



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



**ESTRÉS ACADEMICO Y LOGROS DE COMPETENCIAS DEL  
AREA DE DESARROLLO PERSONAL, CUIDADANIA Y CIVICA  
EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE LA  
INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA COMERCIAL N°45  
PUNO 2024**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. NORMA AQUINO CAHUAPAZA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD**

**CIENCIAS SOCIALES**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



# NORMA AQUINO CAHUAPAZA

## ESTRÉS ACADÉMICO Y LOGROS DE COMPETENCIAS DEL ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA EN LO

 Universidad Nacional del Altiplano

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::8254:414973548

85 Páginas

Fecha de entrega

11 dic 2024, 6:07 a.m. GMT-5

14,065 Palabras

Fecha de descarga

11 dic 2024, 6:14 a.m. GMT-5

80,613 Caracteres

Nombre de archivo

docx (1).docx

Tamaño de archivo

6.7 MB





## 14% Similitud general

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

### Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

### Fuentes principales

- 13% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 7% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

#### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Dra. Brenda Karen Salas Mendizábal  
DOCENTE





## DEDICATORIA

Dedico esta investigación, a Dios por permitirme lograr todos mis objetivos propuestos.

Con mucho cariño a mi anhelada madre Ascencia Cahuapaza por brindarme su apoyo incondicional en cada momento de mi vida.

**Norma Aquino Cahuapaza**



## AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional del Altiplano, por darme el privilegio de formarme profesionalmente.

A mi apreciada Facultad de Ciencias de la Educación, Escuela Profesional de Educación Secundaria, especialidad en el Programa de Ciencias Sociales, por brindarme la oportunidad de formarme profesionalmente. Agradezco también a los miembros de mi jurado a la Dra. Sonia Agley Bustinza Choquehuanca, Dr. Héctor Hugo Inca Huacasi y Msc. Lucio Bernardo Pilco Condori investigadores con un amplio conocimiento del tema.

Mi agradecimiento infinito a mi asesora Dra. Luz Wilfreda Cusi Zamata por sus recomendaciones precisas, consejos, comprensión, paciencia, por el valioso tiempo que me dedicaron, el cual fue un pilar fundamental en la realización de mi investigación.

A todos mis compañeros y compañeras por haberme acompañado en este gran paso de mi profesión.

**Norma Aquino Cahuapaza**



# ÍNDICE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b>	
<b>ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN .....</b>	<b>13</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>14</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>17</b>
<b>1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>18</b>
1.2.1. Problema general.....	18
1.2.2. Problemas específicos .....	19
<b>1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>19</b>
1.3.1. Hipótesis general .....	19
1.3.2. Hipótesis específicas .....	19
<b>1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO .....</b>	<b>20</b>
<b>1.5. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>21</b>
1.5.1. Objetivo general .....	21
1.5.2. Objetivos específicos.....	21

## CAPÍTULO II



## REVISIÓN DE LA LITERATURA

<b>2.1</b>	<b>ANTECEDENTES .....</b>	<b>22</b>
2.1.1.	Antecedentes Internacionales .....	22
2.1.2.	Antecedentes Nacionales.....	23
2.1.3.	Antecedentes Locales.....	26
<b>2.2.</b>	<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>29</b>
2.2.1.	Estrés académico .....	29
2.2.1.1.	Reacciones físicas del estrés .....	30
2.2.1.2.	Reacciones psicológicas del estrés.....	32
2.2.1.3.	Estresores académicos.....	34
2.2.2.	Logros de competencias del área de DPCC .....	37
2.2.2.1.	Construye su identidad.....	38
2.2.2.2.	Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.....	39

## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODO

<b>3.1.</b>	<b>UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....</b>	<b>42</b>
<b>3.2.</b>	<b>PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO .....</b>	<b>43</b>
<b>3.3.</b>	<b>PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....</b>	<b>43</b>
3.3.1.	Técnica de la investigación .....	43
3.3.2.	Instrumento.....	43
<b>3.4.</b>	<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>44</b>
3.4.1.	Enfoque o tipo de investigación .....	44
3.4.2.	Diseño de investigación .....	45
3.4.3.	Tipo de investigación .....	45



<b>3.5.</b>	<b>POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO .....</b>	<b>46</b>
3.5.1.	Población.....	46
3.5.2.	Muestra de estudio .....	46
<b>3.6.</b>	<b>PLAN DE TRATAMIENTOS DE DATOS .....</b>	<b>47</b>
<b>3.7.</b>	<b>DISEÑO ESTADÍSTICO .....</b>	<b>48</b>
<b>3.8.</b>	<b>SISTEMA DE VARIABLES.....</b>	<b>48</b>

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

<b>4.1.</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>50</b>
4.1.1.	Relación entre el estrés académico y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica.....	50
4.1.2.	Relación entre estresores académicos y logro de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica.....	53
4.1.3.	Relación entre reacciones psicológicas del estrés y el logro de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica .....	57
4.1.4.	Relación entre reacciones físicas del estrés y el logro de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica .....	61
<b>4.2.</b>	<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>64</b>
<b>V.</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>67</b>
<b>VI.</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>69</b>
<b>VII.</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>70</b>
<b>ANEXOS.....</b>		<b>76</b>

**Área:** Interdisciplinaridad en la dinámica educativa: Ciencias Sociales

**Tema:** Estrés académico.

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 16 de diciembre del 2024





## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Competencias de capacidades del área de Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica .....	38
<b>Tabla 3</b> Población de estudio .....	46
<b>Tabla 4</b> Muestra de estudio .....	47
<b>Tabla 5</b> Operacionalización de variables .....	49
<b>Tabla 6</b> Estrés académico y logros de competencias del área de DPCC .....	50
<b>Tabla 7</b> Estresores académicos y el logro de competencias del área de DPCC .....	54
<b>Tabla 8</b> Correlación Rho Spearman entre estresores académicos y el logro de competencias del área de DPCC en los estudiantes del quinto grado.....	56
<b>Tabla 9</b> Reacciones Psicológicas del estrés y logro de competencias del área de DPCC .....	58
<b>Tabla 10</b> Correlación de Rho Spearman entre reacciones psicológicas del estrés (V12) y el logro de competencias del área de DPCC (V2) .....	60
<b>Tabla 11</b> Reacciones físicas del estrés y logros de competencias del área DPCC.....	61
<b>Tabla 12</b> Correlación de Rho Spearman entre reacciones físicas del estrés (V12) y el logro de competencias del área DPCC (V2) .....	64



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Ubicación geográfica.....	42
<b>Figura 2</b> Estrés académico y logro de competencias del área de DPCC .....	51
<b>Figura 3</b> Dispersión de datos entre estrés académico (VII) y el logro de competencias del área de DPCC (V2).....	52
<b>Figura 4</b> Estresores académicos y el logro de competencias del área de DPCC .....	54
<b>Figura 5</b> Dispersión de datos entre la dimensión de estresores académicos (VII) y el logro de competencias del área de DPCC (V2).....	55
<b>Figura 6</b> Reacciones Psicológicas del estrés y logro de competencias del área de DPCC.....	58
<b>Figura 7</b> Dispersión de datos entre reacciones psicológicas del estrés (V12) y el logro de competencias del área DPCC (V2) .....	59
<b>Figura 8</b> Reacciones físicas del estrés y logros de competencias del área de DPCC	62
<b>Figura 9</b> Dispersión de datos entre reacciones físicas del estrés (V12) y el logro de competencias del área de DPCC (V2) .....	63



## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1</b> Matriz de consistencia .....	77
<b>ANEXO 2</b> Operalización de variables.....	78
<b>ANEXO 3</b> Encuesta.....	79
<b>ANEXO 4</b> Cosntancia de ejecucion .....	80
<b>ANEXO 5</b> Base de datos de las variables.....	81
<b>ANEXO 6</b> Evidencias fotograficas.....	82
<b>ANEXO 7</b> Declaración jurada de autenticidad de tesis.....	84
<b>ANEXO 8</b> Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional.....	85



## ACRÓNIMOS

<b>I.E.S:</b>	Institución Educativa Secundaria
<b>MINEDU:</b>	Ministerio de Educación
<b>P.C:</b>	Programa Curricular
<b>UNA:</b>	Universidad Nacional del Altiplano



## RESUMEN

El trabajo de investigación se realizó desde un enfoque integral, significa poder lidiar el estrés académico en los estudiantes sin que afecte en sus estudios. El problema general del trabajo de análisis nos da una interrogante ¿Qué relación existe entre el estrés académico y logros de competencias del área de Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 Puno, 2024? Cuyo propósito de esta investigación es determinar qué relación existe entre el estrés académico y logros de competencias del área de Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 se utilizó la metodología de investigación cuantitativa de diseño descriptivo correlacional así mismo se utilizó como instrumento la encuesta de la variable del estrés académico y la recolección de notas frente al logro de competencias Se obtuvo como resultado la correlación positiva. Con una muestra de 84 estudiantes, los resultados evidenciaron una correlación positiva moderada ( $\rho = 0.691$ ) entre el estrés académico y el logro de competencias. Esta correlación fue validada mediante la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, con un nivel de significancia de 0.05. Asimismo, del 40% de estudiantes que tienen estresores académicos y el 45% de estudiantes se encuentra en el logro esperado. Finalmente, 2% de estudiantes que tienen estresores académicos y el 1% de estudiantes se encuentran en logro destacado.

**Palabras claves:** Académico, Estrés, Educación, Rendimiento, Logros.



## ABSTRACT

The research was conducted from a comprehensive approach, aiming to manage academic stress in students without affecting their academic performance. The general research question posed was: What is the relationship between academic stress and competency achievement in the area of Personal Development, Citizenship, and Civic Education among fifth-grade students at Commercial Secondary School N°45, Puno, 2024. The purpose of this study was to determine the relationship between academic stress and competency achievement in the area of Personal Development, Citizenship, and Civic Education among fifth-grade students at Commercial Secondary School N°45. A quantitative research methodology with a descriptive-correlational design was used. The instruments included a survey to measure academic stress and the collection of grades to evaluate competency achievement. The results showed a positive correlation. With a sample of 84 students, a moderate positive correlation ( $\rho = 0.691$ ) was found between academic stress and competency achievement. This correlation was validated using the Wilcoxon signed-rank test at a significance level of 0.05. Additionally, 40% of students with academic stress achieved the expected level of competency, and 45% achieved the expected level overall. Finally, 2% of students with academic stress reached an outstanding level of competency, while 1% achieved a distinguished level.

**Keywords:** Academic, Achievements, Education, Stress, Performance.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación “Estrés académico y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Comercial N°45 Puno 2024”.

El estrés vinculado con lo académico es una situación común en el entorno educativo que afecta a alumnos de diferentes edades y contextos. Este tipo de estrés surge por la presión que experimentan los estudiantes al tratar de cumplir con las demandas académicas, como evaluaciones, trabajos y fechas límite. Esta presión puede influir notablemente en la salud mental y el bienestar de los estudiantes, afectando su capacidad de aprendizaje y su rendimiento académico.

Las competencias logradas en el curso de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica están orientadas al crecimiento integral de los estudiantes, fomentando destrezas vinculadas al autoconocimiento, la convivencia, la participación activa en la ciudadanía, y el cumplimiento responsable de derechos y obligaciones. Mediante este curso, los alumnos mejoran su habilidad para tomar decisiones fundamentadas, comportarse con ética y responsabilidad, y contribuir positivamente al bienestar común dentro de su comunidad y sociedad.

El problema general es ¿Qué relación existe entre el estrés académico y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 Puno, 2024?

La justificación de este trabajo se fundamenta en las observaciones hechas durante el proceso, donde se detectaron carencias en las investigaciones científicas actuales. Este



estudio proporcionará una valiosa información para la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45, asimismo el objetivo debe contribuir a planificar el futuro de nuestros escolares.

El marco teórico abarca tanto las dimensiones como los indicadores de ambas variables. Asimismo, integra los enfoques teóricos y científicos relacionados con estas variables, estableciendo su conexión con la realidad del estudio para garantizar la validez científica de la investigación.

A continuación, se dará a conocer la secuencia de la investigación:

**Capítulo I:** Se incluye el esquema, la introducción, el planteamiento y la formulación del problema. Adicionalmente, se presenta la hipótesis de la investigación, detallando las razones que impulsan el estudio, las cuales se desarrollan en la justificación. También se definen los objetivos que se pretenden lograr.

**Capítulo II:** En esta sección se lleva a cabo una revisión de la literatura a nivel internacional, nacional y local, tomando en cuenta el marco teórico vinculado con el estrés académico y los logros de aprendizaje. Se basa en las variables, identificando las dimensiones e indicadores correspondientes a cada una.

**Capítulo III:** Este capítulo cubre los materiales y métodos de investigación, detallando la ubicación, población, muestra (probabilística intencionada), diseño, tipo y enfoque de la investigación. También se explican las técnicas de recolección de datos, los instrumentos empleados mis variables, describiendo las dimensiones e indicadores que componen los ítems de cada instrumento.

**Capítulo IV:** Se da los resultados obtenidos, resaltando un nivel moderado de estrés académico que provocó un logro en proceso en los estudiantes de la Institución





Educativa Secundaria Comercial N°45. Además, se presenta la discusión, basada en la similitud de los resultados en relación con los antecedentes consultados.

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En el estudio conducido por Reyna en Bolivia, se determina que la mayoría de los jóvenes involucrados muestran una propensión a experimentar altos niveles de estrés académico, con un 72% de los estudiantes afectados por la sobrecarga de actividades. Por otro lado, en Lima se observa un alto porcentaje de estrés, lo que se traduce en un rendimiento académico deficiente. En un estudio realizado en el departamento de Puno, se encontró un nivel medio de estrés, reflejado en un rendimiento académico regular. En la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45, se evidenció que muchos estudiantes no cumplen con las tareas asignadas, manifestando frases como "estoy cansado", "no tengo ganas", "tengo estrés", "tengo mucha tarea", "tengo hambre", y "tengo fatiga". Estos factores, causados principalmente por la sobrecarga de tareas, son indicios del inicio del estrés.

Durante la pandemia, la deserción estudiantil se hizo evidente, esta situación no se debió a la falta de acceso de internet, sino principalmente a la sobrecarga de tareas acumuladas, al no poder seguir el ritmo de las actividades escolares los estudiantes estuvieron vulnerables al estrés, lo que contribuyó a su abandono escolar y afectó su proceso de aprendizaje académico.

Existen problemas relacionados, como el aplazamiento, que implica posponer actividades. En este contexto, las tareas se acumulan, lo que dificulta mantener la calidad en su realización al ser observado por el docente, el estudiante puede sentirse frustrado, y esta frustración es otro síntoma de estrés académico.



El estrés académico es un factor que continúa afectando el rendimiento de los estudiantes, especialmente en el contexto de la pandemia. Los estudiantes vulnerables al estrés suelen mostrar un bajo rendimiento académico, lo cual limita su potencial de aprendizaje. En la Institución Educativa Secundaria Comercial n°45, se observa esta problemática, afectando el desempeño académico general.

Para abordar esta situación, se propone que las autoridades implementen varias medidas: la creación de salas de tutoría, la provisión de ayuda psicológica y la habilitación de espacios de motivación a cargo de los docentes. Es fundamental que los pedagogos de la institución se comprometan estrechamente con los estudiantes para apoyarlos y garantizar su buen rendimiento académico. Estas acciones no solo mejorarán el desempeño académico, sino que también incrementarán las posibilidades de los estudiantes de ingresar a instituciones superiores al finalizar la secundaria.

Es necesario que el director de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 se encargue con las implementaciones de salas de tutorías, salas de tutoría, la provisión de ayudas psicológicas y el monitoreo de sesiones motivadoras. Como autoridad de la institución, es su responsabilidad gestionar estas iniciativas para monitorear el estrés que afecta en el rendimiento de nuestros estudiantes.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿Qué relación existe entre el estrés académico y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 Puno, 2024?



### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Qué relación existe entre las reacciones físicas del estrés y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 Puno, 2024?

¿Qué relación existe entre las reacciones psicológicas del estrés y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 Puno, 2024?

¿Qué relación que existe entre los estresores académicos y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 Puno, 2024?

## **1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. Hipótesis general**

¿Existe una relación significativa entre el estrés académico y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 Puno 2024?

### **1.3.2. Hipótesis específicas**

¿Existe una relación significativa reacciones físicas del estrés y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los



estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 Puno 2024?

¿Existe una relación significativa entre las reacciones psicológicas del estrés y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 Puno 2024?

¿Existe una relación significativa de los estresores académicos y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Comercial N°45 Puno 2024?

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

El estrés académico se ha convertido en un fenómeno prevalente en los entornos escolares, afectando de manera significativa el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. Diversos estudios han documentado los efectos adversos del estrés académico, tales como la ansiedad, la depresión y la disminución de la motivación y el rendimiento escolar. Sin embargo, existe una carencia de investigaciones que aborden específicamente cómo el estrés académico impacta los logros de competencias en el área de DPCC, especialmente en estudiantes.

Esta investigación busca llenar este vacío en la literatura, proporcionando una comprensión más profunda de la relación entre el estrés académico y los logros de competencias en Desarrollo Personal Ciudadanía y Cívica. Los resultados de este estudio pueden tener implicaciones prácticas importantes. En primer lugar, pueden ayudar a los educadores a identificar y abordar factores estresantes que afectan negativamente el desarrollo de competencias en Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica.



Además, los hallazgos pueden servir de base para el diseño de programas de intervención y apoyo que promuevan la gestión del estrés y el bienestar emocional de los estudiantes, contribuyendo así a un entorno escolar más saludable y propicio para el aprendizaje.

## **1.5. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre el estrés académico y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 Puno 2024.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

Identificar la relación que existe entre reacciones físicas del estrés y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 Puno 2024.

Establecer la relación que existe entre las reacciones psicológicas del estrés y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 Puno 2024.

Determinar la relación que existe entre los estresores académicos y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 Puno 2024.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LA LITERATURA

#### 2.1 ANTECEDENTES

##### 2.1.1. Antecedentes Internacionales

Herrera (2021) En su estudio titulado “Hábitos de Estudio y Estrés Académico en los Estudiantes de Tercero de Bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador” tuvieron como objetivo determinar la relación estadística entre los hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de tercer año de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo en Ecuador, se concluye que estos hábitos están positivamente correlacionados con el estrés académico. Este estudio se caracteriza por ser aplicado, correlacional y cuantitativo, con un diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 155 estudiantes, a quienes se les aplicaron el Inventario de Hábitos de Estudio CASM 85 y el Inventario SISCO de Estrés Académico. Los datos se analizaron mediante el programa SPSS en su versión 25. Los resultados descriptivos mostraron que el 29% de los estudiantes (45 personas) presenta una tendencia positiva en sus hábitos de estudio, la cual se asocia con un nivel moderado de estrés académico. En el análisis inferencial se observó una correlación positiva alta entre ambas variables, con un coeficiente rho de 0,725\*\* y una significancia de  $<0,01$ .

Lara (2022) Esta investigación titulada “El Estrés Académico y Hábitos de estudio en los jóvenes de la academia de artes escénicas Ajayu Flouw de la ciudad de la Paz” se llevó a cabo con el objetivo de determinar el grado de relación entre



el estrés académico y los hábitos de estudio, utilizando el Inventario de Estrés Académico SISCO de Arturo Barraza Macías y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM.85, desarrollado por Luis Alberto Vicuña Peri. La metodología aplicada es descriptivo-correlacional con un diseño no experimental, abarcando a estudiantes universitarios de diferentes carreras y universidades. Los resultados muestran una correlación negativa considerable se concluye que la mayoría de los jóvenes en este estudio, que presentan niveles moderados (48%) y profundos (52%) de estrés académico, tienen menores niveles de hábitos de estudio, con una tendencia negativa muy marcada en el 72% de los sujetos investigados.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

Maza (2022) Esta investigación titulada “Estrés Académico y Clima Escolar en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativo de Comas, Lima - 2021”, "El propósito principal de esta investigación es analizar la relación entre el estrés académico y el clima escolar en estudiantes de secundaria. Se examinaron las variables relacionadas con el estrés académico, que se desglosa en tres dimensiones: reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, utilizando el inventario SISCO de estrés académico desarrollado por Barraza. Además, se evaluó el clima escolar, que se divide en dos dimensiones: el ambiente de convivencia general y la satisfacción con las expectativas. La investigación adoptó un enfoque correlacional con un diseño transversal no experimental. Los hallazgos indicaron una correlación significativa entre el estrés académico y el clima escolar ( $p = 0.000 < 0.05$ ), mostrando una relación inversa ( $r = -0.359$ )."

Cordova (2022) El presente estudio titulada “Estrés académico y rendimiento en los estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales de la



Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco- 2019” tiene como objetivo de esta investigación es determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco durante el año 2019. Esta investigación se clasifica como descriptivo-correlacional, con un enfoque transversal y un diseño no experimental. La población total comprende 214 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 146. Los resultados, obtenidos mediante el programa SPSS – V25. En particular, la prueba no paramétrica de rangos de Spearman reveló un coeficiente de correlación de 0,629, indicando una correlación positiva moderada entre las variables.

Teran (2023) El presente estudio llamado “Estrés y Rendimiento Académico de una Institución Educativa Nivel Secundaria, Cusco” se exploró la relación entre el estrés escolar y el rendimiento académico de los estudiantes. Utilizando un diseño descriptivo correlacional y transversal, el objetivo fue evaluar el nivel de estrés escolar entre los estudiantes y su impacto en el rendimiento académico, especialmente en competencias críticas como matemáticas, comunicación y competencias transversales. Los resultados revelaron que los estudiantes experimentan niveles de estrés escolar clasificados como alto y muy alto, mientras que su rendimiento académico en competencias está mayormente en las etapas de inicio y en proceso. Además, se encontró una correlación significativa inversa entre el estrés escolar y el rendimiento académico, con un índice de -0.658 y un nivel de significancia inferior a 0.05, lo que indica una dependencia significativa entre ambas variables, no atribuible al azar.





Machaca (2023) En el presente estudio cuyo título “Estrés Académico y Perfeccionismo en Adolescentes del AA. HH Vista Alegre II Etapa de Alto Laran, Chincha – 2021” tuvieron como objetivo determinar la relación que existe entre el estrés académico y el perfeccionismo en adolescentes del AA.HH Vista Alegre II etapa de Alto Larán, Chincha - 2021. Tuvo presente la metodología de enfoque cuantitativo, de tipo básica, cuyo diseño fue de tipo no experimental de corte correlacional. Los resultados mostraron que el 80% de los adolescentes experimentaban un nivel medio de estrés académico, mientras que el 20% reportó un nivel bajo. En cuanto al perfeccionismo, el 8.9% mostró un nivel bajo, el 82.2% un nivel medio y el 8.9% un nivel alto. Se identificó una relación significativa entre el estrés académico y el perfeccionismo, con un valor de  $p$  de 0.002. Además, el coeficiente de correlación de Spearman ( $\rho$ ) fue de 0.450, lo que sugiere una correlación positiva moderada entre las dos variables.

Arteaga (2022) En el presente estudio cuyo título “Relación del Estrés y los niveles de logro de aprendizaje en el Área de Inglés en estudiantes de 5to grado de Secundaria de la I.E. hermanos Meléndez de la unión de Piura, Provincia de Piura, 2021 ” tuvo como objetivo principal identificar si existe una relación significativa entre el estrés académico y el desempeño en el área de inglés entre estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Hermanos Meléndez, situada en la Unión de Piura, provincia de Piura, durante el año 2021. Por ello, se adoptó un enfoque cuantitativo, con un nivel correlacional y un diseño ex post facto de tipo transversal. De igual manera, la muestra se compuso de 159 estudiantes y los datos se obtuvieron mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV y una rúbrica de evaluación para medir el logro en el aprendizaje. Asimismo, la confiabilidad de los instrumentos fue verificada a través del coeficiente Alpha de



Cronbach, arrojando índices de 0,701 y 0,924, que garantizan una consistencia interna adecuada. Finalmente, el análisis de la distribución de los datos se llevó a cabo con indicadores de asimetría y curtosis, mientras que la relación entre las variables y la hipótesis fue evaluada mediante el coeficiente de correlación Rho de Pearson.

### **2.1.3. Antecedentes Locales**

Pilares (2024) En el estudio titulado "Clases Virtuales y Estrés Académico en Estudiantes de la Universidad Intercultural de Quillabamba, 2021" el objetivo principal fue explorar la conexión entre las clases virtuales y el estrés académico en los estudiantes universitarios de dicha institución, ubicada en la provincia de la Convención durante el año 2021. La investigación utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental y descriptivo-correlacional. Los hallazgos mostraron que el nivel de significancia (sig. bilateral = 0.000) fue inferior al valor de p de 0.05, lo que llevó a la aceptación de la hipótesis alternativa ( $H_i$ ) y al rechazo de la hipótesis nula ( $H_o$ ). Así, se concluyó que existe una relación significativa entre las clases virtuales y el estrés académico en los estudiantes de la Universidad Intercultural de Quillabamba.

Nina (2024) En este presente estudio cuyo título "Estrés Académico y Rendimiento de los Estudiantes del Primer Ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA-Puno, 2023" se investigó la relación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes de dicha facultad Ciencias Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. La metodología fue de enfoque cuantitativo, con un diseño básico no experimental, descriptivo correlacional y de corte transversal. Los resultados mostraron que el 83.3% de los estudiantes



presentaron un nivel medio de estresores. En conclusión, a medida que el nivel de estrés aumenta, podría haber una ligera tendencia a la disminución del rendimiento académico, y viceversa.

Mamani (2023) En este presente estudio cuyo título “Estrés y el Rendimiento Académico en el Área De Ciencias Sociales de los Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria De Rosaspata – 2022” El estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en los estudiantes del área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria José Gálvez, situada en la Provincia de Yunguyo, durante el año 2023. Se utilizó una metodología de enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo-correlacional y un enfoque no experimental de corte transversal. Los resultados revelaron que el 38.3% de los estudiantes experimenta un nivel moderado de estrés académico, lo cual se refleja en un rendimiento académico en desarrollo, con calificaciones en el rango de 11 a 13.

Choquecota (2024) En este presente estudio cuyo título “Estrés Académico y Logros de Aprendizaje en los Estudiantes de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria José Gálvez de la Provincia de Yunguyo. 2023.” Este estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación entre el estrés académico y los logros de aprendizaje en estudiantes del área de Ciencias Sociales de la Institución Educativa Secundaria José Gálvez, en la Provincia de Yunguyo, durante el año 2023. La metodología aplicada se enmarca en un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional, con un diseño no experimental de corte transversal. Los resultados indican que el 38.3% de los estudiantes presenta un nivel moderado de estrés académico, lo cual se refleja en un rendimiento académico en proceso, con notas en el rango de 11 a 13.



Vilca (2023) En este presente estudio cuyo título “ Estrés Académico y Rendimiento Escolar en tiempos de Covid-19 en el Área de Comunicación en Estudiantes del Quinto Grado de la Institución Educativa Secundaria "San Jerónimo" Asillo -2011” Este estudio se llevó a cabo con el objetivo de evaluar la correlación entre el estrés académico y el rendimiento escolar durante la pandemia de COVID-19 en el área de comunicación de los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa Secundaria "San Jerónimo" en Asillo, durante el año 2021. La investigación empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y un tipo descriptivo correlacional. Los resultados mostraron que el 59.8% de los estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés académico.

Sucasaca (2024) En presente estudio titulada “Estilos de aprendizaje y el logro de competencias en el área de matemática en los estudiantes del ciclo VII de la I.E.S. Taraco 2023”, tuvo como objetivo la relación entre los estilos de aprendizaje y el logro de competencias matemáticas en los estudiantes. Para ello, se utilizó un enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo-correlacional y un diseño no experimental. En este estudio, con una población de 537 estudiantes, se seleccionó una muestra no probabilística de 95. Se empleó un cuestionario basado en el instrumento validado por Ecurra (2011), que mostró una confiabilidad de 0,62 según Kuder Richardson. Los resultados revelaron que el 56% de los estudiantes presentaron un estilo de aprendizaje "alto", mientras que el 41% sobresalió en competencias matemáticas. Los estilos de aprendizaje más comunes fueron el reflexivo (43%) y el activo (23%). En el logro de competencias matemáticas, áreas como resolución de problemas, forma, movimiento, localización y gestión de información alcanzaron un nivel esperado para la



mayoría. También se identificó una correlación positiva y significativa entre las variables ( $p < 0,05$ ;  $Rho = 0,525$ ).

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Estrés académico**

Montes et al., (2024) menciona que el estrés puede clasificarse según su origen en dos categorías principales: estrés académico y estrés laboral. El estrés académico se describe como una respuesta fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante situaciones y eventos relacionados con el ámbito académico. Este tipo de estrés ha sido objeto de estudio en relación con variables como género, edad, profesión y estrategias de afrontamiento, entre otras. Sanches (2022) define como una respuesta adaptativa de carácter psicológico que experimenta un estudiante cuando se enfrenta a demandas educativas que considera desbordantes o amenazantes. (p,12) Este proceso implica tres etapas principales: la percepción de estresores en el entorno educativo, la manifestación de un desequilibrio emocional o físico, y la implementación de estrategias de afrontamiento para restablecer el equilibrio.

El propósito de este artículo es revisar diversos modelos cognitivos del estrés, incluyendo el Modelo Cognoscitivo Sistémico del estrés académico, y establecer una discusión comparativa entre ellos. Hace referencia a la reacción emocional y física que los estudiantes experimentan al enfrentar las demandas y presiones propias de sus estudios, como la necesidad de obtener altas calificaciones, completar tareas y proyectos dentro de los plazos establecidos, o prepararse para exámenes relevantes. Este tipo de estrés puede afectar de forma negativa tanto el desempeño académico como la salud mental y el bienestar



general del estudiante. Barraza (2006) Considera el estrés académico como un proceso sistémico adaptativo que incluye estresores, desequilibrio y acciones para restaurar la homeostasis psicológica. Lazarus (1986) proponen un marco general del estrés, describiéndolo como el resultado de la interacción entre el individuo y el entorno, y enfatizando la importancia de las estrategias de afrontamiento. Martínez (2007) Lo relacionan con factores físicos, emocionales, y psicosociales que afectan la capacidad del estudiante para responder adecuadamente a las exigencias educativas.

#### **2.2.1.1. Reacciones físicas del estrés**

Se refiere a las alteraciones y respuestas fisiológicas que se manifiestan en el cuerpo cuando una persona enfrenta situaciones de estrés. Estas reacciones forman parte del mecanismo de "lucha o huida" que prepara al cuerpo para afrontar una amenaza. El estrés genera diversas reacciones físicas en el organismo debido a la activación del sistema nervioso autónomo y el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal. Estas respuestas son naturales frente a una percepción de amenaza, pero pueden ser perjudiciales si persisten en el tiempo. Este concepto implica que, al percibir una amenaza (real o imaginada), el cuerpo libera hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina, desencadenando diversos cambios físicos. (Heredia, 2019) Manifiesta que incluyen tensión muscular, aumento del ritmo cardíaco y un incremento en la liberación de adrenalina, lo que produce un estado de alerta. (p, 25)

- a) Trastornos de sueño: Los trastornos de sueño es una función biológica crucial para la mayoría de los seres vivos. Guerrero



(2017) Manifiesta que los trastornos del sueño afectan negativamente la salud mental y la calidad de vida en varios aspectos, incluyendo el ámbito académico, que es fundamental para un estudiante. La investigación sobre la fisiología del sueño ha revelado que una mala noche de sueño puede provocar somnolencia diurna, irritabilidad, problemas de concentración, dolores de cabeza y fatiga. Sin embargo, pocas personas comprenden las consecuencias de una mala calidad de sueño de manera repetida o crónica. Relación del Estrés y los niveles de logro de aprendizaje en el Área de Inglés en estudiantes de 5to grado de Secundaria de la I.E. hermanos Meléndez de la unión de Piura, Provincia de Piura, 2021.

Huaman (2022) Actualmente, hay una gran cantidad de evidencia científica que indica que los trastornos del sueño crónicos son un factor de riesgo significativo para diversas enfermedades crónicas, que van desde enfermedades cardiovasculares hasta trastornos psiquiátricos (como depresión, ansiedad y suicidio), así como problemas emocionales y cognitivos.

- b) Fatiga: Elera y Ugarte (2022) Manifiesta que la fatiga se define como una sensación recurrente de cansancio, falta de energía y agotamiento. No solo es un síntoma, sino también una dimensión que se puede medir y cuantificar, conocida como fatigabilidad. La experiencia de la fatiga varía según el estado de salud del individuo. En personas sanas, la fatiga es una respuesta fisiológica predecible y temporal a la actividad intensa y prolongada, que



mejora significativamente con el descanso. Navarro (2020) define que la fatiga es un conjunto de alteraciones que afectan el rendimiento mental y la postura durante la realización de tareas, provocando un agotamiento que incapacita a la persona para cumplir con las demandas del trabajo. En contraste, las personas con enfermedades experimentan la fatiga como una sensación abrumadora de cansancio incluso en reposo, agotamiento al realizar actividades y una falta de energía que les impide llevar a cabo sus tareas diarias.

- c) Migraña: Deza (2010) manifiesta que la migraña, posiblemente el tipo más común de dolor de cabeza, se caracteriza por ser un trastorno neurológico crónico de naturaleza episódica y recurrente, a menudo acompañado de vómitos, sensibilidad a la luz (fotofobia) y al sonido (sonofobia). Su aparición suele estar precedida por auras que el paciente percibe previamente. La migraña causa una incapacidad casi total en la persona durante cada episodio, convirtiéndose en un problema de salud que necesita un diagnóstico y tratamiento adecuados. Seperak (2020) La migraña es una condición que afecta significativamente la calidad de vida de quienes la sufren. Según el IPN (2014), tiene una alta prevalencia en Perú, donde al menos el 3,1% de la población padece de esta enfermedad.

#### **2.2.1.2. Reacciones psicológicas del estrés**

- a) Ansiedad: Saavedra (2013) Se señala que la ansiedad se caracteriza por una sensación de temor hacia algo impreciso en contraste con





el miedo. La ansiedad es una emoción que viene acompañada de reacciones adrenérgicas, dolores en la cabeza, espalda y pecho, palpitaciones y malestar estomacal, entre otros síntomas. Estos síntomas pueden interferir con el funcionamiento del organismo y, cuando los niveles de ansiedad aumentan, la persona puede tener dificultades para adaptarse adecuadamente a su vida diaria, lo que puede convertirse en un problema grave que puede desencadenar trastornos de ansiedad. Tuja (2018)

- b) Frustración: La frustración es el sentimiento negativo que experimenta una persona al no lograr una meta deseada, lo que a menudo lleva a reacciones de cólera, ira y ansiedad. Según García (2019) concluye la frustración es una reacción emocional y fisiológica que surge cuando se pierde un objetivo o una recompensa esperada. Además, la frustración provocada por una situación generalmente es temporal, permitiendo que se recupere el estado normal con el tiempo. La frustración es una emoción que aparece cuando una persona se encuentra con barreras o restricciones que le impiden lograr sus metas o satisfacer sus necesidades. Este sentimiento se produce debido a la diferencia entre lo que se quiere o espera y lo que realmente se obtiene, generando posibles emociones de insatisfacción, enojo o falta de motivación (Pérez, 2019)
- c) Melancolía: Milan (2017) manifiesta que Aristóteles examina la melancolía desde una perspectiva tanto médica como filosófica, viéndola como un estado emocional asociado con la creatividad y



la reflexión profunda. Según él, la melancolía está relacionada con individuos que tienen una inclinación innata hacia la creatividad y la filosofía. Según García menciona que es una emoción marcada por una tristeza intensa y una visión pesimista, generalmente acompañada por una sensación de vacío o añoranza sin motivo aparente. Este estado puede llevar a la persona al aislamiento, a perder interés en diversas actividades y a experimentar una reducción en su energía emocional (García, 2021)

- d) Depresión: García (2012) refiere que la persona deprimida busca la soledad porque encuentra molesta e inoportuna la presencia de otros, ya que esto exige respuestas y le avergüenza su propia impotencia. Aunque el deprimido se lamenta de su falta de valor y de su incapacidad para hacer lo que otros logran, no se reprocha a sí mismo de la misma manera que lo hace el melancólico. En contraste, la "melancolía" se refiere a una forma de depresión psicótica marcada por delirios de autoacusación y culpabilidad. A diferencia del melancólico, cuya dificultad inconsciente está vinculada al superyó, el problema del deprimido está relacionado con un ideal del yo que ya no puede mantener la presencia del sujeto ante los demás. La depresión surge de la interacción entre el deseo de poder y la imagen que uno tiene de sí mismo. (p,186)

### **2.2.1.3. Estresores académicos**

Los estresores académicos son factores o situaciones relacionadas con el ámbito educativo que generan estrés en los estudiantes. Estos pueden incluir una variedad de elementos, ha resultado ser difícil de definir



y compleja de describir en la literatura clínica. Los niños y adolescentes en edad escolar enfrentan situaciones que demandan mucho de ellos, y deben emplear todas sus habilidades para adaptarse a los estresores internos y externos, según su etapa de desarrollo.

Los indicadores relacionados con el estrés suelen estar asociados a problemas adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales. Este artículo examina los principales síntomas vinculados al estrés escolar, los cuales pueden ser relevantes para los profesionales de la salud. Gómez (2018) Se refiere a la acumulación de tareas y actividades académicas que los estudiantes deben realizar fuera del horario de clases. Este exceso puede tener efectos perjudiciales en su bienestar, incrementando el estrés, causando fatiga y reduciendo el tiempo destinado al descanso y actividades recreativas, lo cual impacta su rendimiento y salud mental Martínez & López (2018).

- a) Sobre carga de tareas: Leira (2011) manifiesta que las cargas de tareas representan la cantidad y la complejidad de las actividades académicas asignadas a los estudiantes. Este concepto abarca el volumen de trabajo, el tiempo necesario para completarlo y la dificultad que presenta. Las cargas de tareas tienen un impacto considerable en el rendimiento académico, el nivel de estrés y el bienestar general de los estudiantes. Una carga de tareas equilibrada puede fomentar el aprendizaje y el desarrollo de habilidades, mientras que una carga excesiva puede llevar al estrés y al agotamiento.



- b) Participaciones de sesiones: Estas interacciones son cruciales para el proceso de enseñanza y aprendizaje, ya que fomentan un ambiente participativo y dinámico, donde tanto docentes como estudiantes tienen roles activos en la construcción del conocimiento. Delbury & Carcamo (2020) define que, en el aula, las prácticas de participación se manifiestan principalmente en las relaciones interpersonales cotidianas entre los estudiantes y sus profesores, así como con sus compañeros de clase. Aunque el término "participación" no esté formalmente incluido en el currículo escolar tradicional ni en el plan de formación ciudadana como un objetivo de enseñanza, y no tenga criterios de valor o logro específicos, se lleva a cabo dentro de un marco comunicativo que supone la adopción de ciertos comportamientos normados, especialmente en el aspecto verbal. (p, 34). Carcamo (2021) Manifiestan que las prácticas de participación se desarrollan principalmente a través de las relaciones interpersonales cotidianas con los profesores y los compañeros de clase. Aunque la palabra participación en clase no esté definida explícitamente en el currículo escolar tradicional o en el plan de formación ciudadana como un objeto de enseñanza y no tenga criterios de valor o logro específicos, se lleva a cabo dentro de un marco comunicativo que implica un conjunto de comportamientos asimilados y normados, especialmente en lo que respecta a las interacciones verbales. (p, 47)



- c) Competencia en el salón: Se refiere a la habilidad de un estudiante para rendir de manera eficiente en el entorno escolar. Esto engloba un conjunto de destrezas y conocimientos que posibilitan la participación activa del estudiante en las actividades académicas y sociales del aula. Azañero (2022) manifiesta que las competencias en el estudiante se refieren a las capacidades que le permiten combinar conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes, que podrá aplicar en su vida profesional. Implican aprender a internalizar conocimientos, utilizarlos y aplicarlos de manera responsable, definiendo así la coherencia entre lo que se piensa, se dice y se hace. No basta con comprender conceptos y fundamentos; es necesario demostrar las técnicas y estrategias utilizadas para resolver los problemas que se presentan. (p, 21)

### **2.2.2. Logros de competencias del área de DPCC**

Con base a Minedu (2016) Considera que los logros de competencias en el área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica se refiere a la adquisición y demostración de una serie de habilidades, conocimientos y actitudes que permiten a los estudiantes desarrollarse integralmente como individuos y ciudadanos. Estos logros son el resultado de un proceso educativo que busca formar personas capaces de enfrentarse a los desafíos personales y sociales de manera efectiva y ética. (p, 21)

### Tabla 1

*Competencias de capacidades del área de Desarrollo Personal Ciudadanía y*

*Cívica*

---

<b>Logros</b>	<b>De</b> Construye su identidad
<b>Competencias</b>	Gestiona responsablemente los recursos económicos

---

Nota. (Ministerio de Educación, 2016), Programa Curricular de Educación Secundaria.

#### 2.2.2.1. Construye su identidad

MINEDU (2016) El alumno comprende y aprecia su propio cuerpo, así como sus sentimientos, ideas y comportamientos, reconociendo que estas características son el resultado de interacciones continuas con otras personas y con los diversos entornos en los que se desenvuelven, como la familia, la escuela y la comunidad. No se busca que los estudiantes desarrollen una identidad "ideal", sino que cada uno lo haga a su propio ritmo y según su propio criterio, tome conciencia de las características que lo hacen único y de aquellas que comparte con los demás.

Asimismo, señala el Ministerio de Educación (2016):

- a) Se valora así mismo: El estudiante comprende las características, cualidades, limitaciones y habilidades que configuran su identidad, lo que le permite aceptarse a sí mismo, disfrutar de su bienestar personal y enfrentar retos para lograr sus objetivos. Además, se identifica como miembro de una comunidad sociocultural específica y desarrolla un sentido de pertenencia hacia su familia, escuela, comunidad, país en general.



- b) Autorregula sus emociones: Los estudiantes reconozcan y comprendan sus emociones, lo que le permite expresarlas de manera adecuada, considerando el entorno, las distintas normas culturales y las posibles consecuencias tanto para sí mismo como para los demás. Esta habilidad le facilita gestionar sus emociones de manera efectiva.
- c) Reflexiona y argumenta éticamente: Este concepto implica que el estudiante examina situaciones cotidianas para identificar los valores involucrados y tomar decisiones basadas en argumentos y principios éticos. También conlleva ser consciente de las decisiones y acciones propias, reflexionando sobre su coherencia.
- d) Vive su sexualidad de manera plena y responsable de acuerdo a su etapa de desarrollo y madurez: Este concepto incluye la aceptación personal del género, la cual se alcanza a través del desarrollo de la imagen física, la comprensión de la identidad sexual y de género, y la valoración del propio cuerpo. También implica que las relaciones afectivas sean libres de violencia y respeten el bienestar y los derechos sexuales y reproductivo.

#### **2.2.2.2. Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común**

(MINEDU, 2016) El estudiante se integra en la sociedad interactuando de manera justa y equitativa con los demás, reconociendo la igualdad de derechos y responsabilidades para todas las personas. Se interesa por comprender y enriquecerse con diversas culturas, mostrando



respeto por las diferencias. Además, adopta posturas frente a temas de relevancia ciudadana, contribuyendo al bienestar común.

Considerando el Ministerio de Educación esta competencia implica combinar las siguientes capacidades

- a) **Interactúa con todas las personas:** En resumen, identifica a cada individuo como una persona valiosa con derechos, mostrando interés y respeto por los demás, y estando dispuesto a enriquecerse a través de las diferencias. Actúa de forma proactiva contra diversas formas de discriminación, como por género, apariencia, etnia, lengua, discapacidad, orientación sexual, edad o nivel socioeconómico, y reflexiona sobre situaciones que amenazan la convivencia democrática.
- b) **Construye normas y asume acuerdos y leyes:** Los alumnos se involucran activamente en la formulación y evaluación de normas, basándose en principios fundamentales. Asimismo, respeta y cumple con los acuerdos y leyes, reconociendo su importancia para la convivencia. Para ello, comprende conceptos como equidad, respeto y libertad, y adopta principios democráticos como la autonomía, la imparcialidad y la transparencia, además de valorar la diversidad y el bien común.
- c) **Maneja conflictos de manera constructiva:** Esto significa que el estudiante maneja los conflictos con comprensión y habilidades para la resolución pacífica y creativa, fomentando la formación de sociedades democráticas. Reconociendo que los conflictos son una parte natural de las relaciones humanas, se promueve el desarrollo





de criterios para evaluar situaciones conflictivas.

- d) **Delibera sobre asuntos públicos:** Esto significa que los estudiantes se involucren en un proceso reflexivo y de comunicación sobre temas que afectan a la gran mayoría, donde se presentan diferentes opiniones con el objetivo de alcanzar consensos en beneficio del bien común. Implica la formulación de una postura propia sobre dichos asuntos, respaldada por argumentos razonados, y el respeto a la institucionalidad, el estado de derecho y los principios fundamentales.
- e) **Participa en acciones que promueven el bienestar común:** Los escolares deben proponer y supervisar iniciativas que fomenten el bienestar común y la defensa de los derechos humanos, tanto en la escuela como en la comunidad, utilizando y familiarizándose con los canales y mecanismos de participación democrática. Según el Currículo Nacional de la Educación Básica del Ministerio de Educación (2016), la evaluación de los aprendizajes es un proceso sistemático que recopila y valora información clave sobre el nivel de desarrollo de las competencias de cada escolar, con el propósito de contribuir de manera oportuna a mejorar su aprendizaje. (p, 101)

## CAPÍTULO III

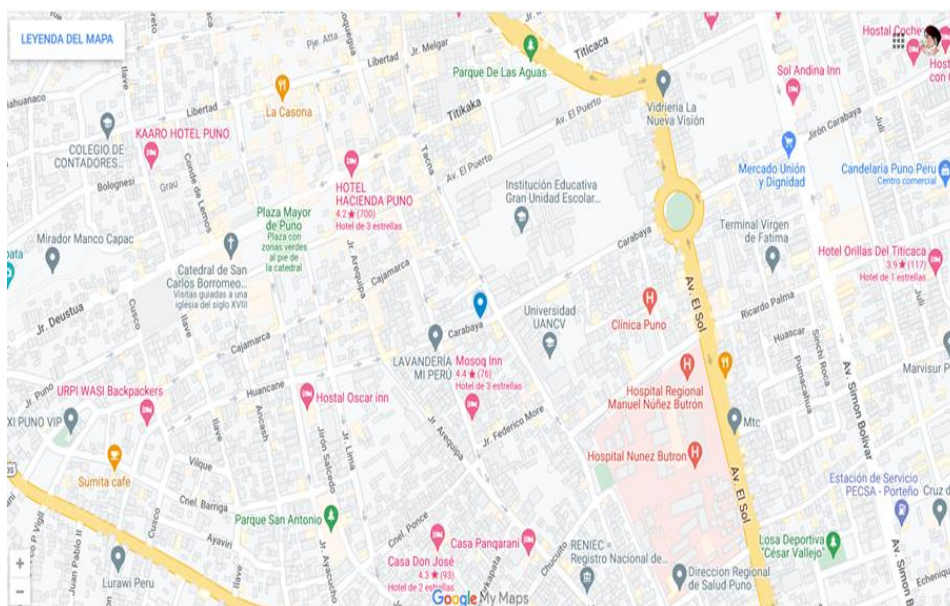
### MATERIALES Y MÉTODO

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La investigación se realizó en la ciudad de Puno de la Institución Educativa Secundaria Comercial 45 “Emilio Romero Padilla” del distrito de Puno, Provincia de Puno y Departamento de Puno. Está ubicada en el Jirón Carabaya n°135. La comunidad educativa propone una formación integral, diferenciada y con autonomía de nuestros estudiantes para que sean líderes comprometidos con el desarrollo de la sociedad. Esta tarea se realiza en estrecha colaboración con sus padres, primeros y principales educadores de sus hijos. Con este fin, es parte de nuestra tarea el desarrollo de competencias en nuestros estudiantes a una visión emprendedora.

**Figura 1**

*Ubicación geográfica*



**Nota:** (GoogleMaps)



### **3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO**

La investigación se llevó a cabo durante el periodo académico de 2024, abarcando un total de ocho meses. A lo largo de este tiempo, se mantuvo un contacto constante con los directivos y estudiantes de la Institución Educativa Comercial n.º 45, procurando evitar cualquier interrupción considerable en las horas de clase.

### **3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO**

#### **3.3.1. Técnica de la investigación**

Según Hernández (2014), la técnica de la encuesta es un procedimiento estructurado para recolectar información, que se aplica mediante cuestionarios y permite obtener datos directos de los encuestados sobre temas específicos. La técnica de la encuesta, tal como lo describe Sampieri (2018), es una herramienta eficiente y versátil que se utiliza para obtener información de una población objetivo, ya sea de manera presencial, telefónica o virtual.

#### **3.3.2. Instrumento**

- a) Cuestionario: Esta herramienta de investigación que consiste en una serie de preguntas diseñadas para recopilar información de los encuestados. Estas preguntas pueden ser de diferentes tipos, como abiertas, cerradas, de opción múltiple, de escala Likert, entre otras. Los cuestionarios se utilizan comúnmente en investigaciones académicas, estudios de mercado, encuestas de opinión y evaluaciones, y pueden administrarse en formato impreso o digital. El cuestionario es un instrumento estructurado que se utiliza en investigaciones cuantitativas para obtener respuestas específicas



y homogéneas. Según los autores, es fundamental para medir variables concretas y comprobar hipótesis.

- c) Registro auxiliar de evaluación: Por medio del registro de Notas se obtuvo los promedios que tuvieron los estudiantes del quinto grado del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en las secciones A, B, C las cuales me fueron propiciadas por el docente del área de la Institución para dar tratamiento de los datos relacionado a la variable de logro de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

### **3.4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Bisquerra (2009) Refiere que la investigación es una actividad cotidiana para todos. Consiste en recopilar información necesaria para responder a una pregunta y, así, ayudar a resolver un problema. (p,18) El valor del contenido científico radica en la rigurosidad y la sistematización de su método. Esto se manifiesta en la implementación de planes diseñados para abordar problemas, así como en la confiabilidad de los métodos y técnicas empleados.

#### **3.4.1. Enfoque o tipo de investigación**

Argibay (2009) El enfoque cuantitativo implica un proceso estructurado que avanza de manera secuencial y probatoria, comenzando con la formulación de hipótesis para luego proceder al análisis estadístico de los datos recolectados. Asimismo, los autores destacan que este enfoque es particularmente adecuado para investigaciones descriptivas, correlacionales, causales y experimentales.

De manera complementaria, Sampieri (2018) describen este enfoque como deductivo, ya que parte de teorías o marcos conceptuales que posteriormente se contrastan empíricamente. Además, resaltan que una de las fortalezas del enfoque



cuantitativo es la posibilidad de generalizar los resultados, siempre y cuando se utilicen muestras representativas.

### **3.4.2. Diseño de investigación**

El diseño es el tipo correlacional descriptivo, no experimental según

Deza (2018) La investigación cualitativa es un enfoque interpretativo y exploratorio que se fundamenta en diferentes tradiciones metodológicas, tales como la biografía, la fenomenología, la teoría fundamentada, la etnografía y el estudio de casos. (p19).

Este tipo de investigación se enfoca en examinar problemas humanos o sociales, construyendo una visión compleja y holística. En lugar de datos numéricos, se analiza y presenta información detallada proveniente de las perspectivas de los participantes, y se realiza en un entorno natural.

### **3.4.3. Tipo de investigación**

Chipana (2020) La investigación se clasifica como básica, ya que se enfocó en explorar las relaciones existentes entre variables. Sin embargo, no buscó establecer un sentido de causalidad directa ni profundizar en el análisis detallado de dichas relaciones. De esta manera, el objetivo principal fue describir y comprender estas interacciones desde una perspectiva general, sin pretender determinar influencias específicas o implicaciones causales más profundas.

### 3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

#### 3.5.1. Población

Estuvo conformado por los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45 está compuesta por 625 estudiantes, desde el punto de vista de los autores Baez, (2003) define que se exponen las diferencias entre los muestreos probabilísticos y no probabilísticos, y se examinan las cuestiones prácticas que a menudo llevan a utilizar muestras incidentales en la investigación. Además, se analiza cómo esta práctica puede influir en la validez externa de diversos métodos de investigación cuantitativos y se sugieren otros recursos que pueden emplearse para minimizar este problema.”

**Tabla 2**

*Población de estudio*

<b>Grado de estudios</b>	<b>Secciones</b>	<b>Total</b>
<b>Primero</b>	A, B, C, D, E	125
<b>Segundo</b>	A, B, C, D, E	125
<b>Tercero</b>	A, B, C, D, E	125
<b>Cuarto</b>	A, B, C, D, E	125
<b>Quinto</b>	A, B, C, D, E	125
<b>TOTAL</b>		<b>625</b>

Nota. Institución Educativa Secundaria Comercial n°45

#### 3.5.2. Muestra de estudio

Según (Baez, 2003) manifiesta que el muestreo utilizado en la investigación es no probabilístico por conveniencia, lo que implica que la selección de la muestra se realiza según el criterio del investigador.



Por esta razón, se eligió a los estudiantes de quinto grado como muestra de 84 estudiantes.

**Tabla 3**

*Muestra de estudio*

<b>Grado de estudios</b>	<b>Sección</b>	<b>Número de estudiantes</b>
<b>Quinto</b>	A	29
<b>Quinto</b>	B	28
<b>Quinto</b>	C	27
<b>TOTAL</b>		84

Nota: Institución Educativa Comercial N°45

### 3.6. PLAN DE TRATAMIENTOS DE DATOS

Los datos se recogieron a través de un cuestionario y se trabajó de esta manera

- Primero: Se realizó una solicitud para el permiso para la ejecución de mi investigación al señor director David Vargas Eyzaguirre de la Institución Educativa Secundaria Comercial n°45 de la ciudad de Puno.
- Segundo: Se visitó al docente encargado para poder coordinar el tiempo y el horario de mi ejecución de mi investigación
- Tercero: Se realizó la ejecución de la investigación con los estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial n° 45 y seguido a ello se dio la explicación de cómo responder las preguntas
- Cuarto: Se recogió la información a través del cuestionario y actas de notas agradeciendo a los estudiantes por haberse tomado el tiempo de responder las preguntas y al docente del área por el tiempo brindado durante el desarrollo de sus



clases, también al director de la Institución Educativa Comercial n° 45 de la ciudad de Puno

### **3.7. DISEÑO ESTADÍSTICO**

Las informaciones fueron procesadas utilizando el programa Excel.

Para probar la hipótesis, se utilizó el "modelo estadístico de correlación de Rho de Spearman" con el objetivo de determinar la asociación entre las variables estudiadas. En primer lugar, se realizó el conteo y la codificación de los datos, así como la calificación de los instrumentos.

Posteriormente, los datos recolectados fueron procesados con el programa SPSS 25. Se elaboraron tablas estadísticas, manteniendo en todo momento los objetivos del estudio como referencia.

Finalmente, se realizó la interpretación de los resultados obtenidos.

### **3.8. SISTEMA DE VARIABLES**

Las variables son elementos que facilitan la medición y comprensión de las dimensiones, los indicadores y la revisión de la bibliografía.



**Tabla 4**

*Operacionalización de variables*

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	MEDICION
<b>ESTRÉS ACADEMICO</b>	1.1 Reacciones físicas del estrés	1.1.1 Trastornos de sueño 1.1.2 Fatiga 1.1.3 Migraña	Nunca A veces Casi siempre Siempre
	1.2 Reacciones psicológicas del estrés	1.2.1 Ansiedad 1.2.2 Frustración 1.2.3 Melancolía 1.2.4 Depresión	
	1.3 Estresores académicos	1.3.1 Sobre carga de tareas 1.3.2 Participaciones de sesiones 1.3.3 Competencia en el salón	
<b>LOGROS DE COMPETENCIAS</b>	2.2 Construye su identidad	2.2.1 Se valora así mismo 2.2.2 Autorregula sus emociones 2.2.3 Reflexiona y argumenta éticamente 2.2.4 Vive su sexualidad de manera plena y responsable	AD: Logro destacado A: Logro esperado B: En proceso C: En inicio
	2.3 Gestiona responsablemente los recursos económicos	2.3.1 Interactúa con todas las personas 2.3.2 Construye normas y asume acuerdos y leyes 2.3.3 Maneja conflictos de manera constructiva 2.3.4 Delibera sobre asuntos públicos 2.3.5 Participa en acciones que promueven el bienestar común	

Nota: marco teórico de las variables de estudio

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

##### 4.1.1. Relación entre el estrés académico y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

- a. **Análisis correlacional:** En línea con el objetivo general de la investigación, se busca “Determinar la relación que existe entre el estrés académico y logros de competencias del área de DPCC en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial 45 Puno 2024”. El análisis de distribución de frecuencias de las variables: V1 = Estrés académico y V2= logro de competencias del área DPCC; se presentan a través de la tabla 6 y figura 2 respectivamente:

**Tabla 5**

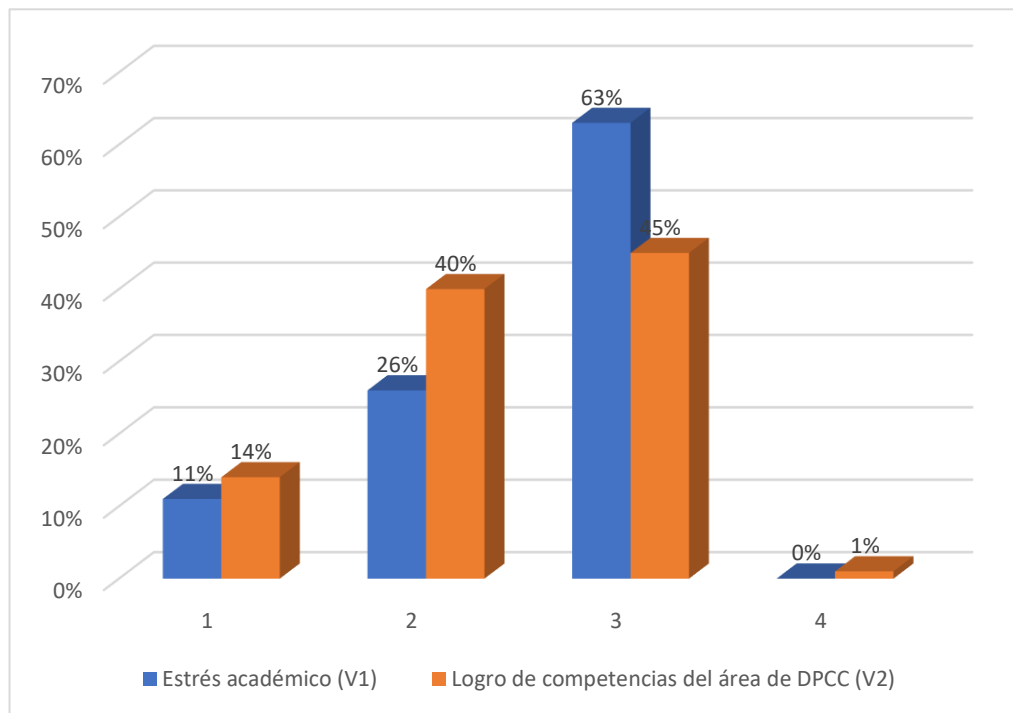
*Estrés académico y logros de competencias del área de DPCC*

ESCALA DE VALORACIÓN	Estrés académico (V1)			Logro de competencias (V2)		
	$f_{v1}$	$h_{v1}$	$\%_{v1}$	$f_{v2}$	$h_{v2}$	$\%_{v2}$
Logro destacado	0	0	0%	1	0.01	1%
Logro previsto	53	0.63	63%	38	0.45	45%
Proceso	22	0.26	26%	33	0.40	40%
Inicio	9	0.11	11%	12	0.14	14%
<b>TOTAL</b>	84	1.00	100%	84	1.00	100%

Nota: base de datos de la variable 1 y variable 2

**Figura 2**

*Estrés académico y logro de competencias del área de DPCC*



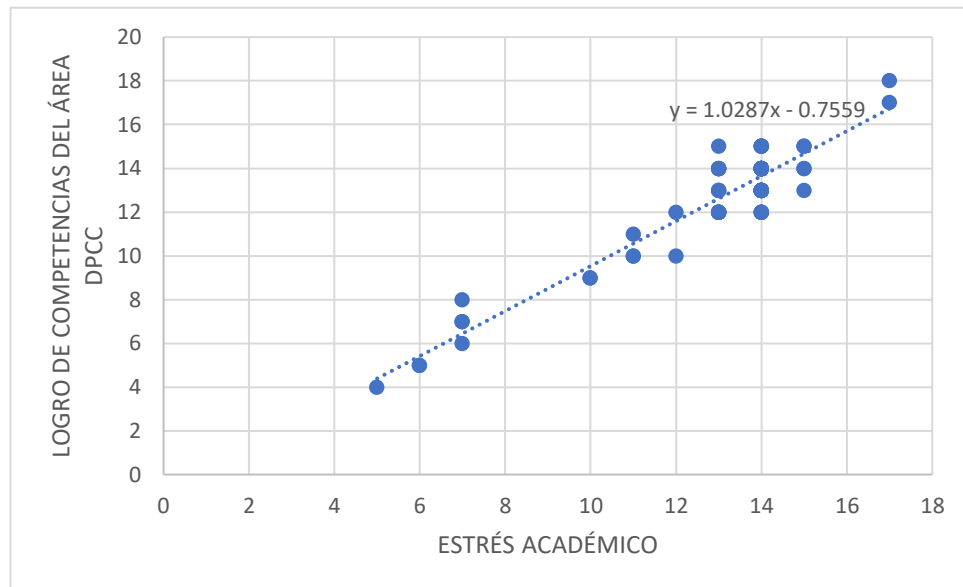
Nota: la figura muestra el porcentaje entre las variables de estrés académico y logro de competencias del área DPCC.

En la tabla 6 y la figura 2, muestra relación que existe entre el estrés académico y logro de competencias del área DPCC en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial 45 Puno 2024. Evidenciando que, de los 84 estudiantes; el 11% de estudiantes que tienen estrés académico y el 14% de estudiantes se encuentran en inicio en el logro de competencias del área DPCC. Por otro lado, del 26% de estudiantes que tiene estrés académico y el 40% de estudiantes se encuentra en proceso en el logro de competencias del área DPCC. Asimismo, del 63% de estudiantes que tienen estrés académico y el 45% de estudiantes se encuentra en el logro esperado del área DPCC. Finalmente, 0% de estudiantes que tienen estrés académico y el 1% de estudiantes se encuentran en logro destacado del área DPCC.

Para el análisis correlacional, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, dado que la muestra supera los 50 participantes.

### Figura 3

*Dispersión de datos entre estrés académico (VII) y el logro de competencias del área de DPCC (V2)*



Nota: la figura muestra la dispersión de datos entre estrés académico (V1) y el logro de competencias del área DPCC (V2)

La correlación entre el estrés académico (V1) y el logro de competencias en el área de DPCC (V2) fue evaluada utilizando el coeficiente Rho de Spearman, dado que las variables son no paramétricas. Los detalles completos se presentan en la siguiente tabla:

- a) **Prueba de hipótesis:** La investigación encontró un coeficiente de correlación  $\rho = 0.691$  entre el estrés académico (V1) y el logro de competencias en el área de DPCC (V2) en una muestra de 84 unidades de análisis. Este coeficiente de correlación se generaliza a la población mediante el estadístico de prueba de rangos con signo de Wilcoxon, utilizando un nivel de significancia de 0.05.

El criterio de decisión establecido fue el siguiente: si  $\rho \geq 0.05$ , se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alternativa. Por otro lado, si  $\rho \leq 0.05$ , se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

$H_0$  = A nivel de la población, no hay relación entre el estrés académico y el logro de competencias en el área de DPCC entre los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial 45 de Puno en 2024.

$H_a$  = A nivel de la población, existe una relación entre el estrés académico y el logro de competencias en el área de DPCC entre los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial 45 de Puno en 2024

#### **4.1.2. Relación entre estresores académicos y logro de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica**

- a. Análisis descriptivo:** De acuerdo con el primer objetivo específico de la investigación, que es “Determinar la relación entre los estresores académicos y los logros de competencias en el área de DPCC en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial 45 de Puno en 2024”, el análisis de la distribución de frecuencias de las variables:  $V_1$  = estresores académicos y  $V_2$  = logro de competencias en el área de DPCC, se presenta en la tabla 7 y la figura 4, respectivamente.

**Tabla 6**

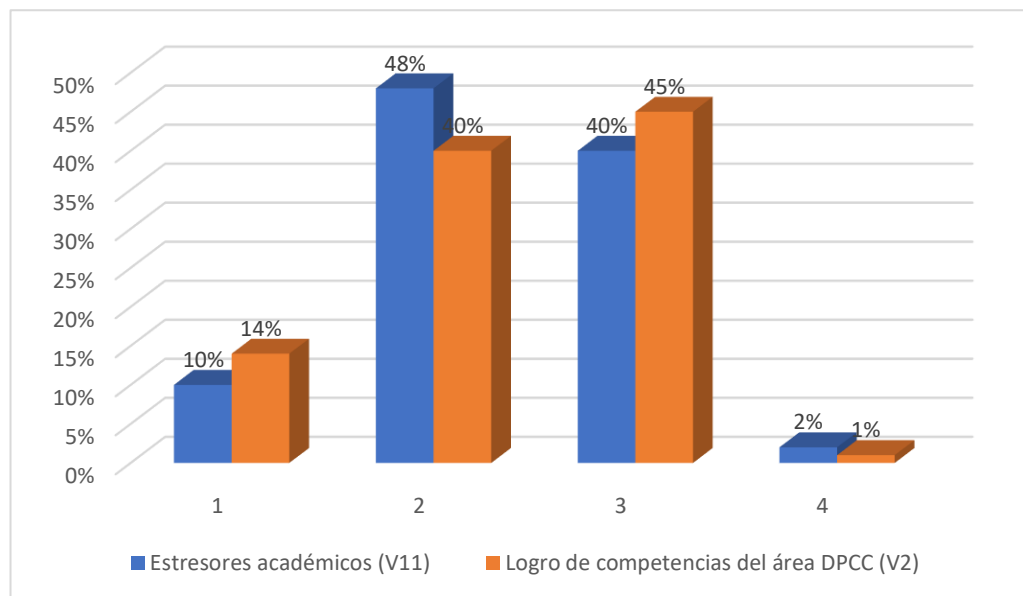
*Estresores académicos y el logro de competencias del área de DPCC*

ESCALA DE VALORACIÓN	Estresores académicos (V1)			Logro de competencias (V2)		
	$f_{v1}$	$h_{v1}$	$\%_{v1}$	$f_{v2}$	$h_{v2}$	$\%_{v2}$
Logro destacado	2	0.02	2%	1	0.01	1%
Logro previsto	34	0.40	40%	38	0.45	45%
Proceso	40	0.48	48%	33	0.40	40%
Inicio	8	0.10	10%	12	0.14	14%
<b>TOTAL</b>	<b>84</b>	<b>1.00</b>	<b>100%</b>	<b>84</b>	<b>1.00</b>	<b>100%</b>

Nota. Base de datos de la primera dimensión de la variable 1 y variable

**Figura 4**

*Estresores académicos y el logro de competencias del área de DPCC*



Nota: la figura muestra el porcentaje entre la dimensión estresores académicos y el logro de competencias del área DPCC.

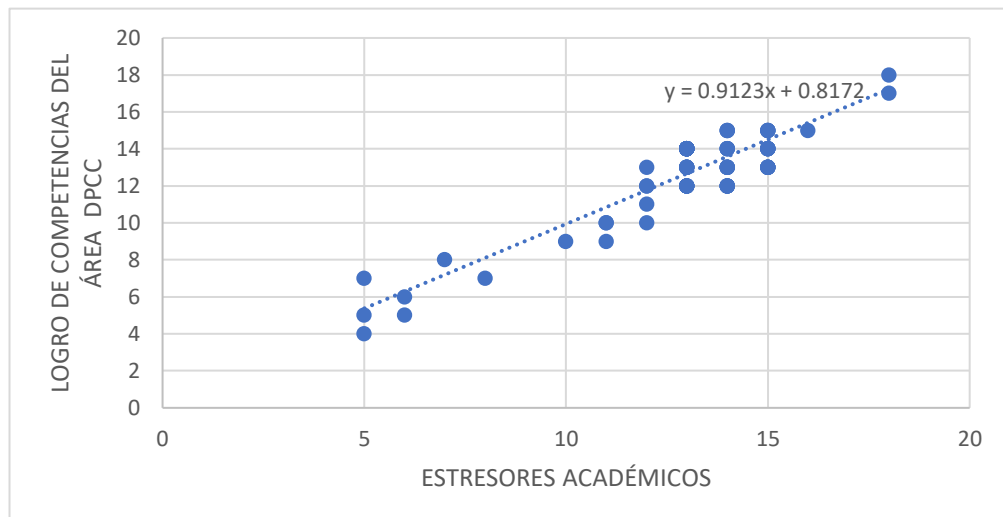
En la tabla 7 y la figura 4, muestra relación que existe entre estresores académicos y logros de competencias del área de DPCC en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial n° 45 Puno 2024. Evidenciando que, de los 84 estudiantes, el 10% de estudiantes que tienen

estresores académicos y el 14% de estudiantes se encuentran en inicio en el logro de competencias del área DPCC. Por otro lado, del 48% de estudiantes que tiene estresores académicos y el 40% de estudiantes se encuentra en proceso en el logro de competencias del área DPCC. Asimismo, del 40% de estudiantes que tienen estresores académicos y el 45% de estudiantes se encuentra en el logro esperado del área DPCC. Finalmente, 2% de estudiantes que tienen estresores académicos y el 1% de estudiantes se encuentran en logro destacado del área DPCC.

La prueba de normalidad de Kolmorov - Smirnov ya que se tiene la muestra mayor a 50.

### Figura 5

*Dispersión de datos entre la dimensión de estresores académicos (VII) y el logro de competencias del área de DPCC (V2)*



Nota: la figura muestra la dispersión de datos entre dimensión estresores académicos (V11) y el logro de competencias del área DPCC (V2)

La correlación entre la dimensión de estresores académicos (V11) y el logro de competencias en el área de DPCC (V2) se analizó utilizando el coeficiente Rho de Spearman debido a que las variables son no paramétricas. Los detalles se presentan en la siguiente tabla:

**Tabla 7**

*Correlación Rho Spearman entre estresores académicos y el logro de competencias del área de DPCC en los estudiantes del quinto grado*

		<b>Estresores académicos</b>	<b>Logro de competencias</b>	
Rho de Spearman	Estresores académicos	Coefficiente de correlación	1,000	,614**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	84	84
	Logro de competencias	Coefficiente de correlación	,614**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	84	84

Nota: base de datos de la primera dimensión de la variable 1 y variable 2

**Interpretación:** Según la tabla 8 y la figura 5, se observa una correlación positiva moderada, con un coeficiente de correlación Rho de Spearman  $\rho = 0.614$ . Esto sugiere que la dimensión de estresores académicos (V11) y el logro de competencias en el área de DPCC (V2) tienen una relación positiva moderada

**Prueba de hipótesis:** La investigación determinó un coeficiente de correlación  $\rho = 0.614$  entre la dimensión de estresores académicos (V11) y el logro de competencias en el área de DPCC (V2) en una muestra de 84 unidades de análisis. Este coeficiente de correlación se extrapola a la población utilizando el estadístico de prueba de rangos con signo de Wilcoxon, con un nivel de significancia de 0.05.





El criterio de decisión establecido fue el siguiente: si  $p \geq 0.05$ , se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alternativa. En cambio, si  $p \leq 0.05$ , se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

$H_0 = A$  nivel de la población, no se encuentra una relación entre los estresores académicos y los logros de competencias en el área de DPCC entre los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial 45 de Puno en 2024.

$H_a = A$  nivel de la población, sí hay una relación entre los estresores académicos y los logros de competencias en el área de DPCC entre los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial 45 de Puno en 2024.

#### **4.1.3. Relación entre reacciones psicológicas del estrés y el logro de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica**

- a. Análisis descriptivo:** En relación con el segundo objetivo específico de la investigación es “Establecer la relación que existe entre las reacciones psicológicas del estrés y logros de competencias del área de DPCC en los estudiantes del quinto grado de la institución educativa secundaria comercial n° 45 Puno 2024”. El análisis de distribución de frecuencias de las variables:  $V_{12}$  = reacciones psicológicas del estrés y  $V_2$  = logro de competencias del área DPCC; se presentan a través de la tabla 9 y figura 6 respectivamente:

**Tabla 8**

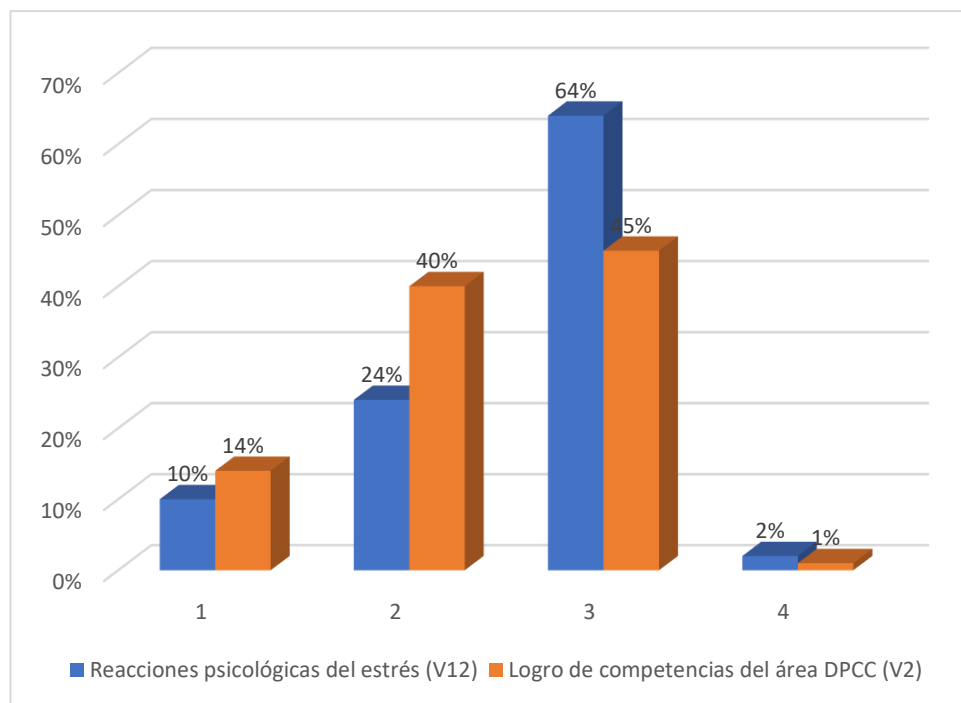
*Reacciones Psicológicas del estrés y logro de competencias del área de DPCC*

ESCALA DE VALORACIÓN	Reacciones psicológicas del estrés (V1)			Logro de competencias (V2)		
	$f_{v1}$	$h_{v1}$	$\%_{v1}$	$f_{v2}$	$h_{v2}$	$\%_{v2}$
Logro destacado	2	0.02	2%	1	0.01	1%
Logro previsto	54	0.64	64%	38	0.45	45%
Proceso	20	0.24	24%	33	0.40	40%
Inicio	8	0.10	10%	12	0.14	14%
<b>TOTAL</b>	<b>84</b>	<b>1.00</b>	<b>100%</b>	<b>84</b>	<b>1.00</b>	<b>100%</b>

Nota: base de datos de la segunda dimensión de la variable 1 y variable 2

**Figura 6**

*Reacciones Psicológicas del estrés y logro de competencias del área de DPCC*



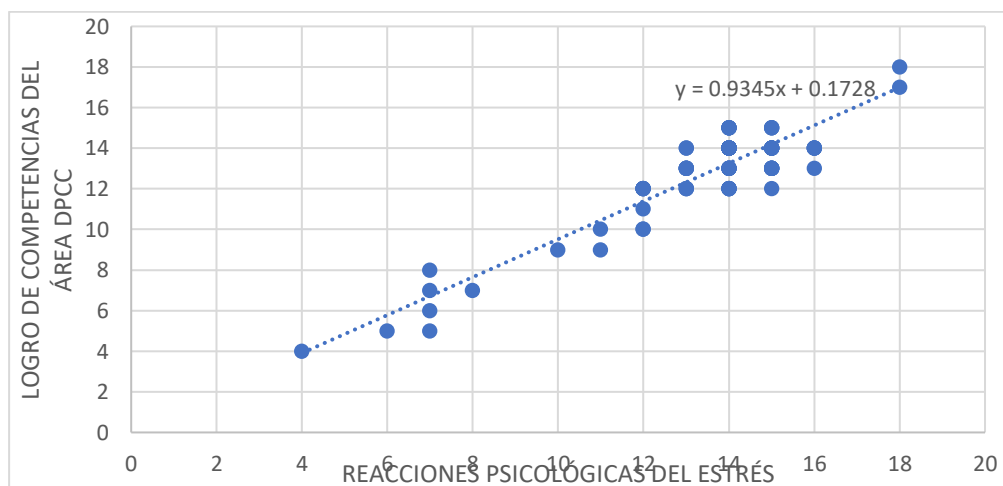
Nota: la figura muestra el porcentaje entre la dimensión reacciones psicológicas del estrés y logro de competencias del área DPCC

En la tabla 9 y la figura 6, muestra relación que existe entre las reacciones psicológicas del estrés y logros de competencias del área de DPCC. Evidenciando que, de los 84 estudiantes el 10% de estudiantes que tienen reacciones psicológicas del estrés y el 14% de estudiantes se encuentran en inicio en el logro

de competencias del área DPCC. Por otro lado, del 24% de estudiantes que tiene reacciones psicológicas del estrés y el 40% de estudiantes se encuentra en proceso en el logro de competencias del área DPCC. Asimismo, del 64% de estudiantes que tienen reacciones psicológicas del estrés y el 45% de estudiantes se encuentra en el logro esperado del área DPCC. Finalmente, 0% de estudiantes que tienen reacciones psicológicas del estrés y el 1% de estudiantes se encuentran en logro destacado del área DPCC.

### Figura 7

*Dispersión de datos entre reacciones psicológicas del estrés (V12) y el logro de competencias del área DPCC (V2)*



Nota: la figura muestra la dispersión de datos entre reacciones psicológicas del estrés (V12) y el logro de competencias del área DPCC (V2)

Correlación entre reacciones psicológicas del estrés (V12) y el logro de competencias del área DPCC (V2) se analizó utilizando el coeficiente Rho de Spearman debido a que las variables son no paramétricas. Los detalles completos se presentan en la siguiente tabla

- b. Prueba de hipótesis:** La investigación determinó un coeficiente de correlación  $\rho = 0.680$  entre las reacciones psicológicas del estrés (V12) y

el logro de competencias en el área de DPCC (V2) en una muestra de 84 unidades de análisis. Este coeficiente se extrapola a la población utilizando el estadístico de prueba de rangos con signo de Wilcoxon, con un nivel de significancia de 0.05.

$H_0$  = A nivel poblacional no existe relación entre reacciones psicológicas del estrés y el logro de competencias del área de DPCC en los estudiantes del quinto grado de la institución educativa secundaria comercial 45 Puno 2024.

$H_a$  = A nivel poblacional existe relación entre reacciones psicológicas del estrés y el logro de competencias del área de DPCC en los estudiantes del quinto grado de la institución educativa secundaria comercial 45 Puno 2024.

### Tabla 9

*Correlación de Rho Spearman entre reacciones psicológicas del estrés (V12) y el logro de competencias del área de DPCC (V2)*

		Reacciones psicológicas del estrés	Logro de competencias
Rho de Spearman	Reacciones psicológicas del estrés	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,680**
		N	. 84
	Logro de competencias	Coeficiente de correlación	,680**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	. 84

Nota: base de datos de la segunda dimensión de la variable 1 y variable 2

**Interpretación:** De acuerdo con la tabla 10 y la figura 7, se observa una correlación positiva moderada, con un coeficiente de correlación Rho de Spearman de  $\rho = 0.680$ . Esto sugiere que la dimensión de reacciones psicológicas

al estrés (V12) y el logro de competencias en el área de DPCC (V2) presentan una correlación positiva moderada.

#### 4.1.4. Relación entre reacciones físicas del estrés y el logro de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

- a. **Análisis descriptivo:** Según el segundo objetivo específico de la investigación, que es “Determinar la relación entre las reacciones físicas del estrés y los logros de competencias en el área de DPCC entre los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial 45 de Puno en 2024”. El análisis de distribución de frecuencias de las variables: V12 = reacciones físicas del estrés y V2= logro de competencias del área DPCC; se presentan a través de la tabla 11 y figura 8 respectivamente:

**Tabla 10**

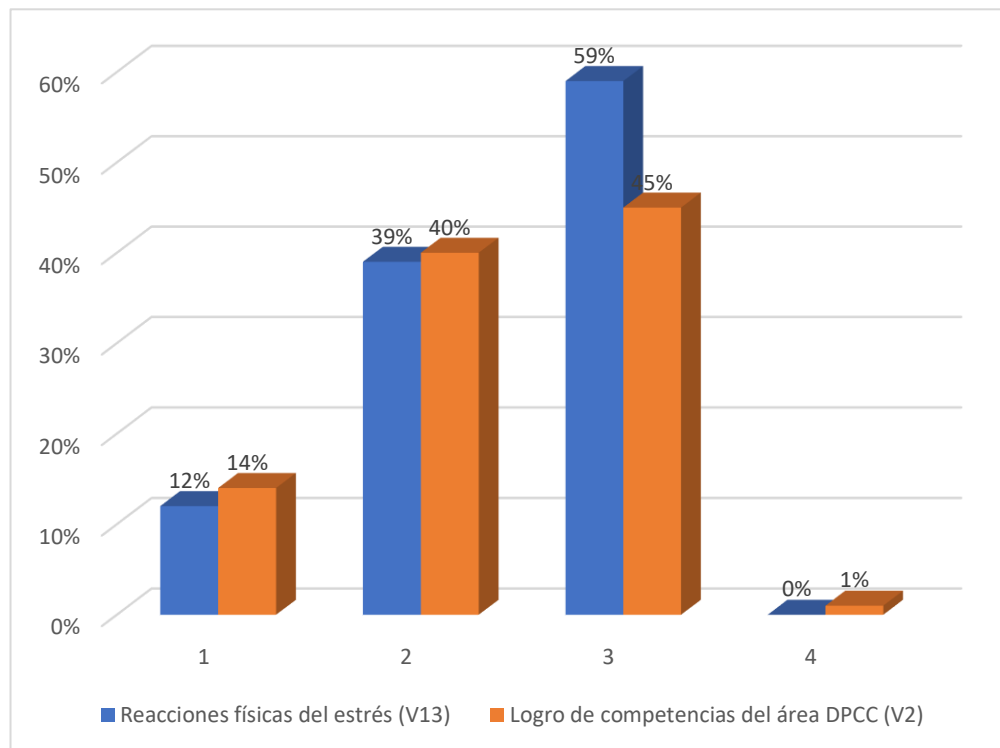
*Reacciones físicas del estrés y logros de competencias del área DPCC*

ESCALA DE VALORACIÓN	Reacciones físicas del estrés (V1)			Logro de competencias (V2)		
	$f_{v1}$	$h_{v1}$	$\%_{v1}$	$f_{v2}$	$h_{v2}$	$\%_{v2}$
Logro destacado	0	0.00	0%	1	0.01	1%
Logro previsto	41	0.59	59%	38	0.45	45%
Proceso	33	0.39	39%	33	0.40	40%
Inicio	10	0.12	12%	12	0.14	14%
<b>TOTAL</b>	84	1.00	100%	84	1.00	100%

Nota: base de datos de la segunda dimensión de la variable 1 y variable 2

**Figura 8**

*Reacciones físicas del estrés y logros de competencias del área de DPCC*



Nota: la figura muestra el porcentaje entre la dimensión reacciones físicas del estrés y logro de competencias del área DPCC

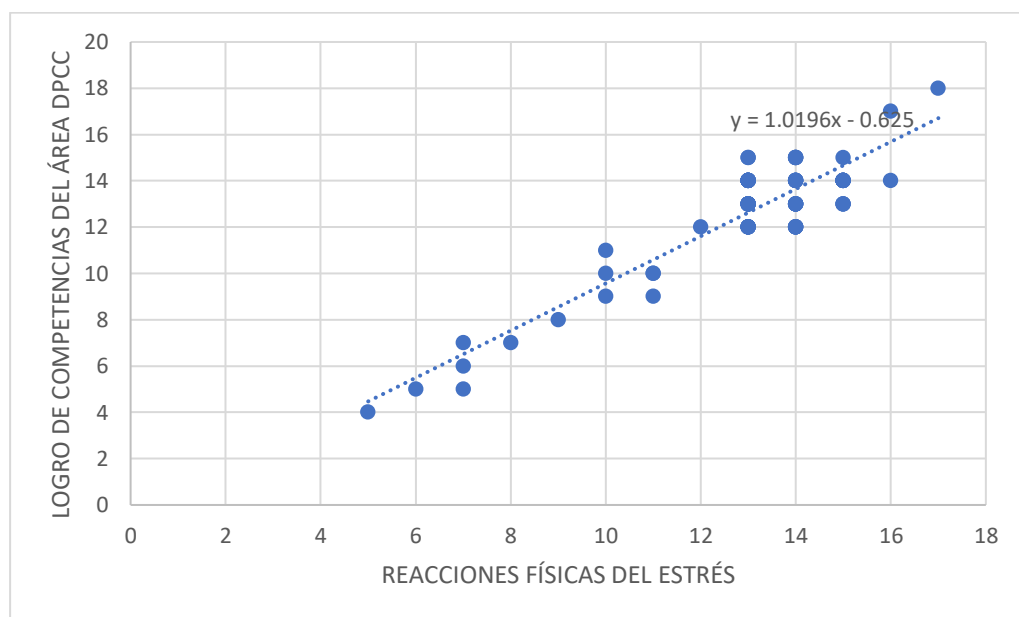
En la tabla 11 y la figura 8, muestra relación que existe entre las reacciones físicas del estrés y logros de competencias del área de DPCC en los estudiantes del quinto grado de la institución educativa secundaria comercial 45 Puno 2024. Evidenciando que, de los 84 estudiantes; el 12% de estudiantes que tienen reacciones físicas del estrés y el 14% de estudiantes se encuentran en inicio en el logro de competencias del área DPCC. Por otro lado, del 39% de estudiantes que tiene reacciones físicas del estrés y el 40% de estudiantes se encuentra en proceso en el logro de competencias del área DPCC. Asimismo, del 59% de estudiantes que tienen reacciones físicas del estrés y el 45% de estudiantes se encuentra en el logro esperado del área DPCC. Finalmente, 0% de estudiantes que tienen

reacciones físicas del estrés y el 1% de estudiantes se encuentran en logro destacado del área DPCC.

La regresión lineal entre la dimensión de reacciones físicas del estrés (V12) y el logro de competencias en el área de DPCC (V2) revela un ajuste lineal, que se representa mediante la siguiente ecuación:  $y = 1.0196x - 0.625$

### Figura 9

*Dispersión de datos entre reacciones físicas del estrés (V12) y el logro de competencias del área de DPCC (V2)*



Nota: la figura muestra la dispersión de datos entre reacciones físicas del estrés (V12) y el logro de competencias del área DPCC (V2)

Correlación entre reacciones físicas del estrés (V12) y el logro de competencias del área DPCC (V2) se analizó utilizando el coeficiente Rho de Spearman, dado que las variables son no paramétricas. Los detalles completos se presentan en la siguiente tabla:

**Tabla 11**

*Correlación de Rho Spearman entre reacciones físicas del estrés (V12) y el logro de competencias del área DPCC (V2)*

		Reacciones físicas del estrés	Logro de competencias
Rho de Spearman	Reacciones físicas del estrés	Coficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,596**
		N	84
	Logro de competencias	Coficiente de correlación	,596**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	84

Nota: base de datos de la segunda dimensión de la variable 1 y variable 2

**Interpretación:** Según la tabla 12 y la figura 9, se observa una correlación positiva moderada, con un coeficiente de correlación Rho de Spearman  $\rho = 0.596$ . Esto indica que la dimensión de reacciones físicas del estrés (V12) y el logro de competencias en el área de DPCC (V2) están moderadamente correlacionados de manera positiva.

#### 4.2. DISCUSIÓN

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el estrés académico y logros de competencias del área DPCC en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N° 45 Puno 2024, De los 84 estudiantes el 11% presenta estrés académico y el 14% se encuentra en la etapa inicial del logro de competencias en DPCC. El 26% tiene estrés académico y el 40% está en proceso de lograr competencias. Además, el 63% de los estudiantes con estrés académico ha alcanzado el logro esperado, mientras que ningún estudiante con estrés académico ha logrado un rendimiento destacado





Castillo (2018) en la región de Cajamarca se identificó una relación inversa entre las variables, señalando que las dimensiones del estrés afectan negativamente las actividades de los estudiantes. De manera similar, Cerna (2018) en la ciudad de Lima identificó una fuerte relación inversa entre las estrategias de aprendizaje y el estrés académico. Por su parte, Arteaga(2022) señaló que el estrés y el logro de aprendizaje están inversamente relacionados, es decir, a mayor estrés, menor es el logro de aprendizaje, y viceversa.

Estos hallazgos coinciden con los de Cornelio (2020) quien, tras encuestar a 39 estudiantes, encontró que el 64% de ellos experimentaba un nivel medio de estrés. Por otro lado, Tacuri (2017) concluyó que no existe una relación directa entre el estrés y el rendimiento académico, ya que esta relación es negativa. Esto sugiere que, si se reduce el nivel de estrés académico, es probable que el rendimiento académico de los estudiantes mejore.

En resumen, se identifica una relación inversa y significativa entre los estresores académicos y las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales al estrés. Se argumenta que aspectos como la competencia con los compañeros, la sobrecarga de tareas, la inquietud, la depresión y ciertos comportamientos son factores determinantes en el rendimiento académico. Esta relación se evidencia en la correspondencia entre el nivel de estrés (moderado) y el rendimiento académico (en desarrollo).

A nivel local, Apaza (2018) realizó una investigación con el objetivo de evaluar la influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes. Utilizando encuestas, descubrió que el estrés tiene un impacto significativo en el rendimiento académico, provocando una disminución en el rendimiento en la institución analizada y concluyó que existe una relación alta y significativa. De manera similar, Quispe (2019)



determinó que el nivel de estrés académico era elevado y afectaba de manera negativa el rendimiento académico de los estudiantes.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA.** La presente investigación se ha determinado existe una correlación positiva moderada de 0.691 entre estrés académico (V1) y el logro de competencias del área DPCC (V2). Esto sugiere que los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Comercial N° 45 en la ciudad de Puno están experimentando niveles iniciales de estrés, lo cual se refleja en su rendimiento académico que aún está "en proceso". En este contexto, es fundamental que los docentes ofrezcan apoyo socioemocional a los estudiantes. Además, se puede afirmar que, a mayor nivel de estrés, menor es el logro académico, ya que los estudiantes presentan un nivel de estrés "medio" y su rendimiento continúa "en proceso".

**SEGUNDA.** La investigación determina una correlación positiva de 0.614 puntos entre la dimensión de estresores académicos. (V11) y el logro de competencias del área (DPCC) (V2). Este resultado sugiere que los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Comercial n° 45 han experimentado un impacto considerable debido a los estresores académicos, entre los cuales destacan la competencia en el aula, la sobrecarga de tareas y la participación en las sesiones como los factores que más generan estrés.

**TERCERA.** Se ha identificado una correlación positiva de 0.680 puntos entre las reacciones psicológicas al estrés y los logros de competencias en el área de DPCC. Esto indica que los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45, al experimentar reacciones psicológicas al estrés, reflejan este efecto en su rendimiento académico, el cual aún se encuentra "en proceso".



**CUARTA.** Se ha encontrado una relación positiva moderada de 0.596 puntos entre las reacciones físicas al estrés y el logro de competencias. Esto sugiere que los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Comercial N°45, al experimentar reacciones físicas al estrés, reflejan este efecto en su rendimiento académico, que se mantiene en un nivel medio de "en proceso".



## VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA.** Es fundamental que los docentes ofrezcan un adecuado soporte socioemocional, ya que el incremento en los niveles de estrés se vincula con una disminución en el rendimiento académico. Dado que los estudiantes muestran un nivel de estrés "medio" y su desempeño se mantiene "en proceso", resulta crucial implementar estrategias educativas que favorezcan su bienestar emocional y mejoren sus logros académicos.
- SEGUNDA.** La selección de personal capacitador debe llevarse a cabo tomando en cuenta el perfil deseado, preferiblemente un psicólogo, con formación en temas relacionados con estresores académicos, así como en las reacciones físicas, psicológicas y conductuales del estrés. Esta iniciativa contribuirá a reducir el nivel de estrés en los alumnos y asegurará un favorable logro de aprendizaje.
- TERCERA.** Es fundamental enfocar la capacitación de los docentes responsables de tutoría, coordinando con el señor director de la institución y el departamento de tutoría. La implementación de las capacitaciones debe ser completa para garantizar una efectiva reducción del estrés en los estudiantes en desempeño académico.
- CUARTA.** Implementar talleres que enseñen a los estudiantes, técnicas de organización y gestión del tiempo, ayudándolos a priorizar tareas y establecer metas alcanzables, fomentar el uso de agendas y calendarios para que visualicen sus tareas y actividades, lo que contribuye a evitar la procrastinación y para así poder reducir el estrés académico.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Argibay, J. C. (2009). Muestra en Investigación Cuantitativa. 13, 19.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630252001.pdf>
- Arteaga, S. C. G. (2022). Relación del Estrés y los niveles de logro de aprendizaje en el Área de Inglés en estudiantes de 5to grado de Secundaria de la I.E. hermanos Meléndez de la unión de Piura, Provincia de Piura, 2021 [Universidad Católica Los Angeles Chimbote].  
[https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28415/ESTRES\\_APRENDIZAJE\\_ARTEAGA\\_SOTOMAYOR\\_CARLOS.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/28415/ESTRES_APRENDIZAJE_ARTEAGA_SOTOMAYOR_CARLOS.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Azañero, M. A. S. (2022). Aula virtual y el aprendizaje por competencias en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo, 2021.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/87639/Azañero\\_SMA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/87639/Azañero_SMA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Baez, B. C. de. (2003). La Población y Muestra. 121, 4, 121–130.  
<https://repositorio.uptc.edu.co/server/api/core/bitstreams/4e31aa06-209f-408c-943a-38e50bb8cad8/content>
- Bisquerra, R. A. (2009). Metodología de la Investigación.  
<https://ideice.gob.do/pdf/publications/20221216095144.pdf>
- Bogaert García, H. (2012). La depresión : etiología y tratamiento. Ciencia y Sociedad, 37(2), 183–197. <https://doi.org/10.22206/cys.2012.v37i2.pp183-197>
- Castillo, K. Y. M. (2018). Relación entre Estrés Académico y calidad de vida en alumnos de colegios JEC del Distrito de Contumazá, Cajamarca.  
[https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1207/TESIS\\_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1207/TESIS_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cerna, R. del P. A. (2018). Estrategias de aprendizaje y Estrés Académico en estudiantes Universitarios de primer ciclo de la Facultad de Psicología de una Universidad Privada de Lima. In (Tesis Posgrado Universidad Peruana Cayetano Heredia): Vol. I. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/4383>



- Chipana, E. G. (2020). Analisis Correlacional. 478–483.  
<http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n6/2218-3620-rus-12-06-478.pdf>
- Choquecota, J. C. C. (2024). Estres Academico y Logros de Aprendizaje en los Estudiantes de Ciencias Sociales de la Institucion Educativa Secundaria Jose Galvez de la Provincia de Yunguyo. 2023. In (Tesis Pregrado Universidad Nacional del Altiplano).  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza\\_Mamani\\_Joel\\_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cordova, J. E. O. (2022). Estres academico y rendimiento en los estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales de la Escuela Profesional de Educacion de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco- 2019. In (Tesis Pregrado Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco).  
<http://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/5181/253T20201002.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Delbury, P., & Carcamo, H. (2020). Participación en el aula y formación ciudadana para la democracia: un análisis de caso. *Educación*, 29(57), 43–66.  
<https://doi.org/10.18800/educacion.202002.003>
- Deza Bringas, L. (2010). La Migraña. *Acta Médica Peruana*, 27(2), 129–136.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v27n2/a09v27n2.pdf>
- Deza, W. G. I. (2018). Investigación educativa desde un enfoque cualitativo : la historia oral como método. 6248, 93–110.  
<file:///C:/Users/Multicomp/Downloads/Dialnet-InvestigacionEducativaDesdeUnEnfoqueCualitativo-6521971.pdf>
- Fitcarrald, C. E., & Gil, M. U. (2022). Lupus Eritematoso Sistémico y Fatiga. *REVISTA DEL CUERPO MÉDICO HOSPITAL NACIONAL ALMANZOR AGUINAGA ASENJO*, Chiclayo, Perú, 15(1), 42–45.  
<https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa>
- Gomez, A. M. C., & Jhony Huaman Camargo. (2022). Prevalencia de trastornos del sueño y factores asociados a una baja calidad de vida en pacientes con artritis reumatoide en el Hospital Goyeneche 2021 -2022 Arequipa, Perú”.



<http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/10773>

Gómez, M. E. G. (2018). Estres academico.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/22594>

Guerrero, J. A. de la C. V. M. H. (2017). Ansiedad Y Transtornos Del Sueño en Estudiantes de Medicina URP.

[https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3470/INFORME\\_ANSIEDAD\\_SUEÑO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3470/INFORME_ANSIEDAD_SUEÑO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Heredia, J. R. M. C. M. S. (2019). Estres Academico y Ansiedad frente a los simulacros tipo examnes de Admision de los Estudiantes de un Centro Pre-Universitario en Ate Vitarte- Lima 2019. In (Tesis Pregrado Universidad Privada Telesup).

[https://repositorio.utelesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/686/1/CANCHOS\\_HUAMANI\\_JESUS\\_FERNANDO.pdf](https://repositorio.utelesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/686/1/CANCHOS_HUAMANI_JESUS_FERNANDO.pdf)

Herrera, J. P. (2021). Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de tercero de bachillerato del Colegio Agropecuario Lomas de Sargentillo – Ecuador. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/70521>

Lara, R. I. L. (2022). El Estrés Académico y Hábitos de Estudio en los Jóvenes de la Academia de Artes Escénicas Ajayu Flouw de la Ciudad de La Paz. In (Tesis Pregrado, Universidad Mayor de San Andres).

<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/29130/T-1499.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Leira, M. S. P. (2011). Manual de bases biológicas del Comportamiento Humano. In (Universidad de la República) (Vol. 66).

[https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biológicas-del-comportamiento-humano\(1\).pdf#page=177](https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/21091/1/Manual-de-bases-biológicas-del-comportamiento-humano(1).pdf#page=177)

Luque, R. A. (2018). Impacto del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de odontología del primero al sexto semestre académico de la UNA-Puno, 2017-II. In (Tesis Pregrado Universidad Nacional del Altiplano). <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/7515>

Machaca, V. V. T. (2023). Estres Academico y Perfeccionismo en Adolescentes del AA. HH Vista Alegre II Etapa de Alto Laran, Chincha - 2021. In ( Tesis Pregrado





Universidad Autónoma de Ica).

<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/20.500.14441/2423>

Mamani, H. R. (2023). Estrés y el Rendimiento Académico en el Área De Ciencias Sociales de los Estudiantes de La Institución Educativa Secundaria de Rosaspata – 2022. In (Tesis Pregrado Universidad Nacional Del Altiplano).

[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza\\_Mamani\\_Joel\\_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Maza, A. E. A. (2022). Estres academico y clima escolar en los Estudiantes de Secundaria de una Institucion Educativa de Comas, Lima-2021 [Universidad de Chile]. In [Tesis de pregrado, Universidad de Chile].

[https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33280/Maza\\_Aguirre%2C\\_Anthony\\_Eduardo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33280/Maza_Aguirre%2C_Anthony_Eduardo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Milan, E. S. (2017). Aristoteles Problemas (Vol. 01, pp. 1–7).

<https://josefranciscoescribanomaenza.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/03/problemas-aristoteles.pdf>

MINEDU. (2016). Programa Curricular de Educación Básica Secundaria. In Programa Curricular de Educación Secundaria.

<http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/4550>

Montes, J. F. C., Íñiguez, L. Y. N., Legaspi, P. M., Betancourt, M. del R. Z., & González, O. U. R. (2024). Estres academico y autoconcepto en estudiantes universitarios mexicanos. 14, 26.

<https://psicumex.unison.mx/index.php/psicumex/article/view/538/457>

Navarro, D. G. ampén. (2020). Fatiga y Estres en Docentes Universitarios. 71.

<https://hdl.handle.net/20.500.12802/7216>

Nina, M. B. S. (2024). Estrés académico y el Rendimiento de los Estudiantes del I ciclo de la Facultad de Ciencias Sociales de la UNA- Puno, 2023. In (Tesis Posgrado Universidad Nacional del Altiplano).

<https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/21768>

Pilares, N. M. E. (2024). Clases Virtuales y El Estres Academico en Estudiantes de la Universidad Intercultural de Quillabamba, 2021. In (Tesis Pregrado Universidad



Nacional del Altiplano).

[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza\\_Mamani\\_Joel\\_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Quenaya Tacuri, J. D. (2017). Estrés académico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de medicina humana, UNSAAC, 2016 (Tesis para optar el título de Médico Cirujano). In Repositorio Institucional UNSAAC.  
<http://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/UNSAAC/2577>

Quispe, L. C. G. (2019). Nivel De Estrés Académico En Los Estudiantes De Cuarto Y Quinto De Secundaria De La Institución Educativa Independencia Nacional De La Ciudad De Puno. In (Tesis Pregrado Universidad Nacional del Altiplano).  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12194/Quispe\\_Llanos\\_Cynthua\\_Guadalupe.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12194/Quispe_Llanos_Cynthua_Guadalupe.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Roda, C. G. (2019). Efecto de la frustración en seres humanos: un estudio conductual y psicofisiológico. In (Tesis Pregrado Universidad de Navarra).  
<https://dadun.unav.edu/handle/10171/58946>

Saavedra, J. (2013). Serotonina y ansiedad. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 59(3), 130–141. <https://doi.org/10.20453/rnp.v59i3.1382>

Salas, D. Y. H. (2020). Migraña asociada a trastornos mentales.  
<https://repositorio.ucsp.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/b0af0de5-ed65-4565-828a-fb357d26d08d/content>

Sucasaca, J. C. P. (2024). Estilos de Aprendizaje y Logro de Competencias en el Área de Matemática en los Estudiantes del Ciclo VII de la I.E.S Taraco 2023. In (Tesis Pregrado Universidad Nacional del Altiplano).  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza\\_Mamani\\_Joel\\_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Teran, R. C. (2023). Estrés y Rendimiento Académico de una Institución Educativa Nivel Secundaria, Cusco.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/144203/Teran\\_LR\\_C-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/144203/Teran_LR_C-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tuja, A. C. B. (2018). Ansiedad y Estrés. In (Tesis Pregrado Universidad Rafael



Landivar): Vol. ث قففق (Issue ثقففق).

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Baran-Andrea.pdf>

Vicuña, M. L. C. (2020). Estrés y Rendimiento Académico de los Ingresantes 2019–I en la Escuela Profesional de Sociología, Facultad de Ciencias Sociales, de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho [Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion].

[https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4023/Moisés Luis%20CORNELIOVICUÑA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4023/MoisésLuis%20CORNELIOVICUÑA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Villca, E. C. (2023). Estres Academico y Rendimiento Escolar en tiempos de Covid-19 en el Area de Comunicacion en Estudiantes del Quinto Grado de la Institucion Educativa Secundaria “San Jeronimo” Asillo -2021. In (Tesis Pregrado Universidad Nacional del Altiplano).

[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza\\_Mamani\\_Joel\\_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7104/Molleapaza_Mamani_Joel_Neftali.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



## ANEXOS

ANEXO 1 Matriz de consistencia

ENUNCIADO DEL PROBLEMA	HIPOTESIS	OBJETIVOS	VERIABLES	INDICADORES	TIPO DE DISEÑO DE INVESTIGACION	POBLACION Y MUESTRA
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b> ¿Qué relación existe entre el estrés académico y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial n° 45 Puno, 2024?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECIFICOS</b> ¿Qué relación existe entre las reacciones físicas del estrés y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial n° 45 Puno, 2024?</p> <p>¿Qué relación existe entre las reacciones psicológicas del estrés y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial n° 45 Puno, 2024?</p>	<p><b>HIPOTESIS GENERAL</b> Existe una relación significativa entre el estrés académico y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial n° 45 Puno, 2024</p> <p><b>HIPÓTESIS ESPECIFICAS</b> ¿Existe una relación significativa reacciones físicas del estrés y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial n° 45 Puno, 2024?</p> <p>¿Existe una relación significativa entre las reacciones psicológicas del estrés y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial n° 45 Puno, 2024?</p> <p>¿Existe una relación significativa entre los estresores académicos y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial n° 45 Puno, 2024?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar la relación que existe entre el estrés académico y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial n° 45 Puno, 2024</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b> Identificar la relación que existe entre reacciones físicas del estrés y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial n° 45 Puno, 2024</p> <p>Establecer la relación que existe entre las reacciones psicológicas del estrés y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial n° 45 Puno, 2024</p> <p>Determinar la relación que existe entre los estresores académicos y logros de competencias del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial n° 45 Puno, 2024</p>	<p>1. ESTRÉS ACADEMICO</p>	<p>1.1 Reacciones físicas del estrés</p> <p>1.2 Reacciones psicológicas del estrés</p> <p>1.3 Estresores académicos</p> <p>2.1 Construye su identidad</p> <p>2.2 Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común</p>	<p><b>Enfoque</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo de investigación</b> No experimental</p> <p><b>Diseño de investigación</b> Descriptivo – correlacional</p>	<p><b>POBLACIÓN</b> La población está constituida por los estudiantes en la Institución Educativa Comercial 45 Puno</p> <p><b>MUESTRA</b> Es la muestra constituida por los estudiantes del quinto sección (A, B y C)</p>



## ANEXO 2 Operalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	MEDICION
<b>ESTRÉS ACADEMICO</b>	1.1 Reacciones físicas del estrés	1.1.1 Trastornos de sueño 1.1.2 Fatiga 1.1.3 Migraña	Nunca A veces Casi siempre Siempre
	1.2 Reacciones psicológicas del estrés	1.2.1 Ansiedad 1.2.2 Frustración 1.2.3 Melancolía 1.2.4 Depresión	
	1.3 Estresores académicos	1.3.1 Sobre carga de tareas 1.3.2 Participaciones de sesiones 1.3.3 Competencia en el salón	
<b>LOGROS DE COMPETENCIAS</b>	2.2 Construye su identidad	2.2.1 Se valora así mismo 2.2.2 Autorregula sus emociones 2.2.3 Reflexiona y argumenta éticamente 2.2.4 Vive su sexualidad de manera plena y responsable	AD: Logro destacado A: Logro esperado B: En proceso C: En inicio
	2.3 Gestiona responsablemente los recursos económicos	2.3.1 Interactúa con todas las personas 2.3.2 Construye normas y asume acuerdos y leyes 2.3.3 Maneja conflictos de manera constructiva 2.3.4 Delibera sobre asuntos públicos 2.3.5 Participa en acciones que promueven el bienestar común	





### ANEXO 3 Encuesta

TEMA: ESTRÉS ACADÉMICO Y LOGROS DE COMPETENCIAS DEL ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO I INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA COMERCIAL 45 PUNO 2024

Estimado estudiante, marque con una X a continuación, encontrarás un conjunto de relacionados sobre el estrés, marca sólo una alternativa según considere conveniente

Grado .....

Sección.....

Nunca (1)	A veces (2)	Casi siempre (3)	Siempre (4)
-----------	-------------	------------------	-------------

Dimensión Estresores Académicos		1	2	3	4
1	Me estresa la sobre carga de actividades que me pide el docente ( lectura, organizadores visuales, exámenes, etc.)				
2	¿Te sientes estresado al realizar trabajos en equipo?				
3	Me estresa mi participación en clase ( hacer comentarios, desarrollar argumentos, etc.)				
4	Me estresa la poca claridad que tengo al no poder entender un tema				
5	Con que frecuencia te inquieta la sobre carga de trabajos				
6	Con que frecuencia te inquieta la competencia con tus compañeros del salón				
Dimensión Reacciones Psicológicas del estrés					
7	¿Con que frecuencia presentas depresión (problemas familiares, etc)				
8	Con que frecuencia presentas angustia				
9	Con que frecuencia presentas sentimientos de tristeza				
10	Con que frecuencia presentas conflictos con tendencia a polemizar, discutir o pelear				
11	Con que frecuencia presentas desgano o flojera para realizar las labores académicas en el salón				
12	Con que frecuencia postergas trabajos o tareas				
13	Te has sentido desilusionado				



## ANEXO 4 Constancia de ejecucion



Institución Educativa Secundaria Comercial N° 45  
"Emilio Romero Padilla"



CREADO POR R.M. N° 12046 DEL AÑO 1962

"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO"

### CONSTANCIA

LA DIRECCIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA  
COMERCIAL N°45 EMILIO ROMERO PADILLA" PUNO

HACE CONSTAR:

Que, la Srta. NORMA AQUINO CAHUAPAZA alumna procedente de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias de la Educación, del Programa de Ciencias Sociales, ha ejecutado los Instrumentos de Investigación del Proyecto Titulado: "Estrés Académico y Logros de Competencias del Área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en los Estudiantes del Quinto Grado de la Institución Educativa Secundaria Comercial N° 45 Puno 2024" realizado el día 6 de Junio del presente año en donde se aplicó los instrumentos con los estudiantes del QUINTO Grado de Educación Secundaria.

Se expide la presente, a solicitud de la interesada para los fines que le fuere conveniente.

Puno, 10 de Junio del 2024.



Prof. David Vargas Eyzaguirre  
DIRECTOR  
I.E.S.C. N° 45 - PUNO

DVE/DIESC45  
Amp. Sec  
cc archivo

VARIANTES: CIENCIAS HUMANIDADES - TÉCNICA COMERCIAL  
ESPECIALIDADES: CONTABILIDAD - ADMINISTRACIÓN - COMPUTACION E INFORMÁTICA  
Jr. Huancane N° 154 - Telf. (051) 773190 - www.comercial45.edu.pe - e.meil: iesc45erpp1@gmail.com





## ANEXO 6 Evidencias fotograficas









## ANEXO 7 Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo NORHA AQUEÑA CAHUAPAZ  
identificado con DNI 70501280 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:  
"ESTRÉS ACADÉMICO Y LOGROS DE COMPETENCIAS DEL ÁREA DE DESARROLLO  
PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO  
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA COMERCIAL N° 45 PUNO 2024"

Es un tema original.

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

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

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

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

Puno 02 de DICIEMBRE del 20 24

FIRMA (obligatoria)



Huella



## ANEXO 8 Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

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

Por el presente documento, Yo NORMA DOLINDO CAHUAPAZA  
identificado con DNI 7050 1280 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

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

"ESTRÉS ACADÉMICO Y LOGROS DE COMPETENCIAS DEL ÁREA DE DESARROLLO  
PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO  
GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA COMERCIAL N° 45 PUNO 2024

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

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

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

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


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

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

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

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 02 de NOVIEMBRE del 20 24

  
FIRMA (obligatoria)



Huella