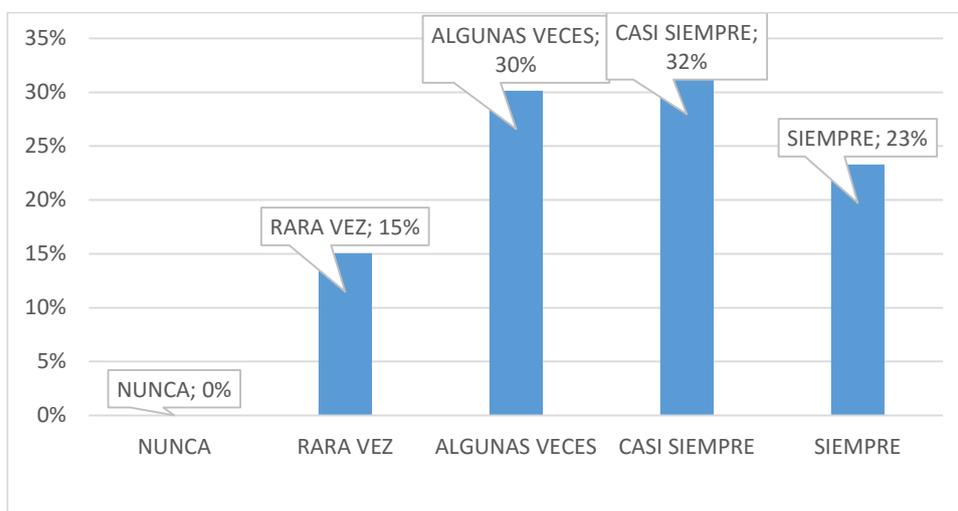
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	0	0%
RARA VEZ	11	15%
ALGUNAS VECES	22	30%
CASI SIEMPRE	23	32%
SIEMPRE	17	23%
TOTAL	73	100%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Observamos que el 32% de estudiantes respondieron que casi siempre el tiempo limitado para hacer los trabajos fueron situaciones estresantes y un 23% indica que siempre se sintió estresado ante estas situaciones.

GRÁFICO N° 08



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 08 observamos que las barras más altas superan el 20% indican que los estudiantes estuvieron estresados cuando el tiempo para hacer un trabajo era limitado.

4.1.2 DIMENSION SINTOMAS (reacciones)

SINTOMAS O REACCIONES FÍSICAS

CUADRO N° 11

INDICADOR TRASTORNOS EN EL SUEÑO

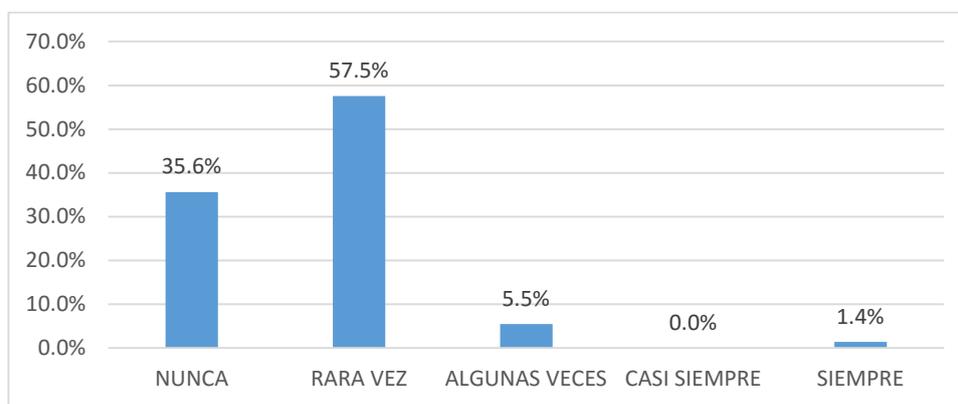
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	26	35.6%
RARA VEZ	42	57.5%
ALGUNAS VECES	4	5.5%
CASI SIEMPRE	0	0.0%
SIEMPRE	1	1.4%
TOTAL	73	100%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Observamos que el 57.5% de estudiantes respondieron que rara vez siempre los trastornos de sueño influían en el estrés que sentían y un 35.6% indica que nunca fueron influyentes en su estrés.

GRÁFICO N° 09



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 09 observamos que el 57.5% indicó que rara vez los trastornos en el sueño fueron situaciones estresantes y un 35.6% respondieron que nunca este síntoma fue determinante para que estén estresados.

CUADRO N° 12

INDICADOR FATIGA CRÓNICA

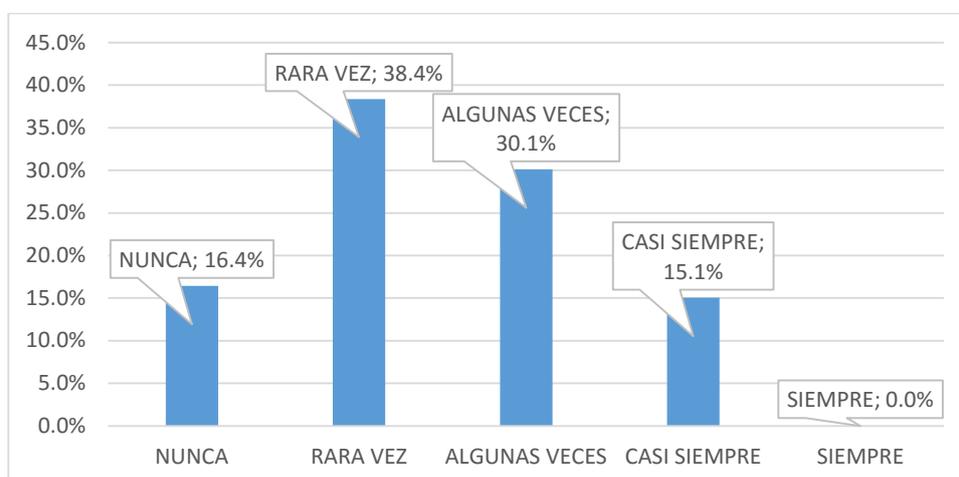
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	12	16.4%
RARA VEZ	28	38.4%
ALGUNAS VECES	22	30.1%
CASI SIEMPRE	11	15.1%
SIEMPRE	0	0.0%
TOTAL	73	100%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 12 observamos que el 38.4% de estudiantes respondieron que rara vez tuvieron cansancio permanente y que este a la vez influyera en el estrés que tuvieron, y el 30.1% respondió que algunas veces sintió que dicha fatiga les haya influido.

GRÁFICO N° 10



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 10 vemos que el 16.4% indicó si tuvieron fatiga crónica este nunca tuvo influencia en el estrés que probablemente tuvieron, por otro lado el 38.4% indicó que rara vez sintieron que la fatiga era influyente en el estrés que presentaban.

CUADRO N° 13

INDICADOR DOLORES DE CABEZA

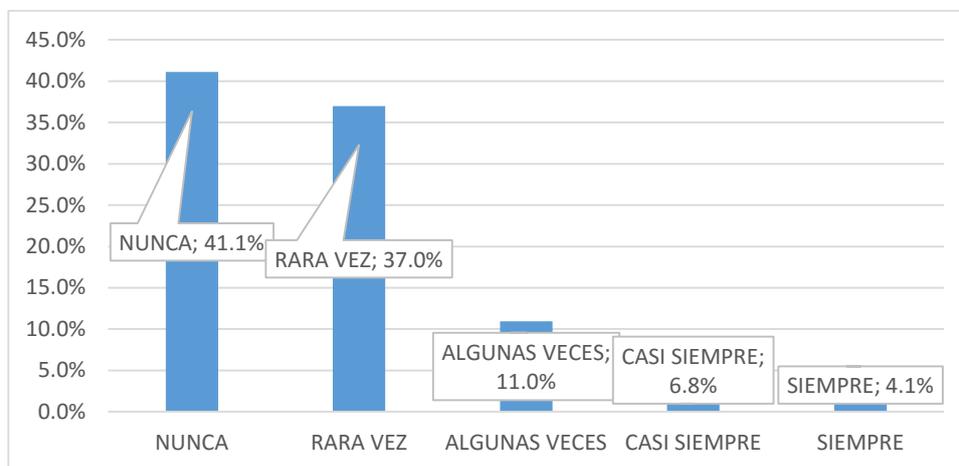
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	30	41.1%
RARA VEZ	27	37.0%
ALGUNAS VECES	8	11.0%
CASI SIEMPRE	5	6.8%
SIEMPRE	3	4.1%
TOTAL	73	100.0%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 13 vemos que el 41.1% respondió que nunca los síntomas de dolor de cabeza eran de influencia para que sintieran estrés, por otra parte 27 estudiantes que representa el 37% indico que rara vez la dimensión mencionada influía.

GRÁFICO N° 11



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 11 vemos que el 41.1% de los estudiantes menciona que nunca tuvo estrés o estaba relacionado con el dolor de cabeza, por otra parte el 11% de los estudiantes indica que algunas veces sintió estrés por el síntoma mencionado.

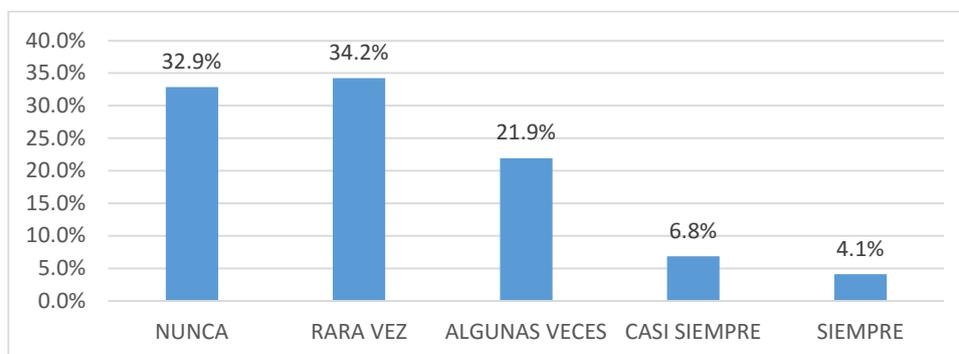
CUADRO N° 14**INDICADOR PROBLEMAS DE DIGESTIÓN**

CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	24	32.9%
RARA VEZ	25	34.2%
ALGUNAS VECES	16	21.9%
CASI SIEMPRE	5	6.8%
SIEMPRE	3	4.1%
TOTAL	73	100.0%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 14 podemos observar que 25 estudiantes representado por un 34.2% menciona que los problemas abdominales, y/o de digestión rara vez influían en el estrés que probablemente tuvieron y por otra parte 24 estudiantes representado por un 32.9% indicaron que nunca tuvieron estrés por lo mencionado.

GRÁFICO N° 12**INTERPRETACIÓN:**

Del gráfico N° 12 observamos que el 34.2% de estudiantes respondieron que los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea rara vez se referían cuando estaban nerviosos o preocupados, además el 32.9% afirma que los problemas mencionados no se debían por las causas mencionadas.

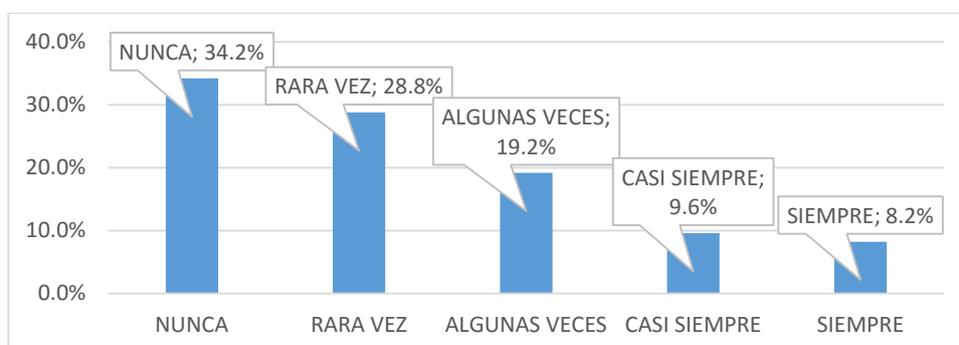
CUADRO N° 15**INDICADOR RASCARSE, MORDERSE LAS UÑAS**

CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	25	34.2%
RARA VEZ	21	28.8%
ALGUNAS VECES	14	19.2%
CASI SIEMPRE	7	9.6%
SIEMPRE	6	8.2%
TOTAL	73	100.0%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

.Del cuadro N° 15 podemos observar que solamente 6 estudiantes que representan el 8.2% siempre tuvieron la reacción física de rascarse, morderse las uñas, frotarse cuando estaban nerviosos, por otro lado 25 estudiantes que representan el 34.2% respondieron que nunca tuvieron esas reacciones por estar nerviosos o preocupados.

GRÁFICO N° 13**INTERPRETACIÓN:**

Del gráfico 13 podemos ver claramente que el mayor porcentaje 34.2% corresponde a estudiantes que mencionan que las reacciones físicas, psicológicas como morderse las uñas y frotarse no responde a preocupaciones o nerviosismo.

CUADRO N° 16

INDICADOR SOMNOLENCIA

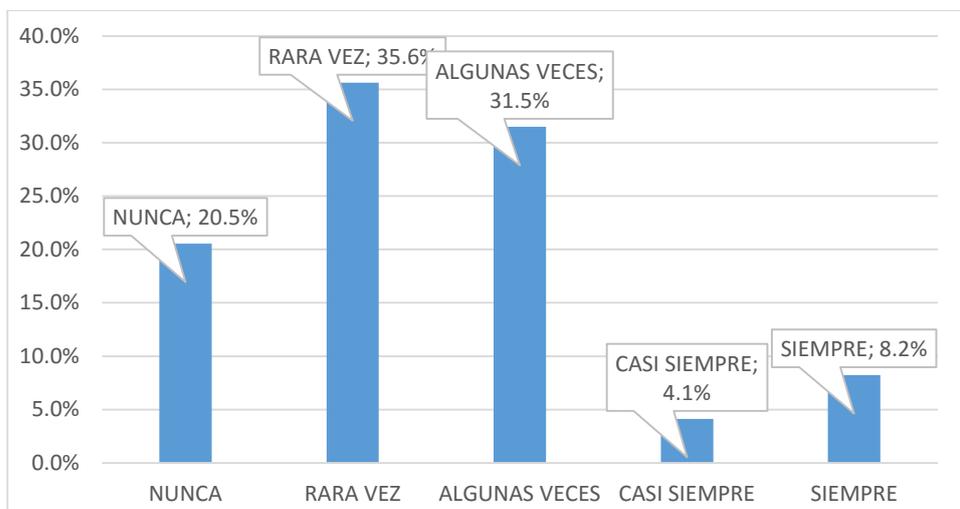
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	15	20.5%
RARA VEZ	26	35.6%
ALGUNAS VECES	23	31.5%
CASI SIEMPRE	3	4.1%
SIEMPRE	6	8.2%
TOTAL	73	100.0%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 16 podemos decir que 23 estudiantes que representan el 31.5% respondieron que algunas veces tenían somnolencia, esta reacción debido a que se encontraban preocupados.

GRÁFICO N° 14



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico 14 podemos observar claramente que el 35.6% de estudiantes rara vez tuvieron somnolencia a causa de nerviosismo, por otro lado solo un 8.2% indica que siempre tuvo ganas de dormir a causa de preocupaciones o nerviosismo.

SINTOMAS O REACCIONES PSICOLÓGICAS**CUADRO N° 17**

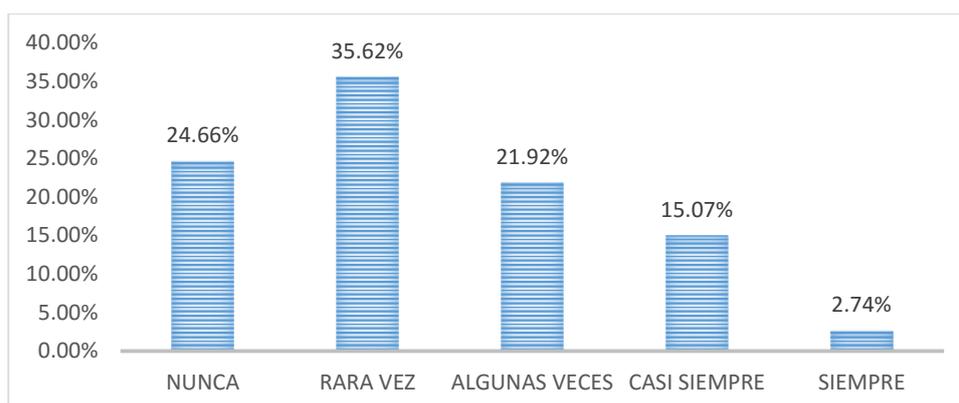
INDICADOR INQUIETUD (INCAPACIDAD DE RELAJARSE O ESTAR TRANQUILO)

CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	18	24.66%
RARA VEZ	26	35.62%
ALGUNAS VECES	16	21.92%
CASI SIEMPRE	11	15.07%
SIEMPRE	2	2.74%
TOTAL	73	100.0%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 17 podemos decir que 16 estudiantes que representan el 21.92% mencionan que algunas veces estaban intranquilos debido a su nerviosismo, además 26 estudiantes que representan un 35.62% respondieron que rara vez se inquietaron por estar nerviosos.

GRÁFICO N° 15**INTERPRETACIÓN:**

Del cuadro N° 17 vemos que el 35.62% de los estudiantes que rindieron el test respondieron que rara vez estaban intranquilos y no podían relajarse por estar preocupados.

CUADRO N° 18

INDICADOR SENTIMIENTO DE DEPRESION

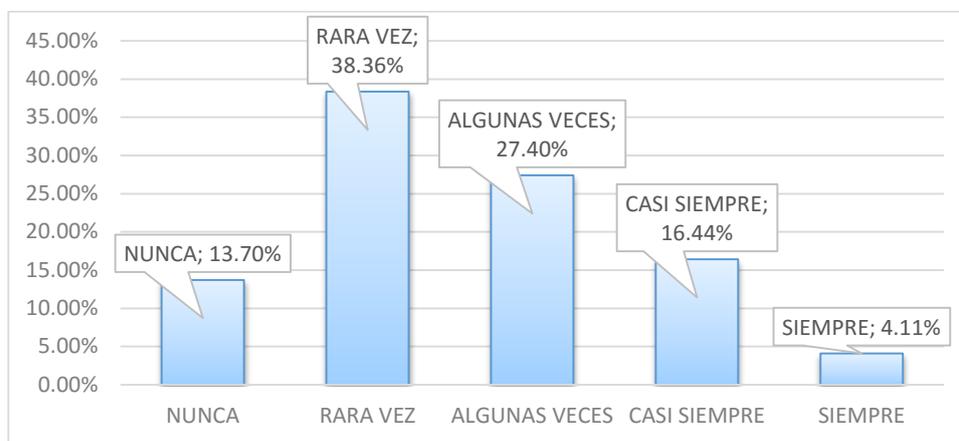
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	10	13.70%
RARA VEZ	28	38.36%
ALGUNAS VECES	20	27.40%
CASI SIEMPRE	12	16.44%
SIEMPRE	3	4.11%
TOTAL	73	100.00%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

En el cuadro N° 18 nos indica que el 28 estudiantes que representan el 38.36% rara vez se encontraban decaídos debido a su preocupación y 20 estudiantes que representan el 27.40% respondieron que algunas veces tenían sentimiento de depresión y tristeza por estar nerviosos.

GRÁFICO N° 16



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 16 vemos claramente que el 38.36% de estudiantes mencionaron que rara vez se encontraban tristes, por otro lado solamente el 4.11% indicaban que siempre tenían sentimientos de depresión todo esto debido a estar nerviosos.

CUADRO N° 19

INDICADOR ANSIEDAD

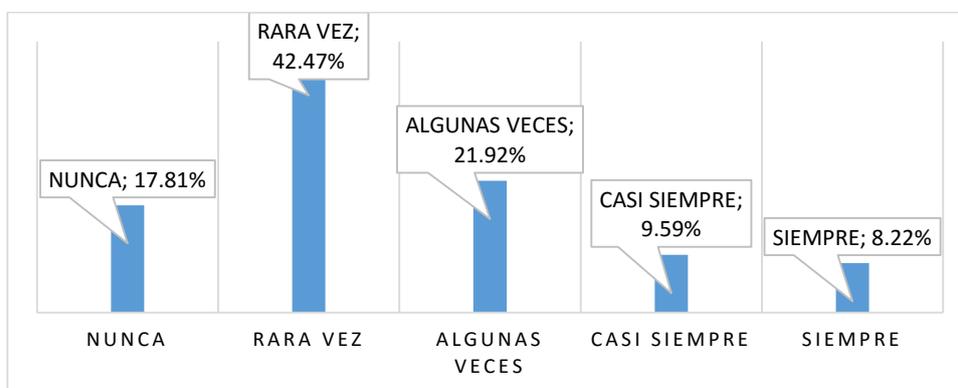
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	13	17.81%
RARA VEZ	31	42.47%
ALGUNAS VECES	16	21.92%
CASI SIEMPRE	7	9.59%
SIEMPRE	6	8.22%
TOTAL	73	100.00%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 19 podemos decir que 31 estudiantes que representan el 42.47% del total respondieron que rara vez tenían síntomas de desesperación y 16 estudiantes que representan el 21.92% mencionaron que algunas veces tenían angustia debido a su estado de nerviosismo.

GRÁFICO N° 17



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 17 vemos claramente que el 42.47% (la barra más alta) de estudiantes respondieron que rara vez tuvieron angustia por estar nerviosos y que solamente el 8.22% mencionaron que siempre estaba ansiosos debido a su nerviosismo.

CUADRO N° 20

INDICADOR PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN

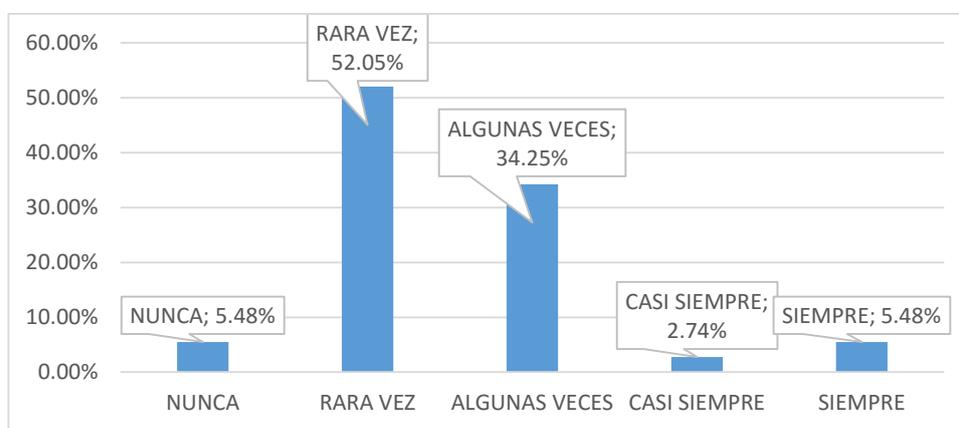
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	4	5.48%
RARA VEZ	38	52.05%
ALGUNAS VECES	25	34.25%
CASI SIEMPRE	2	2.74%
SIEMPRE	4	5.48%
TOTAL	73	100.00%

: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 20 se puede decir que 38 estudiantes representados por un 52.05% mencionan que rara vez tuvieron problemas de concentración y 25 estudiantes respondieron que algunas veces tuvieron problemas para concentrarse debido a su nerviosismo o preocupación.

GRÁFICO N° 18



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 18 podemos ver que solamente el 5.48% de los estudiantes mencionaron que tuvieron problemas de concentración debido a síntomas de nerviosismo.

CUADRO N° 21

INDICADOR AUMENTO DE IRRITABILIDAD (SENTIMIENTO DE AGRESIVIDAD)

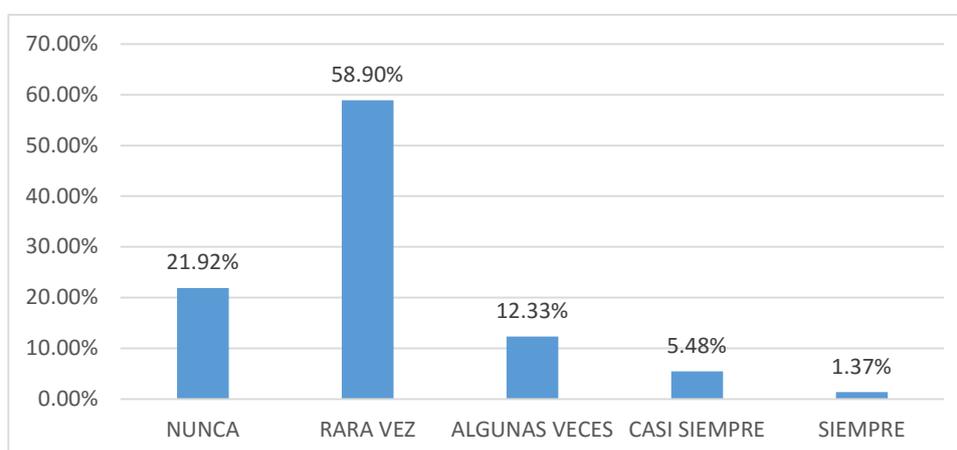
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	16	21.92%
RARA VEZ	43	58.90%
ALGUNAS VECES	9	12.33%
CASI SIEMPRE	4	5.48%
SIEMPRE	1	1.37%
TOTAL	73	100.00%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 21, la mayoría de estudiantes representados por un 58.90% respondieron que rara vez el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad fue debido a síntomas de nerviosismo.

GRÁFICO N° 19



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 19 podemos ver claramente un mayor porcentaje de estudiantes mencionaron que rara vez el sentimiento de agresividad es debido a su estado de nerviosismo.

SINTOMAS O REACCIONES DE COMPORTAMIENTO

CUADRO N° 22

INDICADOR CONFLICTOS

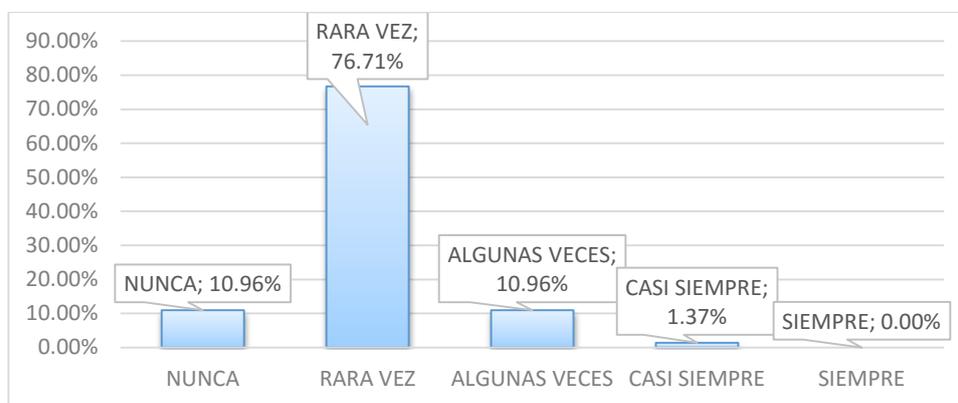
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	8	10.96%
RARA VEZ	56	76.71%
ALGUNAS VECES	8	10.96%
CASI SIEMPRE	1	1.37%
SIEMPRE	0	0.00%
TOTAL	73	100.00%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 22 podemos decir que 56 estudiantes representados por un 76.71% mencionan que rara vez las reacciones comportamentales de conflictos o tendencias a polemizar o discutir se debe a su nerviosismo.

GRÁFICO N° 20



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 20 podemos ver claramente que la barra más alta que representa un 76.71% indica que los estudiantes en su mayoría rara vez tuvieron reacción comportamentales debido a su preocupación o nerviosismo.

CUADRO N° 23

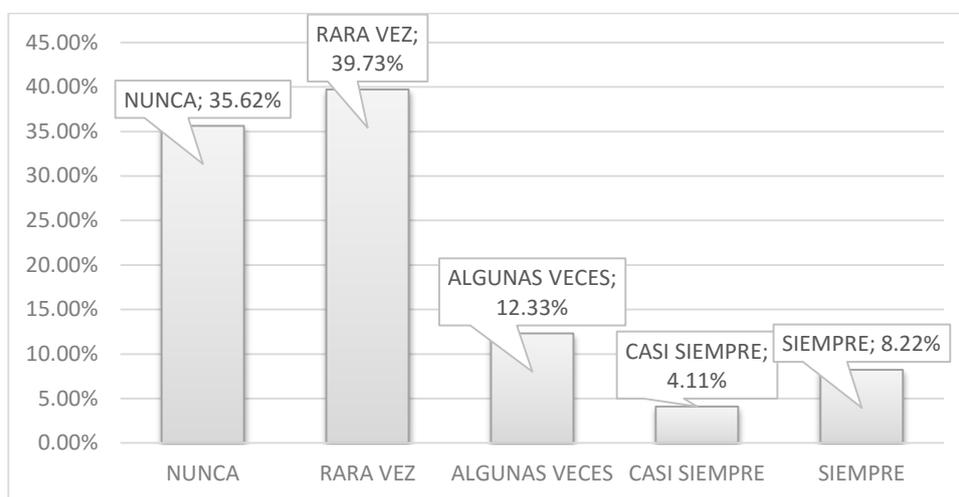
INDICADOR AISLAMIENTO DE LOS DEMAS

CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	26	35.62%
RARA VEZ	29	39.73%
ALGUNAS VECES	9	12.33%
CASI SIEMPRE	3	4.11%
SIEMPRE	6	8.22%
TOTAL	73	100.00%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 23 podemos decir que 26 estudiantes representado por un 35.62% nunca tuvieron síntomas de aislamiento de los demás debido a su nerviosismo por otro lado solamente 6 estudiantes respondieron que siempre tuvieron síntomas de aislamiento de los demás debido a su nerviosismo o preocupación.

GRÁFICO N° 21**INTERPRETACIÓN:**

Del gráfico N° 21 podemos ver que el 39.73% de estudiantes que respondieron el test mencionan que rara vez sintieron reacciones comportamentales de aislamiento de sus demás compañeros.

CUADRO N° 24

INDICADOR DESGANO

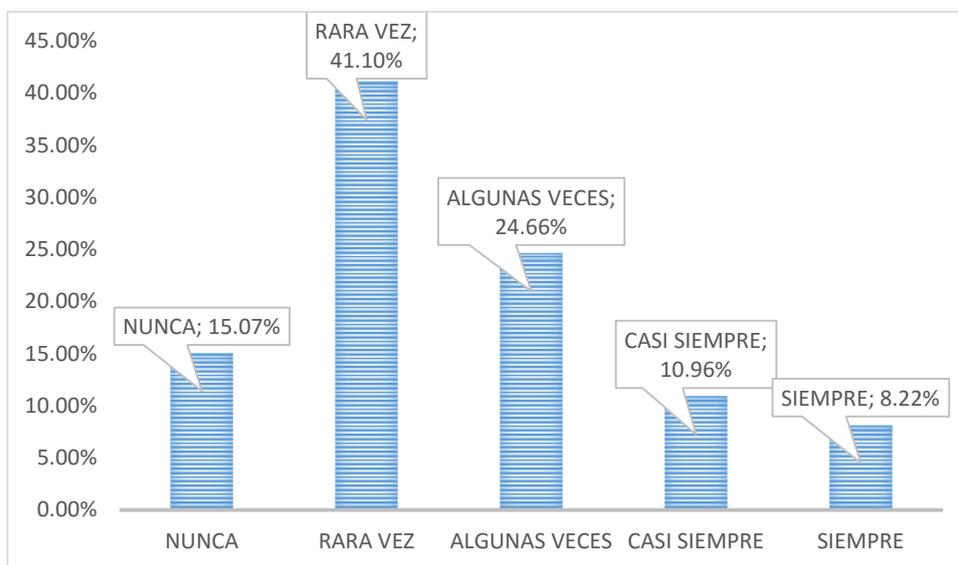
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	11	15.07%
RARA VEZ	30	41.10%
ALGUNAS VECES	18	24.66%
CASI SIEMPRE	8	10.96%
SIEMPRE	6	8.22%
TOTAL	73	100.00%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 24 podemos decir que 30 estudiantes respondieron que rara vez tuvieron desgano para realizar sus tareas por su nerviosismo, y 18 estudiantes que representan un 24.66% del total mencionan que el desgano se debe a su preocupación.

GRÁFICO N° 22



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 22 vemos que el 41.10% de estudiantes respondieron que rara vez tuvieron desgano para realizar sus labores escolares.

CUADRO N° 25

INDICADOR AUMENTO CONSUMO DE ALIMENTOS

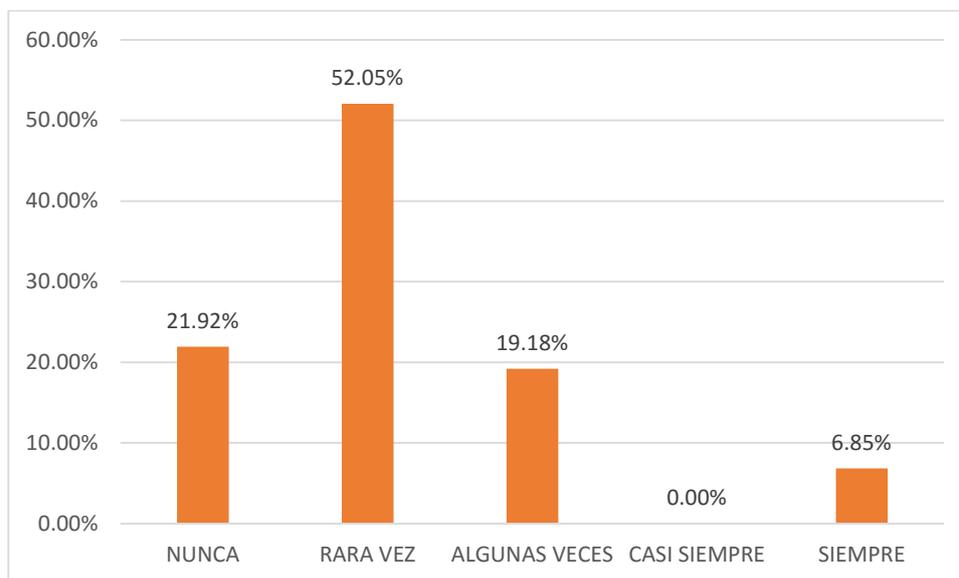
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	16	21.92%
RARA VEZ	38	52.05%
ALGUNAS VECES	14	19.18%
CASI SIEMPRE	0	0.00%
SIEMPRE	5	6.85%
TOTAL	73	100.00%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 25 la mayoría de estudiantes representados por el 52.05, mencionan que rara vez la reducción de consumo de alimentos se debió a su preocupación.

GRÁFICO N° 23



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 23 podemos ver claramente que la mayoría de estudiantes representados por un 52.05% respondió que rara vez tuvo los síntomas de aumento o reducción de consumo de alimentos debido a su preocupación.

4.1.3 DIMENSION DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

CUADRO N° 26

INDICADOR HABILIDAD ASERTIVA

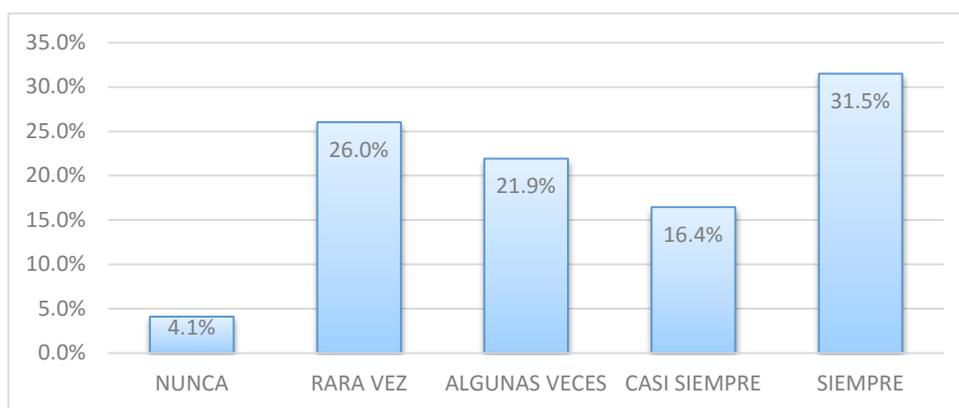
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	3	4.1%
RARA VEZ	19	26.0%
ALGUNAS VECES	16	21.9%
CASI SIEMPRE	12	16.4%
SIEMPRE	23	31.5%
TOTAL	73	100.00%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 26 podemos deducir que 19 estudiantes representados por el 26% respondieron que rara vez aplicaban su habilidad asertiva, por otro lado 23 estudiantes que representan el 31.5% mencionan que siempre defendieron sus ideas y preferencias sin dañar a otros para enfrentar la causa de preocupación.

GRÁFICO N° 24



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 24 se observa claramente que el 31.5% de los estudiantes respondieron que siempre defienden sus ideas, preferencias o sentimientos como una estrategia para enfrentar la preocupación que le causa estrés.

CUADRO N° 27

INDICADOR ELABORACION DE UN PLAN

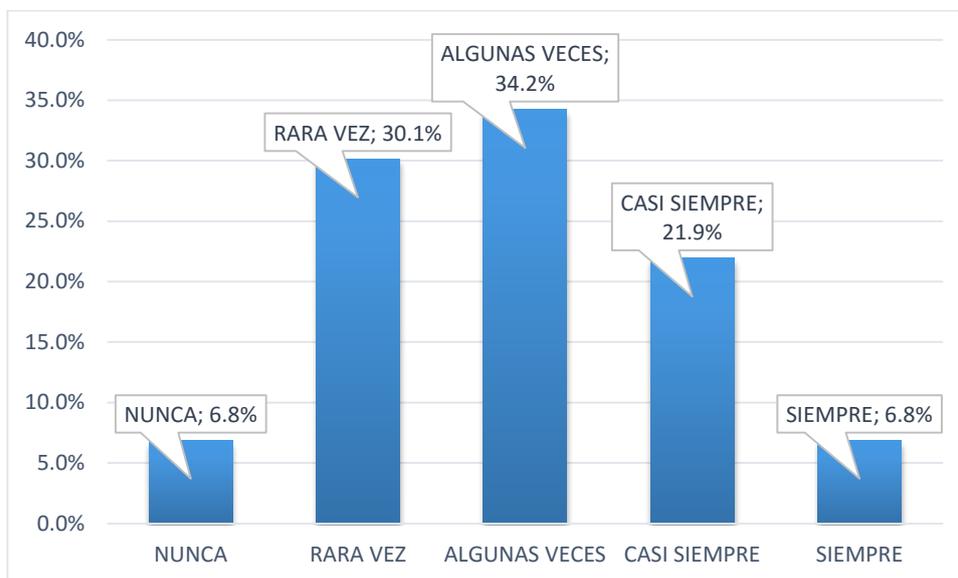
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	5	6.8%
RARA VEZ	22	30.1%
ALGUNAS VECES	25	34.2%
CASI SIEMPRE	16	21.9%
SIEMPRE	5	6.8%
TOTAL	73	100.00%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 27 podemos decir que 25 estudiantes representados por un 34.2% respondieron que algunas veces elaboraron un plan como estrategia para enfrentar el nerviosismo.

GRÁFICO N° 25



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 25 podemos decir que el 34.2% de estudiantes respondieron que algunas veces elaboraron un plan como estrategia para enfrentar el nerviosismo.

CUADRO N° 28

INDICADOR CONCENTRACIÓN

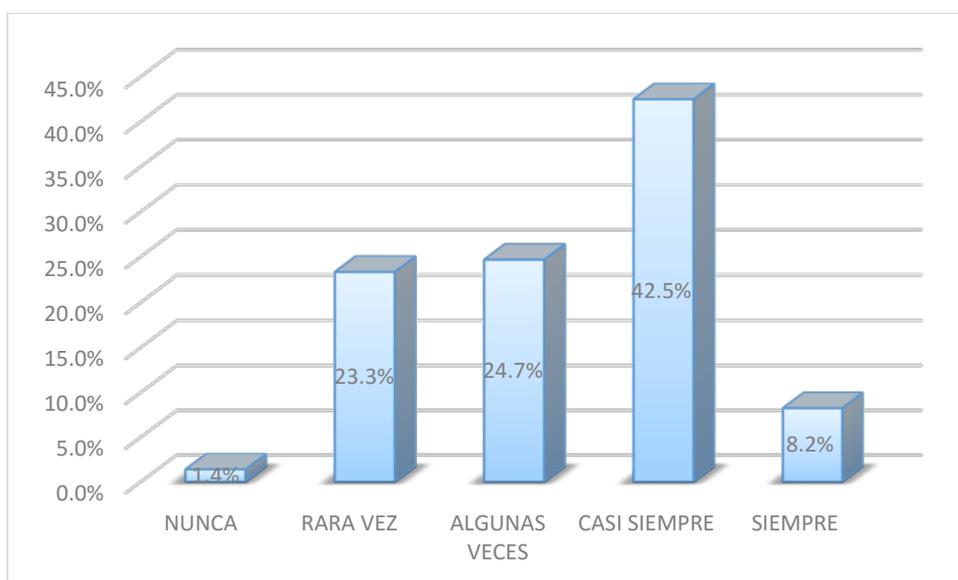
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	1	1.4%
RARA VEZ	17	23.3%
ALGUNAS VECES	18	24.7%
CASI SIEMPRE	31	42.5%
SIEMPRE	6	8.2%
TOTAL	73	100.00%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 28 podemos aseverar que 31 estudiantes representados por el 42.5% (siendo éste el mayor porcentaje) respondieron que casi siempre tienen como estrategia la concentración en resolver situaciones de preocupación.

GRÁFICO N° 26



INTERPRETACIÓN: Del gráfico N° 26 podemos ver que el 42.5% de estudiantes (siendo éste el mayor porcentaje) respondieron que casi siempre tienen como estrategia la concentración en resolver situaciones de preocupación.

CUADRO N° 29

INDICADOR ELOGIOS A SI MISMO

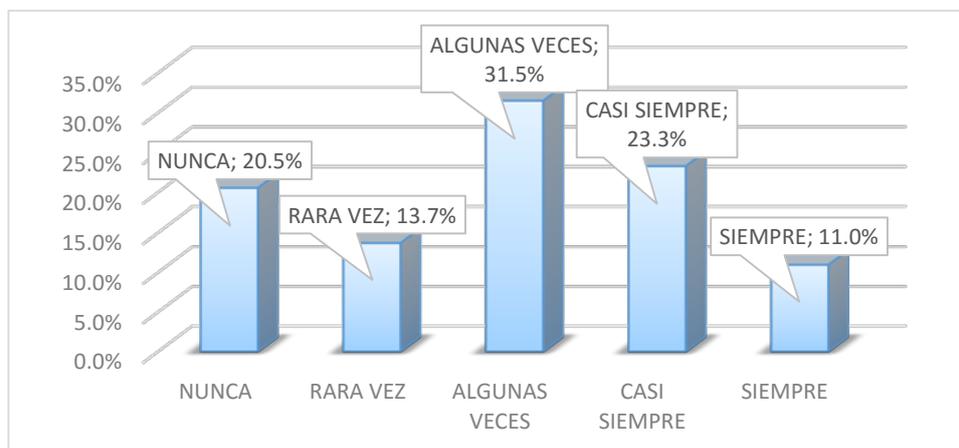
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	15	20.5%
RARA VEZ	10	13.7%
ALGUNAS VECES	23	31.5%
CASI SIEMPRE	17	23.3%
SIEMPRE	8	11.0%
TOTAL	73	100.00%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 29 podemos concluir que 23 estudiantes representados por el 31.5% aseveran que algunas veces tienen como estrategia elogiarse a sí mismo para enfrentar la situación que le causaba preocupación o nerviosismo.

GRÁFICO N° 27



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 27 se puede observar que el 31.5% de estudiantes algunas veces tienen como estrategia elogiarse a sí mismo para enfrentar la situación que le causaba preocupación o nerviosismo

CUADRO N° 30

INDICADOR RELIGIOSIDAD

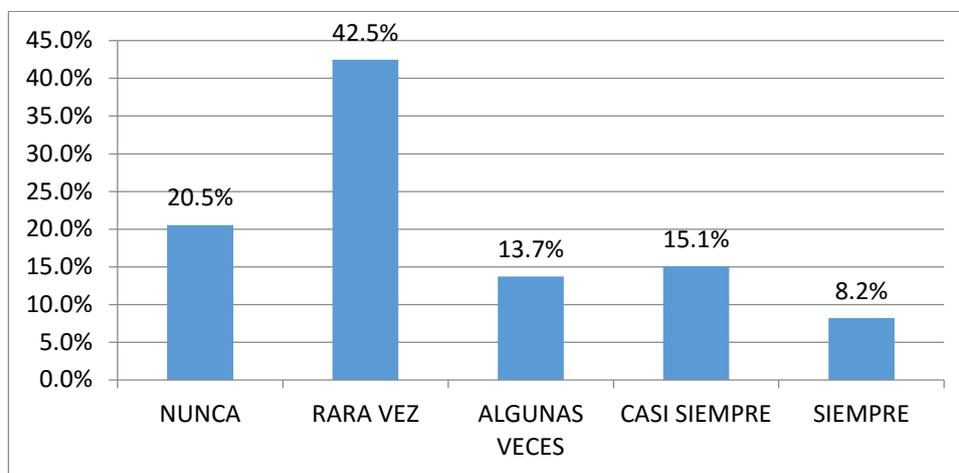
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	15	20.5%
RARA VEZ	31	42.5%
ALGUNAS VECES	10	13.7%
CASI SIEMPRE	11	15.1%
SIEMPRE	6	8.2%
TOTAL	73	100.00%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 30 podemos decir que 31 estudiantes representados por el 42.5% mencionan que rara vez asistir a misa es una estrategia para enfrentar la situación de preocupación.

GRÁFICO N° 28



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 28 observamos que el 42.5% mencionan que rara vez asistir a misa es una estrategia para enfrentar la situación de preocupación y un 8.2% de estudiantes indica que siempre asiste a misa para olvidar sus preocupaciones.

CUADRO N° 31

INDICADOR BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN

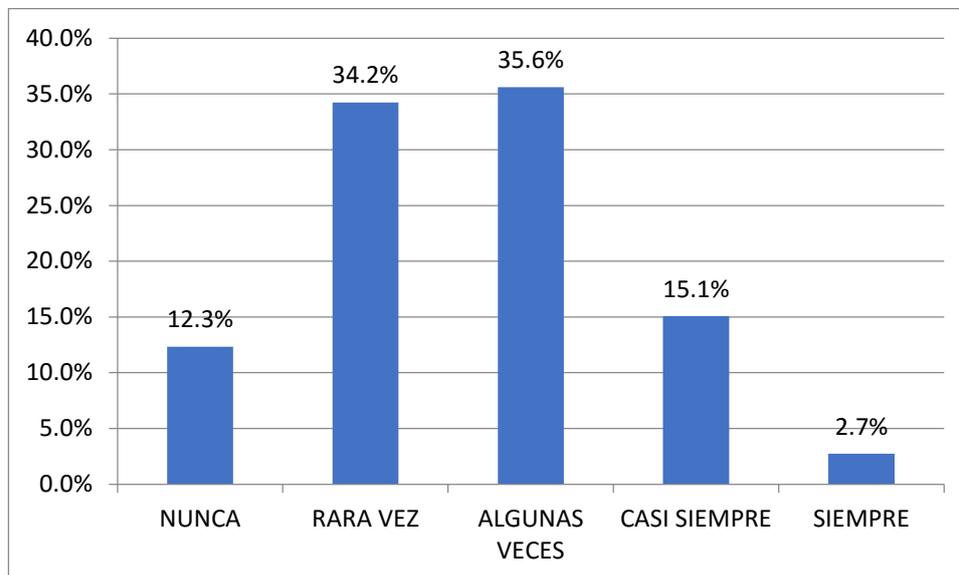
CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	9	12.3%
RARA VEZ	25	34.2%
ALGUNAS VECES	26	35.6%
CASI SIEMPRE	11	15.1%
SIEMPRE	2	2.7%
TOTAL	73	100.00%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 31 podemos decir que 26 estudiantes representados por 35.6% mencionan que algunas veces buscaron información como estrategia para enfrentar la situación que te causaba preocupación o nerviosismo.

GRÁFICO N° 29



INTERPRETACIÓN:

Del gráfico N° 29 observamos que el 35.6% mencionan que algunas veces buscaron información como estrategia para enfrentar la situación que te causaba preocupación o nerviosismo.

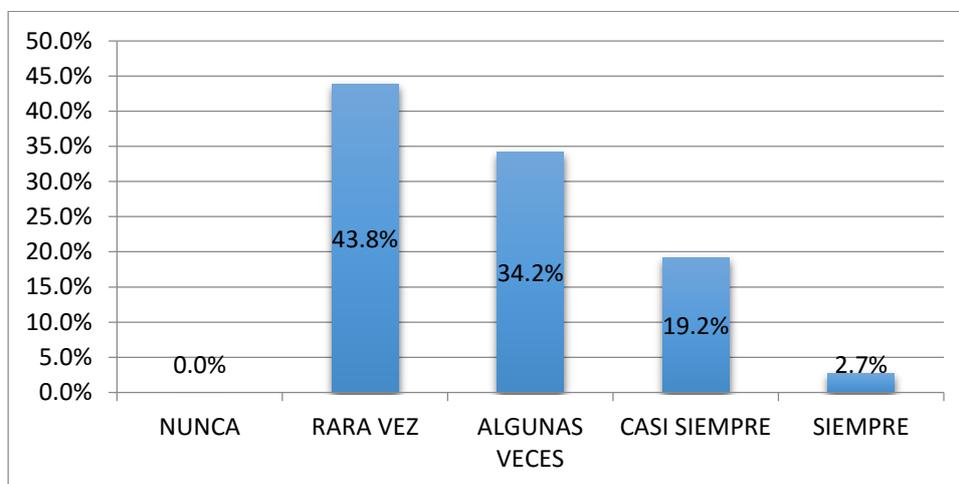
CUADRO N° 32**INDICADOR OBTENER LO POSITIVO DE INFORMACIÓN**

CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	0	0.0%
RARA VEZ	32	43.8%
ALGUNAS VECES	25	34.2%
CASI SIEMPRE	14	19.2%
SIEMPRE	2	2.7%
TOTAL	73	100.00%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 32 podemos concluir que 25 estudiantes representados por un 34.2% respondieron que algunas veces utilizaron como estrategia tratar de obtener lo positivo de la situación preocupante.

GRÁFICO N° 30**INTERPRETACIÓN:**

Del gráfico N° 30 podemos concluir que el 34.2% de estudiantes respondieron que algunas veces utilizaron como estrategia tratar de obtener lo positivo ante de una situación preocupante.

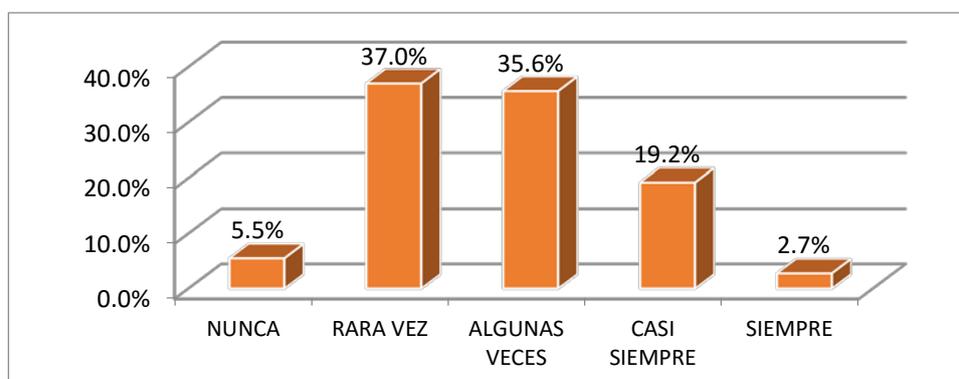
CUADRO N° 33**INDICADOR VENTILACIÓN Y CONFIDENCIAS**

CATEGORIZACION	RESPUESTAS	PORCENTAJE
NUNCA	4	5.5%
RARA VEZ	27	37.0%
ALGUNAS VECES	26	35.6%
CASI SIEMPRE	14	19.2%
SIEMPRE	2	2.7%
TOTAL	73	100.00%

Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

Del cuadro N° 33 podemos concluir que 26 estudiantes representados por un 35.6% del total menciona que algunas veces utilizaron como estrategia para enfrentar la situación de nerviosismo, la ventilación y confidencias, por otro lado solamente un 2.7% de estudiantes mencionaron que siempre utilizan la estrategia mencionada.

GRÁFICO N° 31**INTERPRETACIÓN:**

Del gráfico N° 31 podemos concluir que el 35.6% de estudiantes mencionaron que algunas veces utilizaron como estrategia para enfrentar la situación de nerviosismo, la ventilación y confidencias, por otro lado solamente un 2.7% de estudiantes mencionaron que siempre utilizan la estrategia mencionada.

CUADRO N° 34

NIVEL DE **ESTRÉS ACADÉMICO** EN LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA DE HISTORIA GEOGRAFÍA Y ECONOMÍA DEL QUINTO GRADO “A, C Y E” DE LA I.E.S. “INDEPENDENCIA NACIONAL” PUNO-2015

Niveles de estrés	Categoría de Estrés	Número de Estudiantes	Porcentaje
Nivel bajo de estrés	0 – 29	11	15%
Nivel leve de estrés	30 – 59	51	70%
Nivel moderado de estrés	60 – 89	11	15%
Nivel alto de estrés	90-120	Total 73	100,0%

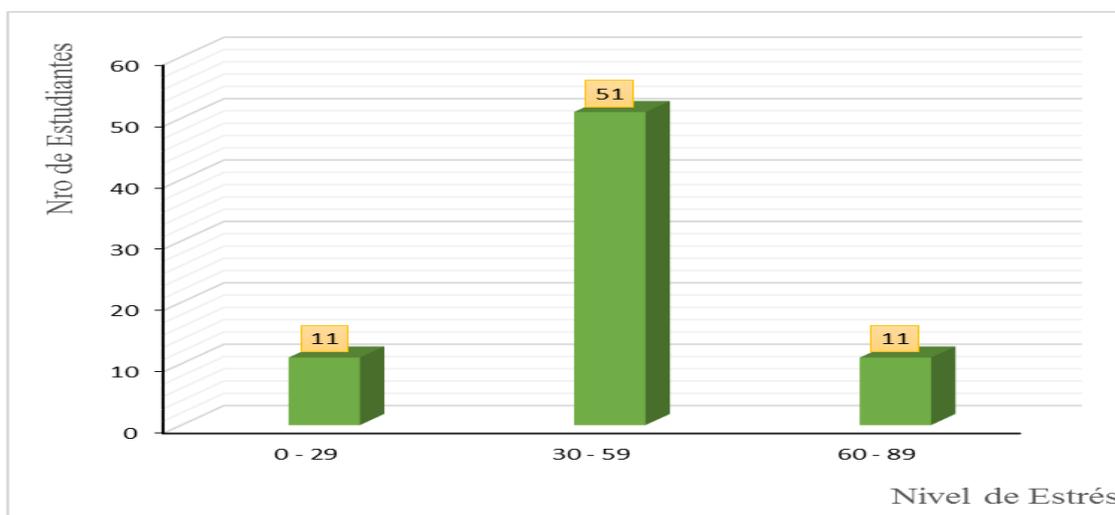
Fuente: Elaboración propia del investigador

INTERPRETACIÓN:

El estrés académico se clasificó en nivel, bajo, leve, moderado y nivel alto o profundo. Después de analizar los datos, se puede observar que el 70 % (51) de los estudiantes se encontraba en un nivel moderado de estrés académico.

GRÁFICO N° 32

NIVEL DE **ESTRÉS ACADÉMICO** EN LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA DE HISTORIA GEOGRAFÍA Y ECONOMÍA DEL QUINTO GRADO “A, C Y E” DE LA I.E.S. “INDEPENDENCIA NACIONAL” PUNO-2015



INTERPRETACIÓN:

Cuando se compara el nivel de estrés después de analizar los datos, se puede observar que el 15% (11), de los estudiantes se encuentra en un nivel bajo de estrés académico 70 % (51) de los estudiantes se encontraba en un nivel leve de estrés académico el 15% (11), de los estudiantes se encuentra en un nivel moderado de estrés académico.

CUADRO N° 35

NIVEL DE **RENDIMIENTO ACADÉMICO** DE LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA DE HISTORIA GEOGRAFÍA Y ECONOMÍA DEL QUINTO GRADO “A, C Y E” DE LA I.E.S. “INDEPENDENCIA NACIONAL” PUNO-2015

Categorización	Rendimiento Académico	Número de Estudiantes	Porcentaje
Deficiente	0 – 10	12	16%
Regular	11 – 13	35	48%
Bueno	14 - 16	22	30%
Muy bueno	17 – 20	4	6%
	Total	73	100%

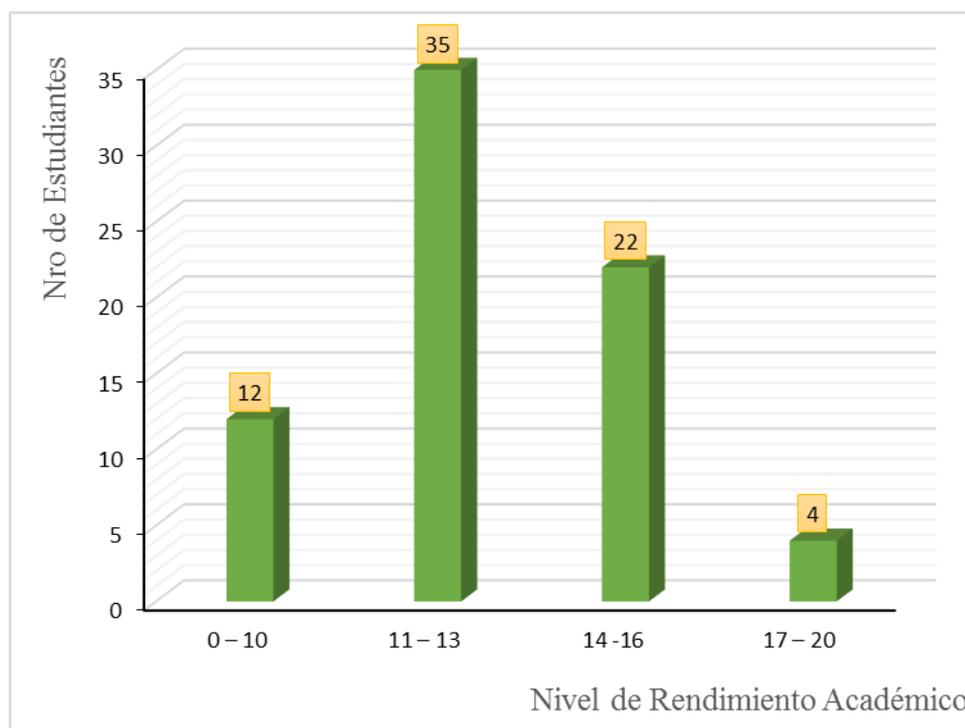
Fuente: Elaboración propia de los investigadores

INTREPRETACIÓN:

Con respecto al rendimiento académico de los estudiantes, éste se clasificó en deficiente (0 – 10), Regular (11 – 13), Bueno (14 -16), Muy bueno (17 – 20). Son categorías del rendimiento académico obtuvo porcentajes de 48. % (35) (ver gráfico.2).

GRÁFICO N°33

NIVEL DE RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA
DE HISTORIA GEOGRAFÍA Y ECONOMÍA DEL QUINTO GRADO “A, C Y E” DE
LA I.E.S. “INDEPENDENCIA NACIONAL” PUNO-2015

**INTREPRETACIÓN:**

Con respecto al rendimiento académico de los estudiantes, éste se clasificó en deficiente (0 – 10), Regular (11 – 13), Bueno (14 -16), Muy bueno (17 -20). El nivel deficiente obtuvieron porcentajes de 16% (12) estudiantes, en el nivel regular obtuvieron porcentajes de 48% (35) estudiantes, en el nivel bueno obtuvieron porcentajes de 30% (22) estudiantes, en el nivel muy bueno obtuvieron porcentajes de 6% (4) estudiantes.

NIVEL DE RELACIÓN EXISTENTE ENTRE EL ESTRÉS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA DE HISTORIA GEOGRAFÍA Y ECONOMÍA DEL QUINTO GRADO “A, C Y E” DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA “INDEPENDENCIA NACIONAL” PUNO-2015

PROCEDIMIENTO PARA LA PRUEBA DE HIPÓTESIS

1) PLANTEAMIENTO DE HIPÓTESIS

$$H_0: \rho = 0$$

No existe Correlación entre el grado de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes del área de Historia, Geografía y Economía del quinto grado “A, C Y E” de la Institución Educativa Secundaria “Independencia Nacional” Puno.

$$H_a: \rho < 0$$

Existe Correlación inversa entre el grado de estrés y el rendimiento académico o el grado de estrés afecta significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes del área de Historia Geografía y Economía del quinto grado “A, C Y E” de la Institución Educativa Secundaria “Independencia Nacional” Puno.

2) NIVEL DE SIGNIFICANCIA

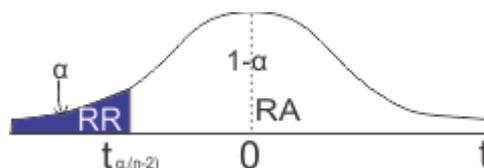
$$\alpha=0.05$$

3) ESTADÍSTICO DE PRUEBA

Será

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \sim t_{\alpha,(n-2)}$$

4) REGLA DE DECISIÓN



- ✓ Si $t_c \leq -t_{\alpha, (n-2)}$ se rechaza la hipótesis nula con $\alpha\%$ de significancia y se acepta la hipostasis alterna con un $(1-\alpha)\%$ de confianza.
- ✓ Si $t_c > -t_{\alpha, (n-2)}$ se acepta la hipótesis nula con un $(1-\alpha)\%$ de confianza y se rechaza la hipostasis alterna con un $\alpha\%$ de significancia.

5) Cálculos

Los valores necesarios para calcular el Coeficiente de Correlación de Pearson son:

$$\sum X = 3240$$

$$\sum Y = 920$$

$$\sum X^2 = 157740$$

$$\sum Y^2 = 11992$$

$$\sum XY = 38884$$

El coeficiente de Correlación de Pearson es:

$$r = \frac{(73)(38884) - (3240)(920)}{\sqrt{[(73)(157740) - (3240)^2][(73)(11992) - (920)^2]}} = -0.828$$

Realizando la prueba de correlaciones bivariadas para las Grado de Estrés y Rendimiento Académico en el SPSS, nos muestra los siguientes resultados:

CUADRO N° 36

Correlaciones Bivariadas entre las variables nivel de estrés y Rendimiento Académico

		Nivel de Estrés	Rendimiento Académico
Grado de Estrés	Correlación de Pearson	1	-0,828**
	Sig. (unilateral)		,000
	N	73	73
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	-0,828**	1
	Sig. (unilateral)	,000	
	N	73	73

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (1 cola).

Luego calculamos el estadístico de prueba, con el valor de r hallado anteriormente:

$$t_c = \frac{(-0.828)\sqrt{73-2}}{\sqrt{1-0.828^2}} = -12.44$$

6) Conclusión

- ✓ Como el valor del estadístico de prueba $t_c = -12.44 < t_t = -1.67$ cae en la región de rechazo, se **rechaza la Hipótesis Nula** y se **acepta la Hipótesis Alterna**, al 95% de confianza.

- ✓ Podemos concluir también que la *correlación es significativa* utilizando el nivel de significancia del 5% a una cola (cola derecha).

7) Interpretación

El valor de $r = -12,44$ indica que *Existe Correlación* entre el grado de estrés y el rendimiento académico o el grado de estrés afecta significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes del área de Historia Geografía y Economía del quinto grado “A, C Y E” de la Institución Educativa Secundaria “Independencia Nacional” Puno.

El valor negativo de $r = -12.44 < 0$, indica que existe Correlación inversa entre el grado de estrés y el rendimiento académico o el grado de estrés afecta inversamente en el rendimiento académico de los estudiantes del área de Historia Geografía y Economía del quinto grado “A, C Y E” de la Institución Educativa Secundaria “Independencia Nacional” Puno.

.

CONCLUSIONES

PRIMERA: De acuerdo a la investigación se afirma que si existe relación entre el estrés y rendimiento académico de los estudiantes del quinto grado de la I.E.S “Independencia Nacional” y el grado de estrés afecta significativamente en el rendimiento académico utilizando el nivel de significancia del 5%.

SEGUNDA: Los factores más comunes que producen el estrés en los estudiantes son: El tiempo limitado para hacer trabajos con un 32% casi siempre cuadro N° 10, los trabajos encargados en un 29% casi siempre cuadro N° 7 y por último la competencia con sus compañeros con un 49,3% rara vez, cuadro N° 3 de acuerdo a estos resultados estadísticos el más resaltante es el porcentaje de 32% lo cual quiere decir que el tiempo limitado para hacer trabajos es lo que más estresa a los estudiantes.

TERCERA: Las causas más frecuentes que producen las reacciones físicas en los estudiantes son: trastornos de sueños con 57.5% rara vez cuadro N°11, fatiga crónica en un 38,4% rara vez cuadro N°12 de acuerdo a estos resultados estadísticos el más resaltante es el porcentaje de 57.5% lo cual quiere decir que el trastornos de sueños les afecta físicamente a la mayoría de los estudiantes.

CUARTA: Las causas más frecuentes que producen las reacciones psicológicos en los estudiantes son: Aumento de irritabilidad 58.9% rara vez cuadro N°21, problemas de concentración 52,05% rara vez cuadro N°20 de acuerdo a estos resultados estadísticos el más resaltante es el porcentaje de 58.9% lo cual quiere

decir que el aumento de irritabilidad les afecta psicológicamente a los estudiantes.

QUINTA: Los factores más frecuentes que producen las reacciones de comportamiento en los estudiantes son: Conflictos o tendencias a polemizar o discutir 76,71% rara vez cuadro N°22, Desgano para realizar las labores escolares en un 41,1% rara vez cuadro N°24 de acuerdo a estos resultados estadísticos el más resaltante es el porcentaje de 76,71% lo cual quiere decir que los conflictos o tendencias a polemizar o discutir les afecta psicológicamente a la mayoría de los estudiantes.

SUGERENCIAS

PRIMERA: Se sugiere al director y docentes de la I.E.S “Independencia Nacional” Puno.

Implementar talleres sobre el mejoramiento del estado emocional de los estudiantes y crear espacios en donde se identifique y maneje el estrés, además de informar sobre sus causas y consecuencias.

SEGUNDA: Se sugiere desde el punto de vista de la psicología educativa, es necesario

atender el malestar que los aqueja; primero, contrarrestando directamente el estrés académico con técnicas de relajación (respiración diafragmática, relajación progresiva) o realizando algún tipo de ejercicio.

TERCERA: Se sugiere que los estudiantes de también implementar más técnicas de

mejoramiento del estrés (estas técnicas de mejoramiento estrés deberían de aplicar todos los estudiantes por lo menos 4 sesiones; estas influyen: técnicas de relajación del estrés, actividad física: gimnasia rítmica)

CUARTA: Se recomienda la musicoterapia para disminuir el aumento de irritabilidad y

problemas de concentración ya que escuchar música puede generar un entorno de estudio positivo y productivo debido a que mejora el estado de ánimo y te incentiva a estudiar de manera más efectiva. La música clásica es generalmente recomendada como la mejor para estimular el cerebro, pero la música ambiental u otro tipo de música también puede tener esa influencia.

QUINTA: Cada Institución Educativa debe contar con departamentos psicológicos para que los estudiantes puedan recibir charlas y practicar constantemente actividades de confraternidad entre los estudiantes de esta manera contrarrestar los problemas que los aqueja.

REFERENCIAS

- Alves de Mattos, L. (1990). *Compendio de didáctica general*. Argentina: Kapeluz
- Avanzini, G. (1985). *El fracaso escolar*. España: Herder
- Barnett, R. (2002). *Claves para entender la Universidad. En una era de súper complejidad*. (J.M.Pomares.trad).Buckingham: open university press. (trabajo publicado en 2000).
- Barraza, A. (2007). *El estrés académico en los alumnos de educación media superior*. Revista de investigación educativa. Duranguense
- Cooper, C. (1996). *El estrés en los profesores*. España: Paidós.
- Dávila, G. (1990). *Motivación y Desarrollo Profesional*. Revista Interamericana de Psicología Ocupacional.
- Edel, R. (2011). *Factores asociados al rendimiento académico*. Revista Iberoamericana de Educación.
- Fuentes, N.T. (2005). *El estudiante como sujeto del rendimiento académico*. Revista Sinectica.
- Gomes Campos, F.E. (2012). *Influencia del estrés y el rendimiento académico*. Tesis de investigación de la Universidad Nacional del altiplano Puno.
- Hernández, J. M. (1994). *La ansiedad ante los exámenes*.
- Lafourcade, P. D. (1969). *Evaluación de los Aprendizajes*. Argentina: Kapeluz
- Lazarus, R.; Lazarus B. (2000). *Pasión y Razón. La comprensión de nuestras emociones*. España: Paidós.

- Lazarus, R.S. (2000). *Estres y emoción manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: Desclee de Brouwer.
- López, M. (2008). *Cuando el estrés toca el universo infantil altera su desarrollo físico y emocional*.
- López, D. (2000). *Estrés epidemia del siglo XXI*. Argentina: Lumen.
- Macía, A. B. (2007). *Psicología Educativa*. duranggo mexico.
- Powell, M. (1975). *Psicología de la adolescencia*. México: F.C.E.
- Pozo, C. (1994). *Un programa para su tratamiento de forma eficaz*.
- Requena, S.F. (1998). *Género, redes de amistad y rendimiento académico*. Universidad de Santiago de Compostela. <http://www.ddd.vad.es/pub/02102862ns6p233.pdf>.
- Sánchez, M.E. (2007). *Emociones, estrés y espontaneidad*. México: Ítaca
- Silerio, J. (2007). *El estrés académico*. Revista de investigación educativa. Duranguense
- Solórzano, N. (2003). *Manual de actividades para el rendimiento académico*. México: Trillas.
- Tierno, J.B. (1993). *Del fracaso al éxito escolar*. España: Plaza Janes.
- Travers, Ch. (1996). *El estrés en los profesores*. España: Paidós.
- Zarzar, Ch .C. (2000). *La didáctica grupal*. México: Progreso.

- MINEDU. (2005). *Evaluación de los aprendizajes de educación básica regular*.
<http://www.minedu.gob.pe/otd/pdf/normas/directiva-004-vmgp-2005-ed.pdf>: 10
de mayo 2015.
- <http://definicion.de/aprendizaje>. Chare.com
- <http://www.procesos.de/aprendizaje>.

ANEXOS

ANEXO N° 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

Nombres apellidos.....Sexo:.....Edad:.....

Grado:..... Sección:..... fecha:.....

RESPONDE POR FAVOR SINCERAMENTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1. Durante el transcurso de este trimestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?
Si
No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, 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 de 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) es mucho.

1	2	3	4	5

Dimensión de estresores

3. En el siguiente cuadro señale con una **X** con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

PREGUNTA	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con los compañeros de grupo					
Sobre tareas y trabajos escolares					
El carácter de profesor (problemas de concentración, inquietud, desesperación)					
Las evaluaciones de los profesores(exámenes, trabajos de investigación)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					

Otras, especifique:

Dimensión síntomas (reacciones)

4. En el siguiente cuadro señale con una **X** con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Síntomas o reacciones físicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño(insomnio o pesadilla)					
Fatiga crónica(cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas,frotarse,etc					
Somnolencia o ganas de dormir					
Síntomas o reacciones psicológica					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y de tristeza(decaído)					
Ansiedad angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Síntomas o reacciones comportamentales					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras _____ (Especifique)					

DIMENSIÓN DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

5. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba preocupación o nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva(defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
Elogios así mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
Ventilación y confidencias(verbalización de la situación que preocupa)					
Otras _____ (Especifique)					

ANEXO N° 2

LA BASE DE DATOS EN EL SPSS SE MUESTRA EN LA SIGUIENTE FIGURA

	Estrés	Rendimiento	X2	Y2	XY	EstresA	RendimientoA		
1	38	14	1444	196	532	30 - 59	14 - 16		
2	42	11	1764	121	462	30 - 59	11 - 13		
3	38	10	1444	100	380	30 - 59	0 - 10		
4	57	11	3249	121	627	30 - 59	11 - 13		
5	28	15	784	225	420	0 - 29	14 - 16		
6	55	12	3025	144	660	30 - 59	11 - 13		
7	30	14	900	196	420	30 - 59	14 - 16		
8	70	12	4900	144	840	60 - 89	11 - 13		
9	27	14	729	196	378	0 - 29	14 - 16		
10	84	11	7056	121	924	60 - 89	11 - 13		
11	50	13	2500	169	650	30 - 59	11 - 13		
12	48	13	2304	169	624	30 - 59	11 - 13		
13	50	12	2500	144	600	30 - 59	11 - 13		
14	31	13	961	169	403	30 - 59	11 - 13		
15	33	12	1089	144	396	30 - 59	11 - 13		
16	44	12	1936	144	528	30 - 59	11 - 13		
17	44	10	1936	100	440	30 - 59	0 - 10		
18	61	11	3721	121	671	60 - 89	11 - 13		
19	27	15	729	225	405	0 - 29	14 - 16		

EL cálculo del coeficiente de Correlación de Pearson se muestra en la siguiente tabla

Correlaciones		Grado de Estrés	Rendimiento Academico
Grado de Estrés	Correlación de Pearson	1	-,828**
	Sig. (unilateral)		,000
	N	73	73
Rendimiento Academico	Correlación de Pearson	-,828**	1
	Sig. (unilateral)	,000	
	N	73	73

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (1 cola).