



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y NUTRICIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

**ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL 1ER AÑO DE
SECUNDARIA DEL COLEGIO ALBERTO**

BENJAMÍN SIMPSON. LINCE. 2016.

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORES:

Bach. Bedregal Carazas, María del Rosario

Bach. Herrera Valenzuela, Ruth Esthefany

**LIMA – PERÚ
2017**

ASESOR DE TESIS

.....
Dra. Grisi Bernardo Santiago

JURADO EXAMINADOR

Dra. Marcela Rosalina Barreto Munive
Presidente

Mgtr. Juan Javier Masquez Bohorquez
Secretario

Mgtr. Alejandra Angelica Castillo de Bullon
Vocal

Dedicatoria

El presente trabajo se lo dedicamos a Dios, le damos gracias y lo alabamos, porque nos has dado sabiduría y fuerza.

Agradecimiento

Ante todo, agradecemos a Dios por brindarnos salud y sabiduría para poder realizar este trabajo de investigación, también a nuestros padres que día a día se esforzaron por darnos lo mejor y a inculcarnos valores.

Resumen

El trabajo de investigación denominado estrés y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016, tuvo como objetivo fundamental determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016, siendo la hipótesis principal que el estrés influye en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016, el tipo de investigación es Descriptivo-explicativo, Descriptivo porque se observan y describen las variables tal como se presentan en su entorno social y explicativo porque el trabajo de investigación persigue medir el grado de influencia (efecto) de la variables de estudio, es decir entre la variable independiente: Estrés y la variable dependiente: Rendimiento Académico, La población está constituida por todos los alumnos del primer año de secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson, y que suman un total de 49 alumnos, 22 de la sección A y 27 de la sección B, se aplicará el modelo de muestreo censal ya que la población es igual al tamaño de la muestra, el instrumento utilizado para este trabajo fue el inventario de cisco y una guía de investigación documental, y se obtuvo el siguiente resultado, en la cual se comprobó que la hipótesis es verdadera ya que el estrés si influye en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016, a un nivel de significación del 5%., teniendo como conclusión final que la variable independiente si influye en el rendimiento académico.

Palabras claves: estrés, ansiedad, salud mental, motivación

Abstract:

The research work called stress and its influence on the academic performance of the students of the 1st year of high school Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016, fundamental objective was to determine the influence of stress on the academic performance of students in the 1st year secondary school Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016 being the main hypothesis that stress affects the academic performance of students in the 1st year of secondary school Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016, the type of research is Descriptive-explanatory, descriptive because they observe and describe the variables such as occur in its explanatory and social environment because the research work seeks to measure the degree of influence (effect) of the variables of study , i.e. between the independent variable: stress and the dependent variable: academic performance, the population consists of all students in the first year of secondary school Alberto Benjamin Simpson, and there are a total of 49 students, 22 of section A and section B 27, shall apply census sampling model since the population is equal to the size of the sample the instrument used for this work was the inventory of cisco and a guide to documentary research and obtained the following result, which showed that the hypothesis is already true that stress if significantly affects the academic performance of students in the 1st year secondary school Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016 to a level of significance of 5%., having as a final conclusion that the independent variable if affects academic performance.

Key words: stress, anxiety, mental health, motivation

INDICE

| | Pagina |
|--|----------|
| Carátula | i |
| Asesor de tesis | ii |
| Jurado examinador | iii |
| Dedicatoria | iv |
| Agradecimiento | v |
| Resumen | vi |
| Abstract | vii |
| Índice de contenidos | viii |
| Índice de tablas | ix |
| Índice de figuras | x |
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN | 3 |
| 1.1 Planteamiento del problema | 3 |
| 1.2 Formulación del problema | 5 |
| 1.2.1 Problema General | 5 |
| 1.2.2 Problemas Específicos | 5 |
| 1.3 Justificación del estudio | 5 |
| 1.4 Objetivos de la Investigación | 7 |
| 1.4.1 Objetivo General | 7 |
| 1.4.2 Objetivos específicos | 7 |
| II. MARCO TEÓRICO | 8 |
| 2.1 Antecedentes de la Investigación | 8 |
| 2.1.1 Antecedentes Nacionales | 8 |
| 2.1.2 Antecedentes Internacionales | 13 |
| 2.2 Bases teóricas de las Variables | 18 |
| 2.2.1 Estrés | 18 |
| 2.2.1.1 Evolución histórica del estrés | 18 |
| 2.2.1.2 Dimensiones e indicadores del estrés | 20 |
| 2.2.1.3 Definición del estrés | 24 |

| | | |
|-----------|---|----|
| 2.2.1.4 | Síntomas del estrés | 25 |
| 2.2.1.5 | Causas del estrés | 26 |
| 2.2.1.6 | Consecuencias del estrés académico a corto y largo Plazo | 28 |
| 2.2.1.7 | Tipos de estrés psicológicos | 29 |
| 2.2.1.8 | Respuestas académicas negativas del estrés | 30 |
| 2.2.1.9 | Fisiología del estrés en el organismo | 31 |
| 2.2.1.10 | Efectos del estrés sobre el Rendimiento Académico | 32 |
| 2.2.1.11 | Ansiedad en los exámenes de los alumnos con estrés Académico | 34 |
| 2.2.1.12 | Factores académicos que generan estrés | 34 |
| 2.2.1.13 | Fases de la respuesta al estrés | 35 |
| 2.2.1.14 | Estrés y rendimiento académico | 35 |
| 2.2.1.15 | Técnicas o estrategias para el control de estrés en el Ámbito educativo | 36 |
| 2.2.1.15. | Programa de estrategias para reducir el estrés | 37 |
| 2.2.2 | Rendimiento académico | 38 |
| 2.2.2.1 | Definición | 38 |
| 2.2.2.2 | Dimensiones e indicadores del R.A. | 39 |
| 2.2.2.3 | Fundamentos del rendimiento académico | 42 |
| 2.2.2.4 | Variables Relacionadas del rendimiento académico | 42 |
| 2.2.2.5 | Dimensiones que inciden en el rendimiento Académico | 46 |
| 2.2.2.6 | Tipos de rendimiento académico | 52 |
| 2.2.2.7 | Evaluación del rendimiento académico | 53 |
| 2.2.2.8 | Rendimiento Académico Promedio en estudiantes del I.E Alberto Benjamín Simpson | 55 |
| 2.3 | Definición de términos básicos | 55 |
| III. | MARCO METODOLÓGICO | 61 |
| 3.1 | Hipótesis de la investigación | 61 |
| 3.1.1 | Hipótesis general | 61 |
| 3.1.2 | Hipótesis específica | 61 |
| 3.2 | Variables de estudio | 61 |
| 3.2.1 | Definición conceptual | 61 |

| | |
|---|-----------|
| 3.2.2 Definición operacional | 62 |
| 3.3 Tipo y Nivel de la investigación | 62 |
| 3.4 Diseño de la investigación | 63 |
| 3.5 Población y Muestra de estudio | 64 |
| 3.5.1. Población | 64 |
| 3.5.2. Muestra | 65 |
| 3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 66 |
| 3.6.1 Técnicas de recolección de datos | 66 |
| 3.6.2 Instrumento de recolección de datos | 66 |
| 3.6.2.1. Confiabilidad del Instrumento | 67 |
| 3.6.2.2. Validez del Instrumento | 68 |
| 3.7 Método de Análisis de datos | 72 |
| 3.8 Aspectos Éticos | 72 |
| IV. RESULTADOS | 74 |
| 4.1. Resultados | 74 |
| V. DISCUSIÓN | 93 |
| 5.1. Análisis y discusión de resultados | 93 |
| VI. CONCLUSIONES | 95 |
| 6.1. Conclusiones | 95 |
| VII. RECOMENDACIONES | 96 |
| 7.1. Recomendaciones | 96 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 97 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | Pagina |
|---|--------|
| Características y efectos del estrés académico sobre el alumno | 33 |
| Población de estudio | 65 |
| Niveles de conversión del estrés | 67 |
| Resultados de confiabilidad en Alfa de Cronbach | 68 |
| Matriz de influencia entre la variable indep. Estrés y la variable dep. | |
| Rendimiento académico | 90 |
| KMO y prueba de Bartlett | 91 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | Pagina |
|--|--------|
| Resultados generales de la V.I el estrés | 74 |
| Resultados Generales de la V.D. el rendimiento académico | 74 |
| Preocupación o nerviosismo | 74 |
| Competencias con los compañeros | 75 |
| Sobrecarga de trabajos | 75 |
| Les inquieta la personalidad del profesor | 76 |
| Les inquietan las evaluaciones de los profesores | 76 |
| Problemas con el horario de clases | 77 |
| Les inquieta el tipo de trabajo que deja los profesores | 77 |
| No entienden los temas que se abordan en clase | 78 |
| Participación en clase les inquieta | 78 |
| Tiempo limitado para hacer trabajos | 79 |
| Trastornos en el sueño | 79 |
| Fatiga crónica | 79 |
| Dolores de cabeza | 80 |
| Problemas de digestión | 80 |
| Problemas de ansiedad | 81 |
| Insomnio o mayor necesidad de dormir | 81 |
| Inquietud | 82 |
| Sentimiento de depresión | 82 |
| Angustia ante un trabajo | 82 |
| Problemas de concentración | 83 |
| Sentimiento de agresividad | 83 |
| Conflictos o tendencia a discutir | 84 |
| Aislamiento hacia los demás | 84 |
| Desgano para realizar trabajos | 84 |
| Aumento o reducción de alimentos | 85 |
| Habilidad asertiva | 85 |

| | |
|--|----|
| Realización de trabajos escolares | 86 |
| Resolver problemas | 86 |
| Elogios a si mismo | 87 |
| Creencia en Dios | 87 |
| Búsqueda de información de un problema | 87 |
| Optimismo ante una situación | 88 |
| Confidencias hacia los demás | 88 |

INTRODUCCIÓN

Cuando el estrés se convierte en un estado permanente y sobrepasa los límites considerados normales es un asesino silencioso. La última encuesta del Instituto Integración, realizada a 2,200 personas en 19 departamentos del Perú, arroja que el 58% de los peruanos sufre de estrés. Esto quiere decir que seis de cada diez peruanos se sienten estresados en su vida cotidiana. El estudio señala que las mujeres reportan mayores niveles de estrés (63%) que los hombres (52%).

Los peruanos no son los únicos; el Centro de Estudios sobre Estrés Humano de Canadá y la Asociación Americana de Psicología de EE.UU. indican la misma tendencia: las mujeres experimentan mayor estrés subjetivo e incluso tiene un mayor impacto en su salud física y mental.

Los trastornos de ansiedad, provocados por un fuerte cuadro de estrés, pueden provocar un infarto al corazón o un accidente cerebrovascular. Es importante prestar mucha atención a síntomas físicos y mentales como dolor de cabeza, taquicardias, cansancio crónico e inestabilidad emocional”, explica el doctor Edmundo Velasco, de Hispanoamérica de Programación Neuro-Lingüística (PNL).

Las exigencias académicas que existen dentro de las aulas de clase son las principales causas del estrés, de esta manera, los elementos biológicos, cognitivos y conductuales son considerados relevantes para estudiar las causas que ocasionan el estrés.

Se habla sobre cómo afecta el estrés al rendimiento académico. Los alumnos del colegio Alberto Benjamín Simpson presentan nerviosismo, ansiedad, enojo, depresión y esto afecta sus calificaciones, es por ello que en esta tesis planteamos objetivos para poder darle una solución a este problema por medio de programas, talleres o capacitación de los docentes.

Se habla sobre el estrés y rendimiento Académico, como le afecta al estudiante en su conducta, en su organismo y psicológicamente ya que los docentes le sobrecargan de tareas y ellos sufren de mucha ansiedad al ver que no pueden con todo. Este tema es importante ya que la salud del estudiante está en riesgo. Este tema va servir para que se pueda encontrar las causas y dar una estrategia y así los alumnos no deserten y tengan un buen rendimiento.

CAPÍTULO I

PROBLEMAS DE INVESTIGACION

1.1. Planteamiento Del Problema

El colegio Alberto Benjamín Simpson (escuela privada), se encarga de brindar una educación mayor a los alumnos. Es un estresor importante en términos de competitividad, no solo en cuanto a calificaciones se refiere, sino también a la exigencia de participar en clase, desarrollar tareas, aceptación, aceptación de grupo, miedo al fracaso, realización de exámenes y decepción de los padres, entre otros

En el ámbito Internacional se indicó un caso de estudiantes de las Dependencias de Educación Superior de Ciencias de la Salud de la Universidad Michoacana que muestran que las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales que más se presentan en los estudiantes son: Manifestaciones físicas: fatiga crónica, dolores de cabeza, migraña, problemas de la digestión, rascarse o morderse las uñas y somnolencia entre otros. Manifestaciones psicológicas: incapacidad de relajarse y de estar tranquilo, sentimiento de depresión, tristeza, ansiedad, angustia, desesperación y problemas de concentración. Manifestaciones comportamentales: conflictos o tendencias a polemizar o discutir, desgano para realizar las labores escolares y aumento o reducción del consumo de alimentos. Referente a las estrategias de afrontamiento que predominan: beber y fumar, la religiosidad (oraciones o asistencia a misa), la ventilación y confidencias y la habilidad asertiva entre otras (Marín, García y Rosales, 2013).

En el ámbito Nacional los estudios comparativos entre los estudiantes de ciencias de la salud concuerdan que son los estudiantes de odontología de la Universidad del distrito de Chiclayo quienes tienen los niveles más altos de estrés en comparación con sus colegas médicos. Esto puede atribuirse a la compleja naturaleza de la educación dental, en donde se requieren de habilidades quirúrgicas de precisión, mientras tienen que lidiar con el aumento de la carga académica

En el ámbito local el colegio Alberto Benjamín Simpson no existe a la fecha un sistema que identifique el estrés que experimentan los alumnos. Se ha observado que el estrés afecta de manera negativa al rendimiento académico, los alumnos presentan nerviosismo, ansiedad, enojo, irritabilidad y depresión y esto afecta sus calificaciones, ya que su rendimiento es bajo, y se vuelven más retraídos. También el poco descanso, la sobrecarga escolar, poco tiempo para presentar los trabajos, el exceso de horas de clases, la mala alimentación y las tardanzas excesivas que hay entre los estudiantes.

El estrés hoy en día es una problemática a la que se está prestando mucha atención, hay muchos agentes estresantes en toda persona derivados de los estudios; en el ámbito de la investigación hasta el día de hoy el estrés en estudiantes no recibe la suficiente atención. Dentro de la vida estudiantil se presentan factores estresantes día tras día, como lo son: la salud física y mental, situaciones o problemas familiares, económicos, relaciones interpersonales inadecuadas, entre otros; a los que todo adolescente enfrenta de diversas maneras afectando sin duda su desempeño académico al no saber de qué manera actuar ante múltiples estímulos.

El Estrés Académico es una situación agobiante a la cual no se le ha dado el debido interés; el problema radica en que los estudiantes no están conscientes del perjuicio que puede causar el estrés en su desempeño escolar, por lo que se le da poca importancia a este fenómeno.

Si no se conoce el problema es imposible llegar a la solución, sin estudios que lo confirmen el estrés no puede ser tomado como un problema de salud entre la comunidad escolar, puede que este estrés académico sea la causa de un rendimiento académico deficiente y gracias a la falta de información muchas personas se ven perjudicados, por ende es un problema el desconocer su nivel y sus principales determinantes y su asociación con el rendimiento académico en el colegio Alberto Benjamín Simpson de Lince.

1.2. Formulación Del Problema

1.2.1. Problema General:

- ¿Cuál es la influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de estrés de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016?
- ¿Cuál es el nivel del rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016?

1.3. Justificación de la investigación

Elegimos el tema porque es lo que se vive hoy en día en los colegios ya que la mayoría de los alumnos presentan estrés y esto tiene gran influencia en el rendimiento académico.

La presente investigación beneficiará directamente al Colegio Alberto Benjamín Simpson ubicado en Lince, así como a los maestros de esta institución, ya que se darán cuenta si realmente el nivel de estrés que presentan los alumnos afecta en su rendimiento escolar.

El estrés dificulta las relaciones humanas, el rendimiento académico y si no se le trata oportunamente, puede convertirse en un estado habitual o en una forma de ser que con el tiempo afecte física y mentalmente al estudiante. La importancia de esta investigación es porque algunos alumnos presentan un bajo rendimiento escolar y el presente estudio tiene como propósito fundamental, detectar el estrés en los estudiantes.

Se desea investigar este ámbito debido al alto índice de estrés que a causa de este problema, afecta al rendimiento académico de los alumnos de dicha institución, se investigara por medio de una prueba psicológica que detecte

si el alumno presenta estrés y así poder tomar medidas necesarias para que los estudiantes no tengan un rendimiento bajo. La investigación de esta tesis se basa en desarrollar los conocimientos adquiridos y tener la oportunidad de aportar a la solución de un problema real que se vive y es pertinente en el 2016, y a su vez se espera que este trabajo pueda servir de apoyo para futuras investigaciones.

La relevancia de estudiar este tema radica, no sólo en el hecho de que la salud es el bien más importante que posee toda persona, sino en las repercusiones que el estrés puede tener en el rendimiento académico de los estudiantes.

El estrés es una de las enfermedades de mayor impacto en la actualidad, que afecta a los alumnos de dicha institución.

Esta investigación resulta útil para la pedagogía como fundamento para encontrar las causas y, por ende, dar una estrategia para que los adolescentes no deserten y tengan un rendimiento académico adecuado. Mediante este estudio se establecerá una propuesta para mejorar la salud y rendimiento académico de los estudiantes. Este trabajo de investigación va permitir determinar los niveles de estrés a los que están sometidos los estudiantes y los síntomas que presentan.

Esto permitirá seguir algunas estrategias de afrontamiento del estrés de los estudiantes, buscando poder evitar o minimizar las posibles consecuencias que puedan influir en sus notas.

La investigación explicativa ya que se buscarán las causas del problema para poder darle una solución, se tomará encuestas. Por lo que se realizó una investigación explicativa Cuantitativa por medio del método de cuestionarios que se les aplicara a los estudiantes de la institución.

Esta tesis es un estudio cuantitativo porque se ha orientado a identificar el estudio, desde una perspectiva ágil y rápida para su interpretación y

posterior aplicación de resultados. En esta investigación se aportará medidas para el control del nivel de estrés, también técnicas de relajación para que los alumnos puedan sentirse mejor y tener un buen rendimiento académico

1.4. *Objetivos de la Investigación*

1.4.1. Objetivo General

- Determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016

1.5.2. Objetivos Específicos

- Establecer el nivel de estrés de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016
- Establecer el nivel del rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes De La Investigación

2.1.1. Antecedentes Nacionales

Meza, E. (2014) indica en su tesis titulada Estresores y Estrés percibido en las prácticas clínicas, en estudiantes de enfermería, Universidad Nacional de la Amazonia Peruana, Iquitos, Perú, tiene como objetivo general determinar la asociación entre algunos estresores y el estrés percibido en las prácticas clínicas, en estudiantes del 2° al 4° nivel de estudio, de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Iquitos, 2014.

Tiene como hipótesis general que existe relación estadísticamente significativa entre los estresores y el estrés percibido en las prácticas clínicas, en estudiantes del 2° al 4° nivel, de la facultad de Enfermería, de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Iquitos, 2014, desarrollo una metodología cuantitativo, se utilizó el diseño No Experimental, descriptivo, correlacional, Transversal, la población estuvo conformada por todos los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la UNAP, del 2° al 4° nivel de estudios, matriculados en las asignaturas de tipo disciplinar según el plan de estudios vigente, en el II semestre académico del año 2014 que están realizando prácticas clínicas en los hospitales de la ciudad de Iquitos, que hacen un total de 103 estudiantes matriculados, en la muestra no se utilizó fórmula estadística, porque se trabajó con el 100% de la población, quedando constituida por los 103 estudiantes, la técnica utilizada fue la encuesta y los instrumentos fueron la escala de Valoración de Estresores en la Práctica Clínica, Escala de Estrés Percibido, El procesamiento de los datos recogidos, se realizó utilizando el paquete estadístico SPSS versión 21.0 en español, para un entorno virtual Windows Vista 2010. Asimismo, se utilizó la estadística descriptiva (frecuencias, media, desviación típica y porcentajes) y la estadística inferencial para comprobar si existe asociación entre ambas variables, utilizando la prueba « t » para Grupos Apareados y el

Índice de Correlación de Pearson, se determinó la siguientes conclusiones que algunos estresores se presentan, así: 61,2% muestran competencias suficientes, 52,4% muestran impotencia e incertidumbre, 57,3% presentan relación insatisfactoria con el docente, 61,2% presentan satisfactoria relación con compañeros, 64,1% presentan implicación emocional, 76,7% se presenta como no dañada en la relación con el paciente y 74,8% presentan sobrecarga académica, en los estudiantes del 2° al 4° nivel de estudio, de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Iquitos, año 2014, otro es que al identificar el estrés percibido en las prácticas clínicas: 45,6% tiene nivel de estrés leve y estrés medio, respectivamente, en los estudiantes del 2° al 4° nivel de estudio, de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Iquitos, año 2014.

Meza llega a las siguientes conclusiones que coincide con las conclusiones de este trabajo ya que los estudiantes no se sienten satisfecho con los docentes, y el exceso de trabajos que les dejan, es por esto que presentan un estrés medio y desarrollo una metodología cuantitativa igual que mi investigación.

Valdivia, A. (2012) indica en su tesis titulada “Bullying y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria”, Arequipa, Perú, tiene como objetivo general determinar la relación existente entre el Bullying y el Rendimiento Académico en estudiantes de educación secundaria.

Tiene como Hipótesis que “exista relación significativa entre el Bullying y el Rendimiento Académico en estudiantes de educación secundaria”, desarrollo una metodología de tipo descriptivo correlacional, las técnicas fueron la encuesta y observación Documental, el instrumento que se utilizó fue el Test de evaluación de la agresividad entre escolares. BULL – S para medir la variable Bullying, se determinó las siguientes conclusiones que el nivel de rendimiento académico encontrados en los estudiantes de educación secundaria es en su mayoría regular y bueno con bajo porcentaje

de rendimiento deficiente, lo que implica que el rendimiento académico involucra otros factores relevantes que lo influyen de manera positiva o negativamente.

Valdivia llega a las siguientes conclusiones que no coincide con mis conclusiones ya que encontraron que el bullying no se relaciona mucho con el rendimiento académico por lo que el R.A no es deficiente y esto involucra otros factores que van a influir bien positiva o negativamente en los estudiantes y desarrollo una metodología descriptiva correlacional que no coincide con el trabajo realizado.

Acuña, J. (2013) indica en su tesis titulada Autoestima y Rendimiento Académico de los estudiantes del X ciclo 2012 - II de la escuela académica profesional de educación primaria y problemas de aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – Huacho, Huacho, Perú, tiene como objetivo general determinar la relación existente entre la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes del X ciclo 2012 - II de la Escuela Académica Profesional de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión del distrito de Huacho.

Tiene como hipótesis general que existe relación entre la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes del X ciclo 2012 – II de la Escuela Académica Profesional de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión del distrito de Huacho, desarrollo una metodología del tipo de investigación Aplicativa, Nivel de investigación es Correlacional, el diseño de investigación es de tipo no experimental, siguiendo el diseño transversal, la población a investigar está conformada por estudiantes del X ciclo 2012 – II de la Escuela Académica Profesional de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión del distrito de Huacho, cuyas edades oscilan entre los 22 a 25 años y son del sexo femenino que son 16 y masculino 8. El método de investigación utilizado fue

el análisis, deductivo e inductivo, el instrumento a utilizar es el test de Autoestima de Coopersmith, Evaluación de las actas de notas recogidas de la Oficina de Registros y asuntos académicos, Para procesar la información se utilizó la Estadística, se determinó las siguientes conclusiones de 24 estudiantes que representa el 100% de la población evaluada, según el Test de autoestima de Coopersmith, 1 que representa el 4% presenta un Nivel de Autoestima alta, 16 que representa el 67% presentan un Nivel de Autoestima media y 7 que representa el 29% presentan un Nivel de Autoestima baja. Por lo tanto, el 71% se encuentran en un rango positivo y el 29% se encuentran en un rango negativo. Asimismo, de 24 estudiantes que representan el 100% de la población evaluada, 2 que representa el 8% tienen un Nivel académico excelente, 16 que representa el 67% tienen un Nivel académico bueno y 6 que representa el 25% tienen un Nivel académico aceptable, no encontrándose en ninguno de los evaluados un Nivel académico deficiente. Por lo que el 75% se encuentran en el rango positivo y solo el 25% se encuentran en un rango negativo.

Acuña llega a las siguientes conclusiones que no coinciden con mis conclusiones ya que los estudiantes demostraron que la autoestima no guarda relación con el rendimiento académico porque los que presentaban una autoestima baja, tiene un nivel académico bueno o aceptable y desarrollo una metodología aplicada al igual que mi investigación.

Rodríguez, M. (2015) indica en su tesis titulada Estrés y su relación con el rendimiento académico de los alumnos de la escuela profesional de Administración de la Universidad Nacional de Trujillo, sede Trujillo, Trujillo, Perú, tiene como objetivo general determinar la influencia del estrés en el Rendimiento Académico de los estudiantes de la escuela profesional de Administración de la Universidad Nacional de Trujillo.

Tiene como hipótesis general que el estrés influye directamente en el Rendimiento Académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Administración de la Universidad Nacional de Trujillo, desarrollo una

metodología de tipo transversal descriptivo, el método es inductivo y estadístico es cualitativo y cuantitativo, la técnica utilizada es la Encuesta y la observación de tipo mixto, la población son los 561 estudiantes matriculados en la escuela académico profesional de administración, en el semestre 2014-II de la universidad Nacional de Trujillo, se utilizó el muestreo aleatorio estratificado, en la cual se trabajara con 228 estudiantes, se determinó las siguiente conclusión que existe una concordancia importante de los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Administración entre el estrés y su relación con el rendimiento académico en sus diferentes aspectos : el nivel de estrés autopercebido, estresores (sobrecarga de tareas, trabajos individuales y exámenes), reacciones físicas (somnolencia o mayor necesidad de dormir, dolor de cabeza, migrañas, fatiga crónica) , reacciones psicológicas (inquietud o problemas de concentración), la estrategia para un buen rendimiento académico (el manejo del tiempo y la motivación personal)

Rodríguez llega a las siguientes conclusiones que coinciden con mis conclusiones ya que, si hay una relación entre el estrés y el rendimiento académico porque los estudiantes presentan cansancio, fatiga, dificultad para concentrarse, dolores de cabeza y desarrollo una metodología descriptiva al igual que mi investigación.

Ortiz, R. (2015) indica en su tesis titulada el stress y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chincheros 2012, Lima, Perú, tiene como objetivo general determinar la influencia del stress en el rendimiento académico de los estudiantes educación secundaria del distrito de chincheros 2012.

Tiene como hipótesis general que el Stress influye de una manera significativa en el rendimiento académico de los estudiantes educación secundaria del distrito de chincheros 2012, desarrollo una metodología tipo Descriptivo correlacional, es cuantitativa, su orientación aplicada, es retrospectivo, transversal, utiliza el método inductivo, deductivo y de análisis, el diseño es no experimental, la población es igual a la muestra de 150

estudiantes educación secundaria del distrito de chincheros 2012, determino las siguientes conclusiones el instrumento empleado en la actual investigación sobre el Estrés Académico de los estudiantes de educación secundaria del distrito de chincheros 2012, presentan validez y confiabilidad de acuerdo a los análisis estadísticos realizados, otro es que en términos generales, los resultados obtenidos nos indican que la Hipótesis general de investigación ha sido contundentemente aceptada, esto es que: El estrés académico influye de una manera significativa en el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria del distrito de chincheros 2012.

Ortiz llega a las siguientes conclusiones que coinciden con mis conclusiones ya que demostró que los estudiantes presentan estrés y esto hace que su rendimiento sea bajo y desarrollo una metodología aplicada al igual que mi investigación.

2.1.2. Antecedentes Internacionales

Barzallo, J. (2015) indica en su tesis titulada “Prevalencia de estrés académico, factores de riesgo y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de medicina de la Universidad de Cuenca en el 2015, Cuenca, Ecuador, tiene como objetivo general determinar la prevalencia de Estrés Académico, sus Factores de Riesgo y su asociación con el Rendimiento Académico de los estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca según el I.E.A (Inventario de Estrés Académico) modificado, desde primero hasta décimo ciclo en el año 2015.

Tiene como hipótesis que la prevalencia de estrés académico es alta y se encuentra asociado al rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca en el 2015, desarrollo una metodología de tipo descriptivo – transversal, correlacional cuantitativo, el Universo estuvo formado por los 1060 alumnos que se encontraban matriculados al momento de la realización del estudio desde primero hasta décimo ciclo, tomando en cuenta que séptimo y noveno ciclo no existía al

momento del estudio debido a que aún no se había aplicado el sistema de acreditación actual, la muestra es de 285 alumnos con un intervalo de confiabilidad del 95%, el número de estudiantes por ciclo en la muestra es proporcional al número de alumnos existentes en cada año más no en cada ciclo. La muestra fue tomada completamente al azar, el instrumento que se utilizó fue el Inventario Sisco de Estrés Académico (modificado), se determinó las siguientes conclusiones que los factores de riesgo que se presentan con más frecuencia fueron los exámenes finales, seguido de las malas calificaciones; siendo estos los puntos clave sobre los cuales se podría trabajar para reducir el nivel de estrés; ya que al realizar el estudio se encontró que los factores de riesgo influyen significativamente en la presencia de un nivel de estrés académico alto, otro es que la asociación entre el estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de Medicina no existe; sin embargo, es importante aclarar que existe una clara asociación entre la intensidad de estrés y el rendimiento académico; lo que quiere decir que la presencia de estrés o su ausencia no influyen sobre el rendimiento académico del estudiante; sin embargo, cuando el estrés académico está presente y su nivel es alto va a influir de manera negativa sobre el rendimiento académico. Con todo lo mencionado anteriormente podemos decir que la hipótesis queda comprobada.

Barzallo llega a las siguientes conclusiones que coinciden con las mías ya que se demostró que el estrés en los estudiantes es alto principalmente en los exámenes y esto hace que saquen malas calificaciones es por esto que se puede trabajar para poder reducir el estrés y desarrollo una metodología descriptiva igual que mi investigación.

Hernández, B. (2011) indica en su tesis titulada Influencia del estrés sobre el rendimiento académico en los alumnos del colegio de bachilleres de la comunidad de Angahuan, Uruapan, Michoacán, tiene como objetivo general establecer el nivel de influencia que tiene el nivel de estrés sobre el rendimiento académico de los alumnos del colegio de bachilleres.

Tiene como hipótesis que el nivel de estrés influye significativamente en el rendimiento académico de los alumnos del Colegio de Bachilleres de la comunidad de Angahuan, Michoacán, del ciclo escolar 2010-2011, desarrollo una metodología no experimental, cuantitativo, tiene una extensión transversal y un alcance correlacional causal, una de las técnicas utilizadas es la de pruebas estandarizadas. Concretamente la técnica aplicada a la investigación es el test “Lo que pienso y lo que siento”, La otra técnica fue la recolección de registros académicos, la población del Colegio de Bachilleres de la comunidad de Angahuan. La matrícula general es de 250 alumnos, repartidos en los distintos semestres, quienes tienen una edad de 15 a 17 años. El nivel socioeconómico de la población es de clase media-baja. La institución se desarrolla en un entorno rural, lo cual facilita la vinculación entre escuela y sociedad. En la formación de los jóvenes participan 27 maestros, se determinó las siguientes conclusiones que de acuerdo con la investigación se afirma que en el primer semestre del Colegio de Bachilleres de la comunidad de Angahuan, hay una influencia significativa del nivel de estrés sobre el rendimiento escolar, otro es que el mismo resultado se obtuvo con los alumnos del tercer semestre de esta institución. Asimismo, se considera que presentan estrés y esta situación se ve reflejada en su rendimiento escolar.

Hernández llega a las siguientes conclusiones que coinciden con mis conclusiones ya que demuestran que los estudiantes con estrés tienen un bajo rendimiento escolar y desarrollo una metodología no experimental al igual que mi investigación

Paucar, Y. (2013) indica en su tesis titulada El estrés escolar y el rendimiento académico de los/las estudiantes del 8vo año de educación básica del Colegio Nacional Adolfo Valarezo periodo 2012, Loja, Ecuador, tiene como objetivo general analizar la influencia del estrés escolar en el rendimiento académico de los/las estudiantes de los 8vos años del Colegio Nacional Adolfo Valarezo periodo 2012.

Desarrollo una metodología del tipo descriptiva, la técnica para la recolección de la información a utilizarse, la encuesta estructurada de cinco preguntas para ser aplicada a los estudiantes, que contiene datos de información general como edad, sexo, e indicadores de las dos variables, otro instrumento es “El inventario Sisco del estrés académico” del Lcdo. de Arturo Barraza Macías, se determinó las siguientes conclusiones que a través de los resultados obtenidos del Inventario Sisco del Estrés Académico, los factores que determinan el estrés académico están los físicos (dolores de cabeza); los factores psicológicos (ansiedad o desesperación); los factores comportamentales (desgano para realizar las labores escolares).

Paucar llega a las siguientes conclusiones que coinciden con mis conclusiones ya que observamos a los estudiantes con estrés sufriendo dolores de cabeza, migrañas, ansiedad, y muchas veces no tiene ganas de hacer sus tareas esto es debido al estrés que sufren y muchas veces su rendimiento bajan y desarrollo una metodología descriptiva al igual que mi investigación.

García, A. (2011), señala en su tesis titulada Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes Universitarios Noveles de Ciencias de la Salud, Málaga, España, tiene como objetivo estudiar de forma descriptiva el Estrés Percibido, las Estrategias de Aprendizaje utilizadas y el Rendimiento Académico de los alumnos noveles de la Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional de la Universidad de Málaga, por género y por titulación, estudiar la relación del Estrés Percibido con las Estrategias de Aprendizaje de los alumnos noveles de dicha Facultad, estudiar la relación del Estrés Percibido y el Rendimiento Académico de los alumnos jóvenes de dicha Facultad, y estudiar la relación entre las Estrategias de Aprendizaje y el Rendimiento Académico en esta muestra de alumnos, desarrollo una metodología transversal y de naturaleza correlacional, observacional, la población son 300 matriculados en las diferentes titulaciones y la muestra la

han compuesto 209 alumnos 168 mujeres y 41 hombres, se utilizó cuestionarios de medida del estrés percibido para alumnos nuevos, Freshmen Stress Questionnaire, y el cuestionario de estrategias cognitivas y de aprendizaje y estudio (CECAE), para el análisis estadístico se utiliza el programa informático SPSS 15.0 para Windows, se determinó las siguientes conclusiones que el estrés percibido por los alumnos de nuestra Facultad repercute en menor rendimiento académico, siendo los factores que más influyen la “Desorganización de la Universidad” y los “Sentimientos de soledad”.

García llega a las siguientes conclusiones que coinciden con mis conclusiones ya que el alumno tiene sentimiento de soledad y esto repercute en su rendimiento académico ya que los alumnos van a sufrir de estrés también por la falta de organización de la universidad y desarrollo una metodología correlacional que no coincide con mi investigación.

Casuso, J. (2011), señala en su tesis titulada Estudio del estrés, Engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud, Málaga, España, tiene como objetivo general analizar el estrés académico y el engagement de los estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional de la Universidad de Málaga, así como la posible relación de ambos factores con el rendimiento académico de los mismos en el curso 2009-2010.

Desarrollo una metodología observacional transversal de naturaleza analítica o inferencial, la población está conformado por los 911 estudiantes matriculados en 1º de grado de las titulaciones de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional y en 2º y 3º de diplomatura de estas mismas titulaciones, y la muestra es de 304 estudiantes, se utilizó el cuestionario de estrés académico (CEA): Subescala de estresores (E-CEA), Escala de bienestar en el contexto académico (UWES-S), para el análisis estadístico de los datos, usamos principalmente el programa estadístico SPSS v. 18.0 con licencia de la Universidad de Málaga, Para las

representaciones gráficas se utilizará principalmente la librería “beanplot”, se determinó las siguientes conclusiones los resultados de este trabajo apoyan la idea de que la percepción de las situaciones del contexto académico como estresantes ejerce muy poca influencia en los resultados académicos. En concreto, esta influencia sólo se ha mostrado moderadamente significativa para el género femenino y la nota media. Es decir, que es en las estudiantes mujeres donde ciertos estresores académicos repercuten negativamente en sus calificaciones medias.

Casuso llega a las siguientes conclusiones que no coinciden con mis conclusiones ya que se demostró que solo influye el estrés y el Engagement en mujeres ya que sus calificaciones son regulares, pero en los hombres sus resultados académicos son buenos y desarrollo una metodología observacional transversal que no coincide con mi investigación.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Estrés

2.2.1.1. Evolución histórica del estrés

La palabra estrés deriva del griego stringere, que significa provocar tensión. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos en inglés como stress, stresse, strest y straisse. (Slipak, 1991)

El concepto de Estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye (1907 – 1982), hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo".

Hans Selye se graduó como médico y posteriormente realizó un doctorado en química orgánica en su universidad, a través de una beca de la Fundación Rockefeller se trasladó a la Universidad John Hopkins en Baltimore EE.UU. para realizar un posdoctorado cuya segunda mitad efectuó en Montreal Canadá en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill, donde desarrolló sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio (Selye quiso descubrir una nueva hormona sexual, inyectando extractos de ovarios de ganado a las ratas, para observar los cambios que no se pudieran atribuir a las hormonas ya conocidas) comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Selye observó que cada cambio era interdependiente del otro y el conjunto formaba un síndrome bien definido, al que denominó Síndrome General de Adaptación (S.G.A) (1936) "Es el intento generalizado del organismo por defenderse de los agentes negativos" (Brannon, 2001), Selye descubrió que todas las sustancias tóxicas, cualquiera fuera su origen, producían la misma respuesta; incluso el frío, calor, infección, traumatismo, hemorragia, factores emocionales, etc.; a los que finalmente en 1950 denominó estresores al conjunto de estas alteraciones orgánicas el doctor Selye denominó "estrés biológico". Selye consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos resultantes de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente.

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que, además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

2.2.1.2. Dimensiones e indicadores del estrés

Estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida. (Peiró, 1992)

Estresores

Demandas a las que está sometido el individuo, y que pueden convertirse en estresores; los cuales pueden ser físicos, sociales y psicológicos. Se presentan como una amenaza a la integridad vital de la persona (Barraza, 2006).

Compañeros de trabajo de estudio

Es importante explicar que un grupo no es sólo un agrupamiento de personas, sino que tienen una tarea, algo por resolver entre ellos. Debido a esto, se puede decir que realizando las actividades en forma grupal los alumnos pueden llegar a lograr lo mencionado ya que tienen un doble ejercicio: además de realizar la tarea pautada, tienen la posibilidad de conocerse porque se establece una interacción profunda entre ellos centrada en la comunicación que es la herramienta más importante y gracias a ella se potenciará la cohesión. (Zavaleta, 2012)

Sobrecarga de trabajo

Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor intelectual, real y sinergia negativa. (Barraza y Silerio, 2007)

Evaluaciones del profesor

El ambiente escolar, no sólo se refiere al clima sico-social del aula, sino que en la medida que impregna las tareas escolares, se produce una proyección en los contenidos del aprendizaje que recibe el alumno. La

evaluación es el diagnóstico de lo aprendido y por lo tanto un motivo para estudiar. (Careaga, 2001)

Participación en clase

La participación de los alumnos es tan importante y decisiva en el ámbito de la clase. Pero tanto si la participación es un rasgo exclusivo o simplemente característico, de los métodos de enseñanza alternativos, lo que sí es evidente es que se le considera un criterio de bondad pedagógica del método en cuestión, atribuyéndosele en ese caso numerosas y profundas consecuencias en los procesos de aprendizaje (y por ende en los resultados), por ejemplo, permite a los alumnos conocer el verdadero sentido de las tareas o actividades en las que se encuentran inmersos, viven dicho proceso como algo realmente suyo lo que supone una potente fuente de motivación, crea en los alumnos actitudes positivas y de cooperación, y a largo plazo contribuye a formar ciudadanos responsables. (Román, 1996)

Reacciones Físicas

Se refieren a las reacciones propias del cuerpo, tales como: dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, bruxismo (rechinar los dientes durante el sueño), elevada presión arterial, disfunciones gástricas, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, frecuentes catarros y gripes, disminución del deseo sexual, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tic nerviosos. (Barraza, 2005)

Insomnio

Es una alteración en el patrón del sueño que puede involucrar problemas para conciliar el sueño y sueño excesivo o comportamientos anormales relacionados con el mismo. (AsisMed, 2017)

Pesadillas

Es un sueño que provoca angustia o temor en la persona. Puede tratarse de algo ocasional o, si se repite en el tiempo y tiene una fuerte intensidad, de una parasomnia (un trastorno que afecta al individuo mientras se encuentra dormido y que incide durante el resto del día). (Porto y Gardey, 2013)

Cansancio permanente

El cansancio, que se define como «la incapacidad de mantener una fuerza inicial durante un esfuerzo continuo», es una situación fisiológica normal, siempre y cuando sea consecuencia de un esfuerzo intenso o prolongado. En este caso, tras un descanso reparador, todo vuelve a la normalidad.

Sin embargo, cuando el cansancio aparece tras un leve esfuerzo o incluso antes de cualquier esfuerzo, sería más adecuado hablar de astenia. En este caso se trata de un cansancio duradero que se traduce en una sensación de debilidad y falta de vitalidad generalizada, tanto física como intelectual, que reduce la capacidad para trabajar e incluso para realizar las tareas más sencillas. (Luengo López, 2004)

Reacciones psicológicas

Tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, las cuales podrían ser: ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenido en consideración, irritabilidad excesiva, indecisión, escasa confianza en uno mismo, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de no tener el control sobre la situación, pesimismo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, sensación de melancolía durante la mayor parte del día, preocupación excesiva, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad y tono de humor depresivo (Barraza, 2005)

Inquietud

Es un estado de nerviosismo que se produce ante una determinada situación. La persona que está inquieta no tiene paz interior ni puede relajarse, ya que hay algo que le genera preocupación, también puede analizarse como un síntoma de la ansiedad. Al estar inquieta, la persona no puede concentrarse en lo que está haciendo debido a que su atención y sus pensamientos están focalizados en otra cuestión. Esto hace que la inquietud pueda causar problemas cotidianos. (Porto y Merino, 2012)

Decaimiento

Esto genera un desgano inexplicable, una falta de interés en los quehaceres que tiempo atrás emocionaban al alumno (Pacheco, 2010)

Reacciones comportamentales

Están relacionadas con las conductas de las personas, algunas de ellas son: fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos frecuentes, escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones, tendencia a polemizar, desgano, absentismo laboral, dificultad para aceptar responsabilidades, aumento o reducción del consumo de alimentos, dificultad para mantener las obligaciones contraídas, escaso interés en la propia persona, e indiferencia hacia los demás (Barraza, 2005)

Trastornos alimentarios

Los trastornos de la ingestión y de la conducta alimentaria se caracterizan por alteraciones persistentes de la alimentación y la ingestión alimentaria propiamente dichas. (DSM-IV)

Aislamiento social

Los adolescentes ignorados son aquellos alumnos aislados que no reciben atención de sus compañeros y que, por ello, presentan problemas de autoestima y soledad. Sin embargo, son los adolescentes rechazados los que muestran un peor ajuste en todos los sentidos: suelen informar de

problemas de autoestima, ansiedad y sintomatología depresiva, así como un bajo rendimiento académico y, en ocasiones, relaciones conflictivas con compañeros y profesores. (Infocop, 2010)

Estrategias de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986 citado en Barraza, 2006) definen el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

Habilidad asertiva

La asertividad es solo una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. (Díaz, G. 2016)

Alta autoestima

La autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo. La necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos el deseo de ser aceptados y valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas. El no poder tener reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado. (Valencia, C, 2007)

2.2.1.3. Definición del estrés

El estrés es una respuesta del organismo para afrontar situaciones en la vida, ya que trae respuestas negativas para la salud. Los seres humanos somos seres racionales que controlamos nuestras tensiones para poder tener una respuesta positiva ante cualquier amenaza del entorno y según comenta Peiró, (1992) El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su

supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida. En todos los ámbitos de la vida, se generan tensiones y cuando alguien pretende eliminarlas por completo, es muy probable que lo único que consiga es estresarse aún más, por lo que como seres humanos racionales lo inteligente y positivo es saber controlar las tensiones para canalizarlas luego de manera positiva.

Pero el trastorno del estrés puede ser generado no solo por aspectos emocionales sino por el carácter social o amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación y respuesta rápida frente a los problemas.

2.2.1.4. Síntomas del estrés

Según Russek, (2007) menciona que los síntomas del estrés, se manifiesta a nivel físico, psicológico y emocional:

1) A nivel físico:

- a) Opresión en el pecho.
- b) Hormigueo en el estómago
- c) Sudor en las palmas de las manos.
- d) Palpitaciones.
- e) Dificultad para respirar.
- f) Sequedad en la boca.
- g) Temblor corporal.
- h) Manos y pies fríos.
- i) Tensión muscular.
- j) Falta o aumento de apetito
- k) Fatiga.

2) A nivel psicológico:

- a) Inquietud, nerviosismo, ansiedad, temor o angustia.
- b) Deseos de llorar y/o un nudo en la garganta.

- c) Irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada.
 - d) Deseos de gritar, golpear o insultar.
 - e) Miedo o pánico, al punto de sentirse "paralizado"
 - f) Preocupación excesiva, que se puede incluso manifestar como la sensación de no poder controlar el pensamiento.
 - g) Pensamiento catastrófico.
 - h) La necesidad de que "algo" suceda, para que se acabe la "espera".
 - i) Dificultad para tomar decisiones.
 - j) Dificultad para concentrarse.
 - k) Disminución de la memoria.
 - l) Lentitud de pensamiento
 - m) Cambios de humor constantes.
 - n) Depresión.
- 3) A nivel emocional:
- a) Moverse constantemente.
 - b) Risa nerviosa.
 - c) Rechinar los dientes.
 - d) Tics nerviosos.
 - e) Comer en exceso o dejar de hacerlo.
 - f) Beber o fumar con mayor frecuencia.
 - g) Dormir en exceso o sufrir de insomnio

Todos los signos que se mencionan pueden diferenciarse en cada persona, pues cada uno manifiesta el estrés de diferente manera y distinta intensidad.

2.2.1.5. Causas del estrés

La gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas; experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, y además la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, les genera mucha

ansiedad. La situación estresante se puede generar antes de rendir el examen y durante la misma, más aún después trayendo como consecuencia bajas notas en las asignaturas

Según Barraza (2006), el estrés se presenta:

1. Cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input).
2. Cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
3. Cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

Los estudiantes a menudo se encuentran en situaciones estresantes porque llevan una vida donde todo es ligero y con prisa, Por ejemplo, aquellos estudiantes que dejan sus tareas a última hora; afectando principalmente su salud mental y puede afectar la salud física.

Según Merzeville (2009) los estresores van deteriorando la capacidad mental para retener información y es cuando la mente se cansa y pierde toda la capacidad para seguir con su vida académica en forma eficaz.

Otra causa de estrés es el exceso de estudio: Muchos estudiantes pasan horas y horas frente a la computadora y libros haciendo sus tareas y no toman el tiempo necesario para que descanse su cerebro. El sobrecargarse la mente de un tema exclusivo y constante, los órganos se cansan y no tiene la capacidad de recargarse rápidamente "...cuando el estudiante se enfoca plenamente en el estudio y no se da tiempo para una labor física, cual da descanso a la mente, es cuando empieza a tener problemas que pueden llevarlo al estrés académico"

2.2.1.6. Consecuencias del estrés académico a corto y largo plazo

El estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas. A partir de la revisión de los estudios sobre el estrés académico, podemos distinguir en estos tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico. Dentro de cada uno de estos tres tipos, encontramos a su vez efectos a corto y largo plazo.

En el plano conductual, Hernández, Pozo y Polo en 1994 estudiaron cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres, exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud.

En el plano cognitivo, Smith y Ellsworth en (1987) comprobaron que los patrones emocionales y de valoración de la realidad variaban sustancialmente desde un periodo previo a la realización de los exámenes hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones. Por otro lado, los sujetos del estudio de Hill y colaboradores percibieron subjetivamente más estrés dentro de la época de exámenes que fuera de ella.

Por último, respecto al plano psicofisiológico, son bien conocidos los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud; por ejemplo, Kiecolt-Glaser informa de la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers (NK) durante periodos de exámenes (situaciones percibidas como altamente estresantes) en estudiantes de Medicina. Estos cambios son indicadores de una depresión del sistema inmunitario y, por tanto, de una mayor

vulnerabilidad del organismo ante enfermedades.

Otro trabajo posterior confirma los cambios en la respuesta inmune asociados con el estrés académico, en este caso, evidenciados por una baja actividad de los linfocitos T y de su respuesta ante los mitógenos.

2.2.1.7. Tipos de estrés psicológicos

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

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

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

Respecto al estrés psicológico entendido como amenaza, se considerada como tal porque una persona que sufre debe mantener la calma, y actuar con precisión sobre un suceso, tener cuidado y preparar

una estrategia para que no llegue a convertirse en algo real.

En el tercer tipo, conocido como el desafío, se considera que una persona sufre de mucha presión, la canaliza y la convierte en algo positivo y lucha para lograrlo, ofreciendo alternativas si se le llega a presentar algún obstáculo.

Según consideran que, si el estrés es muy alto, el desafío representa demasiada exigencia y puede convertirse en un fracaso. (Lazarus y Lazarus, 2000, p. 245-247).

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

2.2.1.8. Respuestas académicas negativas del estrés

Según Barraza, (2007) existen numerosos tipos de respuestas académicas hacia el estrés:

- Me preocupo
- El corazón me late muy rápido o me falta el aire y mi respiración es agitada.
- Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo.
- Siento miedo.
- Siento molestias en el estómago.
- Fumo, bebo o como demasiado.
- Tengo pensamientos o sentimientos negativos.
- Me tiemblas las manos o las piernas.
- Me cuesta expresarme verbalmente.
- Me siento inseguro de mí mismo.
- Se me seca la boca.
- Siento ganas de llorar.”

Los adolescentes en esta etapa son muy competitivos y les gusta ganar, se olvidan de relajarse y se cargan de trabajo, ahí es donde existe un desgaste cerebral. Algunos alumnos son muy tímidos y sienten miedo o pánico hablar en público, mayormente esto se debe a las inseguridades de ellos mismo y según comenta Trianes, 2002 existe dos acontecimientos estresantes: las actividades extraescolares y el hablar en público, presentes en esta etapa. El primero en el entendido que hace referencia, en la mayoría de los casos, a competencias, al igual que consumen gran parte de su tiempo, y olvidan que debe haber momentos que les permitan relajarse. El segundo, generalmente más común en niños muy tímidos y niñas, es causa de inseguridad.

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

2.2.1.9. Fisiología del estrés en el organismo

Como hemos descrito con anterioridad el estrés afecta tanto psicológica como físicamente nuestro organismo, por lo que a continuación describiremos que sucede al interior de nuestro cuerpo cuando afrontamos una o varias situaciones estresantes.

A partir de que el Dr. Hans Selye sentó las bases para el conocimiento y estudio posterior de los cambios funcionales orgánicos, se ha podido precisar con exactitud que ocurre en el organismo de una persona cuando se encuentra experimentado un estado estresante

Según Lopategui, (2000) Los sistemas orgánicos iniciales y principales que se activan como respuesta al estrés son: en primer lugar, el sistema nervioso y en segundo lugar el sistema endocrino. Ambos sistemas en conjunto se conocen como el sistema neuro-endocrino. Posteriormente otros sistemas orgánicos se involucran y son eventualmente afectados durante las etapas del estrés, tal como el sistema inmunológico, el sistema cardiovascular, el sistema digestivo, entre otros.

- 1) El Sistema Nervioso. - Se encuentra constituido por el sistema nervioso central (SNC) y el sistema nervioso periférico (SNP). El sistema nervioso central (SNC) lo compone el encéfalo y la médula espinal y se encuentra protegido por el cráneo y la columna vertebral, respectivamente. El encéfalo consta de una estructura importante localizada en la región del diencefalo, (base del cerebro) conocida como el hipotálamo. En los inicios del estrés, el hipotálamo estimula a la pituitaria (hipófisis) para que secrete diversas hormonas.
- 2) El Sistema Endocrino: Este es un sistema del cuerpo compuesto de órganos internos (glándulas endocrinas) que secretan hormonas. A lo largo del transcurso de las fases del estrés, las glándulas y hormonas que participan con mayor intensidad son la glándula pituitaria (hipófisis), la glándula suprarrenal y la glándula tiroideas. El cortisol es el principal regulador de las respuestas adaptativas al estrés (...)

2.2.1.10. Efectos del estrés sobre el Rendimiento

El rendimiento académico es un indicador de eficacia y calidad educativa. Las manifestaciones de fracaso como el bajo rendimiento académico, la repetición de cursos y la deserción, expresan deficiencias en un sistema universitario. Las causas del fracaso estudiantil deben buscarse más allá del estudiante mismo. No es éste el único responsable de su fracaso, lo es también la institución educativa.

El efecto del estrés académico sobre el rendimiento del estudiante se puede resumir en la siguiente tabla:

Tabla 1

Características y efectos del estrés académico sobre el alumno

| CARACTERÍSTICAS | EFFECTOS |
|---------------------------------------|--|
| Concentración y Memoria | Dificultad mental para permanecer concentrado en una actividad difícil. |
| Memoria | Retención memorística reducida, tanto en la memoria a corto plazo como en la memoria a largo plazo |
| Reacciones inmediatas | Los problemas que exigen una reacción inmediata y espontánea se resuelven de manera impredecible |
| Errores | Cualquier problema que requiera actividad mental tiende a solucionarse con un número elevado de errores |
| Evaluación actual y proyección futura | La mente es incapaz de evaluar acertadamente una situación del presente y tampoco puede aceptar a proyectarla en el futuro |
| Lógica y organización del pensamiento | La manera de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, si no que se presente desorganizada. |

La tabla 1 nos muestra como los alumnos al sufrir de estrés presentan estos efectos que son negativos a la hora de dar un examen o cuando el profesor explica un tema, ya que el alumno le va ser difícil estar concentrado, y así entender la clase.

Está descrito en psicología que emoción y conocimiento tienen una relación bidireccional. En los estudios realizados por Turner, Thorpe y Meyer (1998) concluyeron que las emociones negativas influyen más sobre el aprendizaje y el rendimiento –de forma negativa- que las emociones positivas provocando un efecto positivo.

2.2.1.11. Ansiedad en los exámenes de los alumnos con estrés académico

Según Papalia, Windkos (2009) prácticamente todos los estudiantes experimentan algún grado de ansiedad antes de un examen. Este acontecimiento constituye un factor relacionado con el estrés y es esencialmente relevante en los estudiantes universitarios, las investigaciones de Cannon realizadas en 1929, mostraban la presencia de azúcar en la orina, después de un examen que había generado mucho estrés. La presencia de azúcar en la orina es un indicador fisiológico de una intensa reacción emocional.

Si bien es cierto, los estudios revelan que un aumento moderado de la ansiedad ayuda al estudiante a incrementar el esfuerzo y a concentrar su atención en el examen; un aumento excesivo puede hacer estragos en la actuación del alumno. Esto es cierto para la mayoría de los estudiantes de capacidad media y los cuales frente a un estado de ansiedad tienen problemas de concentración, no siguen adecuadamente las interacciones y malinterpretación, pistas informativas obvias (Papalia, 2009).

2.2.1.12. Factores académicos que generan estrés

Los alumnos mayormente se estresan ante los exámenes ya que de ello depende la aprobación de sus padres y de ellos mismos, los trabajos o tareas individuales y grupales y las exposiciones también le generan el estrés ya que algunos alumnos pueden tener miedo al hablar en público o les da vergüenza.

Según Rodríguez, Fita, et. Al. (2004) los factores que generan estrés son:

- Los exámenes
- Las exposiciones
- Los trabajos de investigación
- Las tareas individuales

2.2.1.13. Fases de la respuesta al estrés

La fase del estrés se refiere a como el cuerpo responde a diferentes situaciones o problemas que tengamos en la vida para poder darle una solución y según comenta León, (2008) en el momento cuando la persona se enfrenta a una situación valorada como amenazante, un estresor, el organismo reacciona si se busca el equilibrio perdido. Este tipo de reacciones derivadas en el individuo se le denomina el Síndrome de Adaptación, la cual se cataloga en tres fases importantes:

Primera, fase de alarma. Es sí el cuerpo responde de manera inmediata para dar una solución a la situación que se le es presentada.

Segunda, fase de resistencia. El individuo responde de manera más larga, ya que en ese preciso momento no tiene una solución aparentemente efectiva para ponerla en práctica, donde se obliga a tomar más tiempo del normal lo cual hace tener que sobrellevar la situación por un lapso más extenso.

Tercera, fase de agotamiento. Es cuando la respuesta esperada no se obtiene rápidamente y por el tiempo transcurrido ya no se es capaz de darle una solución a la situación.

2.2.1.14. Estrés y rendimiento académico

La influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes suele estar relacionada con el fenómeno de la ansiedad de evaluación.

Esta relación negativa entre ansiedad de evaluación y ejecución constituye el principal efecto a corto plazo del estrés académico sobre el rendimiento. (Muñoz, 2004).

Un elevado nivel de estrés altera el triple sistema de respuestas cognitivo-motórico fisiológico lo que tendría una repercusión negativa en el rendimiento académico. En algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula minutos antes de dar comienzo el mismo.

Pero, al margen de las situaciones de evaluación, en el entorno educativo existen otros estresores que también pueden incidir en el rendimiento académico de los estudiantes, máxime si entendemos dicho rendimiento en un sentido amplio, no limitado a las notas obtenidas, sino considerando aspectos tales como la asistencia a clase, la motivación hacia el estudio, las percepciones actitudes acerca del sistema de enseñanza y su calidad, la satisfacción y la sensación de logro, el ajuste y participación en la vida académica, el clima social del aula, etc.

Varios estudios han encontrado una relación inversa entre los niveles de estrés auto informados por los alumnos y el rendimiento académico de los mismos (Linn y Zeppa, 1984; Struthers, et. al, 2000).

Según Felsten & Wilcox, (1992) hallaron una correlación significativamente negativa entre los niveles de estrés de los estudiantes universitarios y su rendimiento académico. En un estudio similar, Blumberg y Flaherty (1985) también llegaron a la conclusión de que existe una relación inversa entre los niveles de estrés auto informado y el desempeño académico.

2.2.1.15. Técnicas o estrategias para el control de estrés en el ámbito educativo

Según Maldonado, et. Al. 2000 llevaron a cabo un estudio experimental con 151 estudiantes universitarios de la titulación de Enfermería con el objeto de prevenir la ansiedad y estrés de estos alumnos. La intervención se basó en el entrenamiento en técnicas

cognitivo-conductuales y de relajación a través de 5 sesiones. Los resultados demostraron que la intervención fue eficiente y produjo un aumento del rendimiento académico.

Una intervención similar fue llevada a cabo por Steinhardt y Dolbier (2008) sobre 57 alumnos universitarios en una investigación piloto. En este caso, el grupo experimental recibió una intervención psicoeducativa a través de sesiones semanales de dos horas de duración durante 4 semanas.

En ellas se entrenaron aspectos relacionados con la resiliencia, con las estrategias de afrontamiento del estrés y con factores protectores del mismo, tales como la autoestima o el optimismo. Los resultados obtenidos indicaron una disminución en el nivel de estrés percibido, síntomas depresivos, así como un aumento en el nivel de salud general del grupo experimental frente al grupo control.

2.2.1.16. Programa de estrategias para reducir el estrés

Este programa va tener como duración un mes de 4 sesiones con una hora cada sesión, se está desarrollando el programa para disminuir el estrés que sufren los alumnos de 1er año de secundaria del colegio Alberto benjamín Simpson.

Sesión 1: Introducción al estrés y técnicas de relajación

Conocimientos básicos sobre estrés

Inventario inicial de estrés

Técnica de relajación progresiva de Jacobson

Sesión 2: Gestión del estrés

Salud y estrés

Dinámica. Resolución de problemas en 8 pasos

Ejercicio de autoobservación: Stop

Sesión 3: Analiza tu estrés

El estrés: causas y Consecuencias

¿Qué te sirve a ti?

Organízate como puedas

Sesión 4: Reestructuración cognitiva

Fíjate en lo que piensas

Los estilos comunicativos y asertividad

Un mensaje de ánimo

2.2.2. Rendimiento académico

2.2.2.1. Definición

El alumno es parte central de la enseñanza-aprendizaje, a través del tiempo se ha ido reformando la educación con el objetivo de lograr mejores resultados en el rendimiento de los mismos. Lo anterior con el fin de que el estudiante realmente logre aprender y aplicar en su vida personal y laboral, y no solo para presentar un examen o pasar un curso, si no que vaya más allá usando la reflexión, aprendiendo a ser crítico, que investigue y que, por supuesto proponga y según Pizarro, 1985 define el rendimiento como la relación que existe entre el esfuerzo y la adquisición de un provecho o un producto. En el contexto de la educación, es una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación

Según Himmel, (1985), por su parte, define el rendimiento académico como el grado de logro de los objetivos establecidos en los programas oficiales de estudio.

Según Carrasco, (1985) define el rendimiento académico como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un periodo, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) que evalúa del nivel

alcanzado.

Resumiendo, el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno. En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una “tabla imaginaria de medida” para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Es pertinente dejar establecido que aprovechamiento escolar no es sinónimo de rendimiento académico. El rendimiento académico o escolar parte del presupuesto de que el alumno es responsable de su rendimiento. En tanto que el aprendizaje, de cuyos niveles de eficiencia son responsables tanto el que enseña como el que aprende (Reyes, 2003).

2.2.2.2. Dimensiones e indicadores del rendimiento académico

Rendimiento académico es la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrollado y actualizado a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un periodo, que se sintetiza en un calificativo final que evalúa del nivel alcanzado. (Carrasco, 1985)

Cognitiva

Es el conjunto de transformaciones que se dan en el transcurso de la vida, por el cual se aumentan los conocimientos y habilidades para percibir, pensar y comprender. (Piaget, 2007)

Conoce los temas

El dominio por parte de los escolares del procedimiento teórico generalizado de solución de cierta clase de tareas concretas particulares, constituye la característica sustancial de la tarea docente”. Con ello, destaca la funcionalidad de la tarea docente como medio para aprender a resolver determinadas tareas concretas particulares, que podrían ser, por ejemplo, problemas propios de determinado contexto. O sea, las tareas

docentes son vistas por este autor como medio para la construcción del sistema cognitivo–instrumental necesario para la resolución de problemas, propios de determinado contexto. (Davidov,1987. p.23.)

Participa en clase

El salón de clase constituye el escenario perfecto para evacuar tus dudas y aportar experiencias, no sólo para tomar apuntes. Por lo cual, el intercambio de conocimiento es fundamental para enriquecer el aprendizaje mutuo tanto con el docente como con los alumnos. (Edmundson, Mark , 2012)

Incumplimiento de tareas

Uno de los factores por el cual un pequeño de secundaria o primaria incumple con sus deberes educativos es por el integrar en una familia disfuncional, es por eso que se sabe que la causa más importante por la que un niño no cumple con las tareas escolares es porque tiene problemas dentro de su hogar.

Otro factor, es el problema de aprendizaje, hay niños que no tienen la capacidad de recepcionar aquello que se les enseña y por más que deseen no pueden llegar a entender y es por eso también que no cumplen con las tareas, porque no entienden de qué se trata. (Acevedo Sandra, 2013)

Habilidades

Se refiere a las capacidades y aptitudes necesarias para cierto tipo de ejecución (Fernández y Carrobles, 1981)

Desarrolla las practicas

La tarea docente "es una actividad orientada durante el desarrollo de la clase, dirigida a crear situaciones de aprendizaje. Una situación de aprendizaje es una condición que provoca el profesor, el texto de estudio, los medios tecnológicos o el propio proceso del trabajo profesional, para motivar la actividad del estudiante en función del logro del objetivo formativo. (Fraga,1997)

Actitudes

La actitud es una fuerza interna, una creencia o un sentimiento de una persona, que determina su predisposición a valorar positivamente los objetos y sujetos que la rodean y que, por lo tanto, influye en su comportamiento (Océano, 1998)

Desarrolla actitudes positivas

Las actitudes positivas del estudiantado hacia las actividades académicas y el apoyo de otros significativos, por ejemplo, la familia, pares y personal docente, tienen una importante influencia sobre los autoconceptos académicos de las personas estudiantes. Cuando estas sienten que otras personas confían en sus capacidades académicas, experimentan confianza en sí mismas. (Zeledón y Chavarría, 2001)

Desinterés en el estudio

El desinterés es un fenómeno que ha ido creciendo en los estudiantes y desemboca en el fracaso escolar y la poca disposición para aprender; lo que conlleva a un desempeño académico insatisfactorio afectando a toda la comunidad educativa ya que no se alcanzan las metas proyectadas a nivel institucional, familiar y personal. (López, 2016)

Me siento nervioso/a las horas previas a una evaluación

La ansiedad ante los exámenes es un tipo de ansiedad de ejecución -lo que puede experimentar una persona en una situación donde importa mucho el rendimiento o la correcta ejecución de una tarea o existe una gran presión por hacer las cosas bien. Como en cualquier otra situación donde una persona puede experimentar ansiedad de ejecución, en un examen, la ansiedad puede hacer que sienta que se le hace un nudo en la garganta, o tenga molestias gastrointestinales o un dolor de cabeza tensional. A algunas personas les tiemblan y/o les sudan las manos y el corazón les late más deprisa de lo habitual mientras esperan a que les repartan el examen. Un estudiante con una ansiedad

ante los exámenes muy intensa hasta puede tener ganas de vomitar.
(D'Arcy Lyness, PhD, 2013)

2.2.2.3. Fundamentos del rendimiento académico

Existen por lo menos dos tipos de pruebas de rendimiento; las cuales se diseñan con la intención de medir los conocimientos y capacidades desarrolladas en un campo en particular, las estandarizadas y las escolares. Las primeras son construidas por editores de pruebas y se destinan al uso de una gran variedad de escuelas. Su contenido es muy amplio y se construyen; por lo común, mediante la consulta de libros de texto muy utilizados y pidiendo la opinión de expertos en planes de estudio. Estas pruebas son de alcance nacional y algunas de ellas son diseñadas por el Centro Nacional de Evaluación para la Educación A. C. (CENEVAL, 2015).

Las segundas, son construidas por los docentes de cada materia o grupo escolar; o por un comité de docentes de la misma escuela; su contenido está más centrado en el plan de estudios particular de una escuela o materia. Estas evaluaciones tienden a ser más privativas de las ideas de los docentes y escuelas a como calificar y que calificar, las materias se cubren de un modo más detallado y las calificaciones pueden; aunque no siempre es así, ser interpretadas con relación a los competidores inmediatos del estudiante, sus compañeros de clase.

2.2.2.4. Variables relacionadas del Rendimiento Académico

Motivación

Es el interés que tiene el alumno por su propio aprendizaje o por las actividades que le conducen a él. El interés se puede obtener, mantener o aumentar en función de elementos intrínsecos y extrínsecos y según Beltrán, 1993 define la motivación como el conjunto de procesos implicados en la activación, dirección y persistencia de la conducta

Debido al carácter complejo e impreciso de la motivación, hay que valorar la relación que tiene con otros conceptos referidos a la intencionalidad de la conducta como son el interés, atención selectiva dentro del campo; la necesidad, entendida como falta o carencia de algo que puede ser suministrado por una determinada actividad; el valor, orientación a la meta o metas centrales en la vida de un sujeto; y la aspiración, la expectativa de alcanzar un nivel determinado de logro.

Al ser la motivación una variable dinámica, está sujeta a cambios en la intensidad de su relación con el rendimiento cuando interactúa con una serie de condiciones y estímulos ambientales.

La motivación puede ser interna o externa. La motivación interna surge de manera natural por tendencias internas y necesidades psicológicas que dan motivo a la conducta sin que haya compensación externa por ellas. Está relacionada con la autodeterminación del alumno que ha de realizar una tarea (Escudero, 1978).

La motivación externa está formada por recompensas o incentivos externos y conduce a la acción de una conducta deseable o reprime una conducta indeseable.

Existen tres corrientes diferentes de teorías de la motivación Álvaro, M.; Bueno, M.J.; Calleja, J.A.; Cerdán, J.; Echevarría, M.J. y García, C. (1990), como son la conductista, la humanista y la cognitiva.

Ésta última explica la motivación por los procesos centrales y cognitivos y son las usadas de forma más reciente para expresar el aprendizaje y el rendimiento de las personas.

Inteligencia

El término inteligencia deriva del latín *intellegere*, vocablo que significa recolectar de entre, es decir, recoger y separar cosas de un

conjunto, operación que implica establecer relaciones, seleccionar y, por tanto, percibir y discernir.

Desde el punto de vista biológico, la inteligencia se define como la capacidad de adaptación al medio. Desde el punto de vista psicológico, se conceptúa como la capacidad para aprender. Desde un planteamiento operativo, la inteligencia es un conjunto de conductas observables y evaluables a través de test.

La inteligencia está vinculada a la capacidad de aprendizaje, no obstante, no está totalmente clara su relación con las aptitudes para el aprendizaje y el rendimiento académico.

Dos tendencias existen sobre la inteligencia: ¿es debida a la herencia o al ambiente? Sobre ello mencionaremos tres teorías, la de Barón (2000,2004), la de Jensen (1995) y la de Stanley y Benbow (1983, 1986).

La primera de ellas define la inteligencia como el arte del pensamiento racional, un talento que no es innato, sino aprendido; esta teoría está dentro de la corriente ambientalista, es decir, la inteligencia puede ser modificada por el ambiente y el contexto donde se desarrolla el sujeto.

La segunda de ellas, determina que la inteligencia está en los genes, es decir, es una propiedad del cerebro que se transmite por herencia. Es una teoría genética, establece que la inteligencia es estable y que poco puede hacer la educación para modificarla.

Aptitudes

En Psicología, el término aptitud se refiere a las características psicológicas que permiten pronosticar diferencias interindividuales en las situaciones futuras de aprendizaje; abarca tanto las capacidades cognitivas como las características emocionales y de la personalidad. La

aptitud está relacionada con la inteligencia y con las habilidades innatas y con las adquiridas tras un proceso de aprendizaje. En el lenguaje coloquial, se refiere a la capacidad que tiene una persona para realizar una tarea de forma correcta.

Junto con la inteligencia, las aptitudes son predictores del rendimiento académico. Se distinguen tres tipos de aptitudes: específicas –asociadas a actividades concretas-; primarias – factores de grupo obtenidos de intercorrelaciones entre los test- y aptitudes generales – que afectan a todas las ejecuciones cognitivas.

Autoconcepto

El autoconcepto se puede definir como la conciencia y valoración que el individuo tiene de su yo, de sí mismo (Álvaro, M.; Bueno, M.J.; Calleja, J.A.; Cerdán, J.; Echevarría, M.J. y García, C., 1990).

El autoconcepto se comienza a estudiar al comprobar que alumnos con la misma inteligencia medida, rendían de forma diferente ante las mismas cuestiones. Es la variable de personal que más influye en el rendimiento académico.

El autoconcepto se refiere al yo como conocido o contenido de la conciencia y abarca evaluaciones, ideas, imágenes y creencias que el sujeto tiene de sí mismo, también incluye las que otros tienen de él y la imagen personal que le gustaría tener.

El autoconcepto académico es la imagen que el alumno se forma de sí a partir de su rendimiento académico y las capacidades que lo determinan, aspectos importantes para él, igual que también lo son para el medio que les rodea.

Gonzalez-Pienda (1996) afirma que “la influencia del autoconcepto sobre el rendimiento puede ser inmediata, mientras que la incidencia del

logro académico sobre el autoconcepto se encontraría mediatizada por la elaboración cognitivo-afectiva del propio concepto”.

2.2.2.5. Dimensiones que inciden en el rendimiento académico

Una vez definido el concepto de rendimiento académico y teniendo en cuenta la revisión de estudios realizada, se pueden considerar varios aspectos que inciden en dicho rendimiento e incluyen desde lo personal y hasta lo sociocultural. Entre estos aspectos se pueden traslapar, contener unos a otros o colindarse; por esto, en el presente estudio se habla de agrupación de los diferentes aspectos en dimensiones, considerando que es una tipología que permite fronteras laxas entre las agrupaciones dado el propósito particular de una investigación. En el marco bibliográfico revisado han circulado cinco dimensiones: económica, familiar, académica, personal e institucional, que tienen en cuenta variables del individuo y de la institución educativa como tal.

Estas dimensiones y sus variables se pueden relacionar entre sí de forma directa y evidenciable, o por el contrario, es posible hacerlo a distancia sumando efectos a lo largo de una cadena de interacciones entre ellas.

1. Dimensión académica

Esta dimensión refiere al qué y al cómo del desarrollo académico del sujeto en su proceso formativo, en la secundaria y en la universidad.

En este sentido, se consideran tanto variables que afectan directamente la consecución del resultado de dicho proceso, como aquellas que lo evidencian. En cuanto a la evidencia del resultado académico, en todas las investigaciones rastreadas que enfocan el rendimiento académico como resultado cuantitativo; es recurrente que los investigadores consideren que las notas obtenidas en la secundaria

y/o en el examen de admisión a la universidad --es decir; el rendimiento académico previo, sean consideradas como predictores del buen desempeño de los estudiantes en el proceso de profesionalización. Es usual encontrar en los estudios una correlación positiva entre el aprendizaje obtenido en los niveles de educación básica y media; y los logros en educación superior, llegando a la conclusión de existir una alta probabilidad en que los mejores estudiantes universitarios son aquellos que obtuvieron en su formación escolar buenas calificaciones, siendo la calidad de este tránsito, del colegio a la universidad un precedente positivo. Por otro lado, las investigaciones que incluyen aspectos cualitativos refieren a otra variedad de elementos. Por ejemplo, respecto del estudiante, Hernández y Pozo (1999) y Contreras (2008), identifican en los hábitos de estudio (tiempo de dedicación, entre otros), y hábitos de conducta académica (asistencia a clases, uso de tutorías), un elemento fundamental a la hora de analizar el rendimiento académico. Este último autor, señala la adecuada o inadecuada orientación vocacional, como un aspecto a considerar.

Para el presente estudio y a partir de estas consideraciones, se pueden detectar dos momentos en la identificación del factor académico: uno referido a la secundaria y otro a la universidad. De la secundaria, se incluyeron los resultados 18 de las áreas de las ciencias básicas y el puntaje obtenido en el examen; además, el proceso previo conducente a la elección de la profesión. De la universidad, se encuentran las notas semestrales, la calificación promedio en asignaturas de diferente línea curricular; cancelación de asignaturas particularmente en las áreas de ciencias básicas, en cuanto a lo medido.

También, percepciones del estudiante respecto de su relación con los profesores, los métodos de enseñanza utilizados; percepción sobre su propio aprendizaje y sus hábitos de estudio, y sobre las ayudas y ambiente institucional, como informaciones auto-reportadas

valoradas cualitativamente.

2. Dimensión económica

La dimensión económica se relaciona con las condiciones que tienen los estudiantes para satisfacer las necesidades que plantea el sostenerse mientras cursa su programa académico: vivienda, alimentación, vestuario, transporte, material de estudio, gastos en actividades de esparcimiento, entre otros. Si estas son favorables se espera que desarrollen sus actividades académicas con solvencia, autonomía y los resultados sean satisfactorios.

La importancia de considerarla se sustenta en los factores abordados y los resultados de investigaciones como las de Valdivieso, Monar y Granda (2004), Mella y Ortiz (1999), Porto, Di Gresia y López (2004), Barrientos y Gaviria (2001), Valenzuela, Schiefelbein, et al. (1994), García y San Segundo (2001) y Tonconi (2010), algunas de las cuales señalan que las comodidades materiales y la capacidad de los padres para destinar más y mejores recursos para el desempeño escolar de los hijos, inciden significativamente en el Rendimiento Académico.

De acuerdo con la revisión de la literatura, la dimensión económica no se puede desconocer las implicaciones que tiene la dimensión económica tanto para el individuo como para la Institución y se clasifican en tres factores generales: el individual, el laboral y el del hogar. El primer factor, individual, comprende variables asociadas a los ingresos o recursos económicos relacionados directamente con el estudiante y que provienen de diferentes fuentes como: auxilios o becas para estudio, mesadas o mensualidades que los padres o acudientes dan a los alumnos, pensiones por fallecimiento de los padres e ingresos laborales. Algunos autores han contemplado el hecho de ser beneficiario de beca como variable significativa para explicar el Rendimiento Académico. Así consideran que la condición de becario tiene dos implicaciones directas que a su vez están

relacionadas entre sí; primero, otorga mayor disponibilidad de recursos al estudiante para solventar gastos y tener una mayor tranquilidad y tiempo para dedicarse a estudiar; segundo, incentiva un mayor rendimiento académico cuando este es requisito para mantener la subvención.

Algunas de las investigaciones rastreadas incluyen horas de trabajo del estudiante como variable explicativa de sus calificaciones. Para el caso de la presente investigación, se incluyó además de variables que den información acerca de las condiciones laborales del individuo, la jornada laboral y los motivos que tiene para trabajar mientras cursa su proyecto de formación profesional. En el tercer y último factor, está relacionado con las condiciones del hogar y su importancia radica en la posibilidad de que gran parte de ellos dependen económicamente de sus padres. Así, entre las variables asociadas se encuentra: la ocupación de los padres, los ingresos del hogar, el estrato de la vivienda, la persona que costea los gastos de matrícula y sostenimiento y el tipo de vivienda - propia o no-. Se espera así que ingresos altos estén relacionados con tener vivienda propia y en estrato alto, además, cuando los estudios son costeados por una persona diferente a los padres se infiere que estos no tienen la capacidad económica de asumir los gastos de los estudiantes.

3. Dimensión familiar

Se entiende esta dimensión, como el ambiente familiar donde se desarrolla y crece un individuo, el cual puede favorecer o limitar su potencial personal y social, además de tener efectos en la actitud que asume frente al estudio, la formación académica y las expectativas con proyectos de educación superior. En la familia se gestan patrones de comportamiento, valores y sistemas de relación entre sus miembros que son registrados a nivel consciente e inconsciente de tal forma que en la dinámica familiar se puede constatar que la actitud del niño hacia sus padres, en forma positiva o negativa, puede transferirse, asimismo, a personas sustitutas. Estos representantes de los padres son

principalmente maestros y educadores (....) (Schmidt, 1980).

La familia es un espacio de encuentro personal, de filiación, de donación en su significado más profundo y humano, llegando a la conclusión que la familia es un encuentro con la identidad. (2005: 64)

Tanto en los estudios cuantitativos como cualitativos sobre el tema, es recurrente la referencia a aspectos familiares, entre ellos el nivel educativo de los padres, referido por autores como Valenzuela, Schiefelbein, et al (1994), Mella y Ortiz (1999), y Porto, Di Gresia y López (2004). Éste último resalta la importancia de la madre como transmisora de un nivel cultural que favorece o no el desempeño académico de sus hijos.

4. Dimensión personal

Los autores que involucran aspectos del ámbito de lo personal aluden a ellos como factores individuales o psicológicos del rendimiento académico. En cuanto tales aspectos pertenecen al contexto más íntimo y esencialmente subjetivo, se agruparon en la dimensión personal. Esta dimensión atraviesa las otras cuatro dimensiones en cuanto dirige el deseo, la intención y la acción en gran parte inconscientemente- de cada sujeto como individualidad manifestándose en su singularidad. Tener en cuenta al individuo para realizar el análisis del rendimiento académico de los estudiantes, implica recordar que el aprendizaje se construye en la experiencia de cada ser único, irrepetible, que tiene una historia personal, tanto en su forma de escuchar, percibir e interpretar el mundo, como en sus capacidades, aptitudes y el deseo que fundamenta sus búsquedas, dentro de un entramado de vínculos tejidos con el otro y los otrosll con los cuales se relaciona en la búsqueda del saber. Una de las características que se incluye en esta dimensión son las habilidades sociales y su adquisición por medio, principalmente, del aprendizaje que incluyen comportamientos verbales y no verbales, específicos y discretos; suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas,

acrecientan el reforzamiento social, son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada como lo propone Michelson (1993)

En síntesis, para la presente investigación se tomarán en cuenta como parte de la dimensión personal la motivación, consciente e inconsciente, las habilidades sociales y la habilidad para enfrentar la presión del examen o la situación de evaluación.

5. Dimensión institucional

La elección de una institución educativa tiene una carga de valor excepcional, representado en un voto de confianza y en un compromiso social a realizarse entre los estudiantes y las personas encargadas de organizar y propiciar o gestionar experiencias de aprendizaje que faciliten el acceso del estudiante al conocimiento científico; tecnológico y técnico; ético y estético, que el ejercicio profesional futuro requerirá. Mirada en su proyección más amplia, la dimensión institucional (educativa) como el lugar forma terminal preparatorio del ingreso al mundo del trabajo se constituye en un llamado de la cultura a la adultez, entendida ésta como una etapa de la vida en la cual es indispensable contar con haberes y saberes cognitivos y afectivos que posibiliten hacerse responsable de la vida y desempeñarse con solvencia y autonomía, en los diferentes ámbitos de la existencia. Con respecto a la dimensión institucional, algunos autores relacionan de forma directa el rendimiento académico de los estudiantes con el ejercicio de los docentes; es el caso de Valenzuela, Schiefelbein y Vélez (1994), Barrientos y Gaviria (2001) y Mella y Ortiz (1999), quienes consideran indispensable el nivel de capacitación y la formación de los docentes, así como su vocación como educadores y calidad humana que detentan en su práctica.

2.2.2.6. Tipos de rendimiento académico

Partiendo del punto de vista de Carlos Figueroa (2004, p. 25) que define el Rendimiento Académico como “el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza-aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación”. De esta afirmación se puede sustentar, que el Rendimiento Académico, no sólo son las calificaciones que el estudiante obtiene mediante pruebas u otras actividades, sino que también influye su desarrollo y madurez biológica y psicológica.

Este mismo autor, clasifica el Rendimiento Académico en dos tipos:

- 1) Individual: Es el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc.; lo que permitirá al profesor tomar decisiones pedagógicas posteriores.
- 2) Social: La institución educativa al influir sobre un individuo, no se limita a este sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla.

Se considera factores de influencia social: el campo geográfico de la sociedad donde se sitúa el estudiante, el campo demográfico constituido por el número de personas a las que se extiende la acción educativa.

Tal como se observa el Rendimiento Académico Individual es el que se evalúa en forma general y de manera específica lo que se ven influenciados por el medio social donde se desarrolla el educando, los que ayudan a enriquecer la acción educativa.

2.2.2.7. Evaluación del rendimiento académico

El Rendimiento Académico, se puede analizar que, el proceso evaluador es dirigido por los objetivos; estos se constituyen en el referente y guía, de su formulación dependerá la forma de evaluar.

Por esto, expertos en evaluación educativa, como los dirigidos por Benjamín Bloom, han desarrollado sistemas de clasificación de objetivos educativos, presentándolos a su vez, como Dominios.

Tres son los tipos de dominios: Dominio Cognoscitivo, Dominio Afectivo y Dominio Psicomotor.

1) Dominio Cognoscitivo: Es el tipo de Dominio que implica objetivos que van desde la memoria, en el nivel más básico de conocimiento, hasta niveles superiores de razonamiento.

1.1. Conocimiento

Recordar o reconocer algo que se ha visto sin ser entendido, modificado o cambiado; incluye información tal como terminologías, hechos específicos, modos y medios para tratar cosas específicas (criterios, clasificaciones, y categorías, metodologías, reglas, etc.) principios y abstracciones universales.

1.2. Comprensión

Entendimiento del material que se comunica sin relacionarlo con algo. Esto incluiría la capacidad de traducir la información, interpretarla o explicarla y extrapolarla para determinar implicaciones, consecuencias, efectos, etc.

1.3. Aplicación

Utilizar un concepto general para resolver un problema particular y concreto. Las abstracciones pueden estar en forma de ideas generales, reglas de procedimiento o métodos generalizados.

2) Dominio Afectivo: En el que el desarrollo personal y social; como los objetivos, van de niveles de menor hasta los de mayor compromiso.

2.1. Recibir

Estar al tanto o pendiente de algo del entorno, lo que implica prestar atención, darse cuenta (tomar conciencia) de la existencia de algo sin asumir compromisos al respecto.

2.2. Responder

Mostrar una nueva conducta a raíz de la experiencia de un fenómeno, sin implicar una aceptación plena y permanente de un compromiso. La persona puede consentir responder e, incluso, desearlo y sentir satisfacción al hacerlo.

2.3. Valorar

Mostrar un compromiso definitivo, el cual guía la selección de opciones. La persona acepta un valor, puede estar lo suficientemente comprometida como para procurarlo y mostrar una fuerte convicción sobre ella misma.

3) Dominio Psicomotor

Conductas en las que se involucran los procesos sensoriales y motores del sujeto que están en relación con los objetivos educativos.

3.1. Percepción

Es el nivel más bajo constituye el primer paso en la ejecución de una acción motriz. El educando se percata de objetos, cualidades o relaciones por medio de los sentidos.

3.2. Predisposición

Significa estar listo para actuar. El educando alista su mente, cuerpo y emociones. Aprende a enfocar o concentrarse en las partes de una habilidad compuesta. Emocionalmente tiene un sentimiento favorable hacia la acción.

3.3. Respuesta Guiada

El maestro guía al alumno, verbal o físicamente en la ejecución de una habilidad.

2.2.2.8. Rendimiento Académico Promedio en estudiantes del I.E Alberto Benjamín Simpson

Hemos observado que los estudiantes del primer año de Secundaria presentan un promedio de 15, por lo tanto, esto es un promedio medio.

El rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una "tabla imaginaria de medida" para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Sin embargo, en el rendimiento académico, intervienen muchas otras variables externas al sujeto, como la calidad del maestro, el ambiente de clase, la familia, el programa educativo, etc., y variables psicológicas o internas, como la actitud hacia la asignatura, la inteligencia, la personalidad, el autoconcepto del alumno, la motivación, etc.

2.3. Definición de Términos Técnicos

Afrontamiento

El afrontamiento se refiere a los intentos por salvaguardarse, para reducir o asimilar una demanda existente (estresor) tanto como esfuerzo intrapsíquico (cognición) como también por acción (observable), considerándose que el individuo suele disponer de un repertorio bastante amplio, en el que se puede encontrar estrategias más estables o constantes que otras (Soriano, J. p.76, 2002)

Estresores

Demandas a las que está sometido el individuo, y que pueden convertirse en estresores; los cuales pueden ser físicos, sociales y psicológicos. Se presentan como una amenaza a la integridad vital de la persona (Barraza, p.21, 2006).

Depresión

Son un conjunto de enfermedades psíquicas hereditarias o adquiridas, con una sintomatología determinada, a la que se asocian cambios negativos de tipo somático, psicológico, conductual, cognitivo y asertivo. (Rojas, p.24, 2006)

Aptitudes

Son variables comúnmente estudiada dentro de los determinantes de índole personal. Se asocian a habilidades para realizar determinadas tareas por parte del estudiante mediante diferentes pruebas. (Pérez, p.32, 2002)

Motivación

Es el conjunto de procesos implicados en la activación, dirección y persistencia de la conducta (Beltrán, p.62, 2009).

Rendimiento académico

Es el producto que da el alumnado en los centros de enseñanza y que habitualmente se expresa a través de las calificaciones escolares” (Martínez, 2007. p. 34)

Ansiedad

Es la respuesta del organismo que se desencadena ante una situación de amenaza o peligro físico o psíquico, cuyo objeto es dotar al organismo de energía para anular o contrarrestar el peligro mediante una respuesta (conducta de huida o de agresión) (Piqueras, p.46, 2008).

Inquietud

Es un estado de nerviosismo que se produce ante una determinada situación. La persona que está inquieta no tiene paz interior ni puede relajarse, ya que hay algo que le genera preocupación, también puede analizarse como un síntoma de la ansiedad. Al estar inquieta, la persona no puede concentrarse en lo que está haciendo debido a que su atención y sus pensamientos están focalizados en otra cuestión. Esto hace que la inquietud pueda causar problemas cotidianos. (Porto y Merino, p.43, 2012)

Decaimiento

Esto genera un desgano inexplicable, una falta de interés en los quehaceres que tiempo atrás emocionaban al alumno (Pacheco, p.23, 2010)

Aprendizaje

Un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia. (Feldman, p.45, 2005).

Adaptación

Es un criterio operativo y funcional de la personalidad, en el sentido que recoge la idea de ver hasta qué punto los individuos logran estar satisfechos consigo mismo y sus comportamientos son adecuados a los requerimientos de las distintas circunstancias en que tienen que vivir. (Hernández y Jiménez, p.56, 2006)

Concentración

Es una destreza aprendida, de reaccionar pasivamente o de no distraerse ante estímulos irrelevantes. La concentración también significa el estar totalmente aquí y en el ahora, en el presente. (Schmid y Peper, p. 34, 2007)

Resiliencia

Capacidad dinámica del ser humano para hacer frente a las adversidades, superarlas y ser transformado por ellas. (Grotberg, p. 25 ,2005)

Asertividad

La asertividad es solo una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. (Díaz, p.34, 2016)

Habilidades

Es la capacidad adquirida por el hombre, de utilizar creadoramente sus conocimientos y hábitos tanto en el proceso de actividad teórica como práctica. (Cañedo, p.59, 2005)

Autoconcepto

Percepción que se tiene de sí mismo, como un fenómeno social que está en amoldamiento constante, es el centro de la personalidad y es lo que lleva al ser humano a saber de lo que es y lo que quiere ser. (Sevilla, p.45, 2006)

Cognitiva

Es el conjunto de transformaciones que se dan en el transcurso de la vida, por el cual se aumentan los conocimientos y habilidades para percibir, pensar y comprender. (Piaget, p.32, 2007)

Comprensión

Refiere a entender, justificar o contener algo. La comprensión, por lo tanto, es la aptitud o astucia para alcanzar un entendimiento de las cosas. (Pérez y Gardey, p.21, 2008)

Percepción

Se define como percepción al proceso cognoscitivo a través del cual las personas son capaces de comprender su entorno y actuar en consecuencia a los impulsos que reciben; se trata de entender y organización los estímulos generados por el ambiente y darles un sentido. De este modo lo siguiente que hará el individuo será enviar una respuesta en consecuencia. (Pérez y Gardey, p.31, 2008)

Personalidad

La personalidad se puede definir como la estructura dinámica que tiene un individuo en particular; se compone de características psicológicas, conductuales, emocionales y sociales. (Seelbach, p.9, 2012)

Insomnio

Es una alteración en el patrón del sueño que puede involucrar problemas para conciliar el sueño y sueño excesivo o comportamientos anormales relacionados con el mismo. (AsisMed, p.41, 2017)

Fatiga

Es una discapacidad de la función física y mental manifiesta a través de un grupo de síntomas debilitantes, que usualmente incluyen somnolencia, reducción de la capacidad de rendimiento físico y mental, ánimo deprimido y pérdida de la motivación. (Moore, p.21, 2009)

Capacidad

Proceso a través del cual todos los seres humanos reunimos las condiciones para aprender y cultivar distintos campos del conocimiento, aun si estas condiciones hayan sido o no utilizadas, de esta manera, nos referimos a estas condiciones como un espacio disponible para acumular y desarrollar naturalmente conceptos y Habilidades. (Alles, p.31, 2008)

Desempeño

Proceso sistemático y periódico que sirve para estimar cuantitativa y cualitativamente el grado de eficacia y eficiencia de las personas. (Coexphal, p.89, 2012)

Hábitos

Son el resultado del ejercicio de actividades para poseer un bien o para lograr un fin determinado. Solo el ser humano es capaz de adquirir hábitos (Aspe y López, p.7, 2007).

Inteligencia

La inteligencia es el término global mediante el cual se describe una propiedad de la mente en la que se relacionan habilidades tales como las capacidades del pensamiento abstracto, el entendimiento, la comunicación, el raciocinio, el aprendizaje, la planificación y la solución de problemas. (González, p.29, 2006)

Capacitación

La capacitación es un proceso que posibilita la apropiación de ciertos conocimientos, capaces de modificar los comportamientos propios de

las personas. Además, es una herramienta que posibilita el aprendizaje. (Jaureguiberry, p.19, 2008)

Autonomía

Se refiere a la regulación de la conducta por normas que surgen del propio individuo. Autónomo es todo aquél que decide conscientemente qué reglas son las que van a guiar su comportamiento. (Sepúlveda G, p.34, 2005)

Percepción

Es un proceso activo-constructivo en el que el perceptor, antes de procesar la nueva información y con los datos archivados en su conciencia, construye un esquema informativo anticipatorio, que le permite contrastar el estímulo y aceptarlo o rechazarlo según se adecue o no a lo propuesto por el esquema. Se apoya en la existencia del aprendizaje. (Neisser, p.56, 2006)

Destreza

Reside en la capacidad o habilidad para realizar algún trabajo, primariamente relacionado con trabajos físicos o manuales. (Corcino, p.13, 2013)

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1. Hipótesis de la Investigación

3.1.1. Hipótesis General

El estrés influye en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016

H₀= El estrés no influye en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016

3.1.2. Hipótesis específica

H₁: El nivel de estrés es alto en los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016

H₀: El nivel de estrés no es alto en los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016

H₂: El nivel de rendimiento académico es bajo en los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016

H₀: El nivel de rendimiento académico no es bajo en los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016

3.2. Variables de la investigación

3.2.1. Definición conceptual

| Variables | Definición |
|--|--|
| Variable independiente Estrés | El estrés es una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. (McEwen,p.32,2012) |
| Variable Dependiente Rendimiento académico | El rendimiento académico implica el cumplimiento de las metas, logros y objetivos establecidos en el programa o asignatura que cursa un estudiante, expresado a través de calificaciones, que son resultado de una evaluación que implica la superación o no de determinadas pruebas, materias o cursos. (Caballero, Abello y Palacio,p.41,2012) |

3.2.2. Definición operacional

| Variables | Dimensiones | Indicadores | Instrumento |
|-------------------------------|------------------------------|---|---|
| V.I. El estrés | Estresores | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Compañeros de trabajo ✓ Sobrecarga de trabajo ✓ Evaluaciones del profesor ✓ Participación en clase | Inventario de cisco de Estrés Académico |
| | Reacciones físicas | <ul style="list-style-type: none"> ✓ insomnio ✓ pesadillas ✓ cansancio permanente | |
| | Reacciones psicológicas | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Inquietud ✓ Decaimiento | |
| | Reacciones comportamentales | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Trastornos alimentarios ✓ Aislamiento social | |
| | Estrategias de afrontamiento | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Habilidad asertiva ✓ Alta autoestima | |
| V.D. Rendimiento Académico | Cognitiva | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Conoce los temas ✓ Participa en clase ✓ Incumplimiento de tareas | Guía de Investigación Documental |
| | Habilidades | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrolla las practicas | |
| | Actitudes | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrolla actitudes positivas ✓ Desinterés en el estudio ✓ Me siento nervioso/a las horas previas a una evaluación | |

Fuente propia

3.3. Tipo de estudio y nivel de Investigación

La investigación es de tipo Básico porque está orientada a la búsqueda de nuevos conocimientos y persigue la resolución de problemas amplios y de validez general.

Por otro lado, el estudio se realizó dentro del enfoque de la Investigación cuantitativa pues se recogió información de nuestra población de estudios, constituida por todos los alumnos del primer año del nivel secundario de la Institución Alberto Benjamín Simpson de Lince; y que se agruparon para hacer un análisis estadístico-matemático que nos dio una información numérica sobre la presencia y relación entre nuestras variables de estudio. Por otro lado, se hará un análisis cuantitativo de las variables de estudios a fin de describir e interpretar los datos recogidos y agrupados estadísticamente. Así, a partir de este proceso se obtienen datos del contexto en el cual los eventos ocurren, en un intento para describir estos sucesos, como un medio para determinar los procesos en los cuales los eventos están incrustados y las perspectivas de los individuos participantes en los eventos utilizando la deducción para derivar las posibles explicaciones basadas en los fenómenos observados. (Hernández S., R. y otros, 2002).

El nivel de la investigación hace referencia a la profundidad con que se trata el fenómeno en estudio, en ese sentido (Reyes y Sánchez, 2006) distingue tres niveles de la investigación: Estudios Formulativos o Exploratorios, Estudios descriptivos y Estudios explicativos o de Comprobación de Hipótesis Causales.

El presente trabajo de investigación corresponde al nivel de investigación descriptivo por que busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población. (Hernández, 2010)

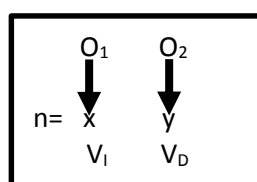
3.4. Diseño de Investigación

El presente estudio de investigación consideró adecuado emplear el diseño de investigación no experimental del tipo Descriptivo-explicativo

Descriptivo porque se observan y describen las variables tal como se presentan en su entorno social y explicativo porque el trabajo de investigación persigue medir el grado de influencia (efecto) de la variables de estudio, es decir

entre la variable independiente: Estrés y la variable dependiente: Rendimiento Académico. Cabe precisar que el estudio actual, permite establecer relaciones causa - efecto. (Sánchez, 2002).

El diseño no experimental de la investigación es el estudio que se realiza sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos. Según (Hernández, 2010)



LEYENDA

- n= muestra
- x= variable independiente
- y= variable dependiente
- O=influencia
- O₁= observación VI
- O₂= observación VD

El tipo descriptivo por que busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice y explicativo porque pretende establecer las causas de los eventos, sucesos o fenómenos que se estudian (Hernández, 2010)

3.5. Población y Muestra de estudio

3.5.1. Población

La población está determinada por sus características definitorias. Por lo tanto, el conjunto de elementos que posea esta característica se denomina población o universo. Población es la totalidad del fenómeno estudiar, donde las unidades de población poseen una característica común, la que se estudia y da origen a los datos de la investigación.

La población es un conjunto de individuos de la misma clase, limitada por el estudio. Según Tamayo, Tamayo (1997), "la población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de la población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos

de la investigación”.

La población está constituida por todos los alumnos del primer año de secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson, y que suman un total de 49 alumnos, 22 de la sección A y 27 de la sección B.

Tabla 2.

Población de estudio

| SECCIONES (1er año) | POBLACION (N) |
|----------------------------|----------------------|
| A | 22 |
| B | 27 |
| TOTAL | 49 |

En la tabla 3 se muestra la cantidad de alumnos que hay en el primero A y B, por la cual los 49 estudiantes serán la población evaluada mediante un test y así saber si esos alumnos presentan estrés.

3.5.2. Muestra

La muestra es la que puede determinar la problemática ya que es capaz de generar los datos con los cuales se identifican las fallas dentro del proceso. Según Tamayo, T. Y Tamayo, M (1997), afirma que la muestra es el grupo de individuos que se toma de la población, para estudiar un fenómeno estadístico.

Según Salcedo (1990), dice que “el muestreo es un sub-conjunto de unidades o elementos de una población, tomados de tal manera que los resultados obtenidos en su estudio se puedan generalizar a la población de la cual se extrajo”.

En el presente estudio se aplicará el modelo de muestreo censal ya que la población es igual al tamaño de la muestra.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnica de recolección de datos

La Técnica que se aplicó fue el inventario de cisco que mide el estrés académico que es de tipo Likert y consta de 33 ítems que miden estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamientos y también se utilizó el acta de los alumnos del 1ero de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson.

3.6.2. Instrumento de recolección de datos

Son las herramientas que se manipulan para obtener información y para llevar a cabo las observaciones de una investigación o estudio determinado.

Conforme a lo que se desea estudiar o investigar, la característica a observar, sus propiedades y factores relacionados con aspectos naturales, económicos, políticos, sociales, etc., cuando se selecciona uno de estos instrumentos. En otras palabras, estos son los que permiten efectuar observaciones y recoger la información, de uno u otro fenómeno, en una forma más despejada y precisa. Son los medios materiales que se emplean para recoger y almacenar la información.

En nuestro caso el instrumento lo constituye el inventario de cisco de estrés académico en la cual trata de una escala independiente que evalúa los estresores, las reacciones físicas, psicológicas, comportamentales y de afrontamiento. Los ítems son respondidos a través de escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). La escala consta de 33 ítems. Está conformada por 3 sub escalas las cuales miden tres grandes dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento y que le corresponde a la conversión de niveles lo siguientes:

Tabla 3

Niveles de conversión del estrés

| N° | CONCEPTO | NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO |
|----|--------------|---------------------------|
| 1 | NUNCA | NIVEL MUY BAJO |
| 2 | RARA VEZ | NIVEL BAJO |
| 3 | A VECES | NIVEL INTERMEDIO |
| 4 | CASI SIEMPRE | NIVEL ALTO |
| 5 | SIEMPRE | NIVEL MUY ALTO |

En la tabla 4 nos muestra la corrección del test de cisco para poder saber que alumnos presentan un nivel de estrés ponderado

La guía de investigación documental que permite recoger la percepción de los alumnos sobre el estrés en el rendimiento académico.

El inventario será aplicado a los alumnos del 1ero A y 1ero B, los cuales podrán resolver el mismo en un tiempo promedio de 20 minutos. Así mismo, el inventario psicológico será respondido a partir de un sistema de respuestas estructurada de acuerdo con una escala gradualizada de Likert con el concepto de cantidad. Las respuestas del inventario permitirán la agrupación de datos, los mismos que serán presentados y analizados estadísticamente.

3.6.2.1. Confiabilidad del Instrumento

Como se sabe en la Teoría Clásica de los Test, se utilizaron en la evaluación de la confiabilidad de las puntuaciones del Inventario Sisco del Estrés Académico las estrategias de confiabilidad por mitades y el Alfa de Cronbach. Esta evaluación se realizó en dos momentos: en un primer momento, se tomó como base al total de los ítems que constituyen el inventario (41), se obtuvo la confiabilidad preliminar. En un segundo momento, una vez eliminados aquellos ítems que reportaban problemas en las evidencias de validez (10), se volvió a obtener la confiabilidad que esta vez fue considerada definitiva.

3.6.2.1.1. Confiabilidad en Alfa de Cronbach

La confiabilidad en Alfa de Cronbach es una generalización de las fórmulas KR para ítems de alternativas múltiples. El Alfa de Cronbach, cuyo cálculo emplea el promedio de todas las correlaciones existentes entre los ítems del instrumento que tributan al concepto latente que se pretende medir.

Tabla 4

Resultados de confiabilidad en Alfa de Cronbach

| | Versión Preliminar (41 ítems) | Versión Definitiva (31 ítems) |
|---|-------------------------------|-------------------------------|
| Confiabilidad Alfa de Cronbach (general) | 92 | 90 |
| Confiabilidad Alfa de Cronbach (dimensión estresores) | 85 | 85 |
| Confiabilidad Alfa de Cronbach (Dimensión síntomas) | 91 | 91 |
| Confiabilidad Alfa de Cronbach (dimensión estrategias de afrontamiento) | 72 | 69 |

En la tabla 6 nos muestra los resultados de la prueba piloto de este test para saber si es confiable y aplicable en otros casos de estrés académico.

3.6.2.2. Validez del instrumento

La validez es uno de los temas cruciales en el proceso de construcción de un test, una escala, un inventario o un cuestionario, ya que se requiere comprobar la utilidad de la medida realizada, es decir, el significado de las puntuaciones obtenidas. Es precisamente la validez la que permitirá realizar las inferencias e interpretaciones correctas de las puntuaciones que se obtengan al aplicar un test y establecer la relación con el constructo/variable que se trata de medir. Samuel Messick (1989),

uno de los autores más influyentes en el estudio de la validez, define el concepto en los siguientes términos:

“La validez es un juicio evaluativo global del grado en el que la evidencia empírica y la lógica teórica apoyan la concepción y conveniencia de las inferencias y acciones que se realizan basándose en las puntuaciones que proporcionan los test u otros instrumentos de medida” (pág. 19). La evidencia de la validez surge de múltiples fuentes, sin embargo, siguiendo a Messick (1995), las diferentes estrategias de validación se pueden agrupar en cinco tipos de evidencias:

Evidencia basada en el contenido de un instrumento de medición

- Evidencia basada en el proceso de respuesta
- Evidencia basada en la estructura interna
- Evidencia basada en otras variables
- Evidencia basada en las consecuencias de la medición

De los diferentes tipos de evidencia que se pueden recolectar para establecer la validez del proceso de medición de un instrumento, en el caso del Inventario Sisco del Estrés Académico se recolectó evidencia en relación con la estructura interna. La evidencia basada en la estructura interna alude al análisis de la relación de los ítems entre sí y de éstos con el constructo evaluado para interpretar las puntuaciones ofrecidas por el instrumento, entre las diferentes estrategias utilizadas se encuentran el análisis factorial y el análisis de consistencia (Kramp. 2006).

3.6.2.2.1. Análisis factorial

El análisis factorial es una familia de técnicas estadísticas que ayudan identificar, o corroborar, las dimensiones comunes que subyacen en la medición de una variable (Hogan, 2004). Conceptualmente, el Análisis Factorial presenta dos tipos de modalidades o aproximaciones diferentes: inductiva o exploratoria y deductiva o confirmatoria (Pérez-Gil, Chacón y Moreno, 2000).

Antes de que se desarrollasen las técnicas confirmatorias del Análisis Factorial, se utilizaba la modalidad inductiva con fines exploratorios o confirmatorios. En la actualidad, aun cuando los procedimientos con el Análisis Factorial Confirmatorio están muy desarrollados, todavía se sigue usando el Análisis Factorial Exploratorio con fines confirmatorios. Desde esta perspectiva, el Análisis Factorial Exploratorio implica tener en cuenta una estructura factorial basada en una teoría sustantiva, en este caso, un modelo conceptual, y aplicar el análisis factorial en una muestra de datos para comprobar si la estructura resultante era coincidente o no con la estructura teórica.

Esta manera de proceder es correcta en sí misma y se ajusta a los criterios de validez de constructo ya señalados, es decir, asumida a priori una estructura teórica. Se obtiene una muestra representativa de la población y se aplica el EFA (Análisis Factorial Exploratorio). Si la estructura obtenida es coincidente con la estructura teórica se confirma el modelo teórico (Pérez-Gil et. al. 2000; p. 443).

Antes de realizar el análisis factorial del Estrés Académico, se consideraron algunos criterios para valorar la viabilidad del mismo: la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa en .000, y el test KMO de adecuación de la muestra alcanzó un valor .762. Estos valores indicaron que era pertinente realizar un análisis factorial de la matriz de correlaciones (Visauta y Martori, 2005).

En el análisis factorial se empleó el método de Componentes Principales con rotación Varimax.

El primer componente, identificado con la dimensión síntomas, presentó 20 ítems con saturaciones mayores a .35 (Moral, 2006) y uno menor (ítem 4.18), aunque cabría precisar que se presentaron

cuatro elementos con saturación ambigua (ítems 4.11, 4.12, 4.13 y 4.15), y su ubicación final fue decidida con la referencia al modelo teórico.

El segundo componente, identificado con la dimensión estresores, presentó nueve ítems con saturaciones mayores a .35; de éstos, solamente uno (ítem 3.2); presentó saturación ambigua y, al igual que en el primer componente, su ubicación final fue decidida con la referencia al modelo teórico.

El tercer componente, identificado con la dimensión estrategias de afrontamiento, presentó ocho ítems con saturaciones mayores a .35 y uno menor (ítem 5.5), aunque cabría precisar que se presentó un ítem con saturación ambigua (ítem 5.9) y su ubicación final fue decidida con la referencia al modelo teórico. Estos tres componentes o factores explican el 46% de la varianza total.

3.6.2.2.2. Análisis de consistencia interna

El análisis de consistencia interna es denominado validez de consistencia interna por Salkind (1999) y procedimiento o método de consistencia interna por Anastasi y Urbina (1998). A los resultados obtenidos se les aplicó el estadístico r de Pearson para correlacionar el puntaje global, y el de cada una de las dimensiones, proporcionado por el instrumento con el puntaje específico obtenido en cada ítem (Salkind, 1999).

Como se puede observar en la correlación del puntaje total de la prueba con cada ítem, se encontraron seis casos (ítems 4.7, 4.19, 4.21, 5.3, 5.5 y 5.7) donde la correlación no es significativa, mientras que, en lo referente a la correlación entre el puntaje de cada dimensión y sus respectivos ítems, se encontró que solamente en cuatro casos (ítems 4.7, 4.19, 4.21 y 5.7) la correlación no es significativa.

3.7. Método de Análisis de datos

Se utilizó la estadística descriptiva como técnica para el análisis de datos, diseñando tablas de frecuencia y porcentuales para mostrar las respuestas de los alumnos haciendo uso del programa estadístico SPSS, mediante la prueba estadística no paramétrica Chi- Cuadrado. (Olweus, 2004, p.17)

Asimismo, para el análisis de los resultados se utilizó las tablas e indicadores obtenidos del Software SPSS mediante la prueba no paramétrica Chi Cuadrado. Las variables de resultado, siendo cuantitativas, serán descritas usando media, desviación típica y cuartiles.

También se utilizó el Microsoft Excel para la creación de las tablas específicas. La asociación entre el Rendimiento Académico y el nivel de intensidad de Estrés académico ha sido medida por el Chi cuadrado mediante la razón de prevalencia y valor de P con el intervalo de confianza del 95% y la significancia <0.05 . (Becerra, 2004, p.28)

3.8. Aspectos Éticos

La ética es una rama de la filosofía que estudia la naturaleza del juicio moral y desarrolla criterios sobre lo que es correcto o incorrecto (lo bueno y lo malo) en nuestra sociedad y en nuestra conducta diaria.

Es una obligación efectiva de la persona, es el compromiso que se adquiere con uno mismo, de ser siempre una persona más justa consigo misma y con la comunidad científica y con la sociedad en general; refiriéndose a una decisión interna y libre que no significa una simple imitación de lo que otros piensan, dicen y hacen.

En la investigación, la ética nos lleva a la búsqueda de la verdad, basado en una conducta honesta y entendiendo el carácter relativo de la verdad, con lo

cual se garantiza que los resultados obtenidos corresponden a los que se investigaron y que no son objetos de manipulación alguna.

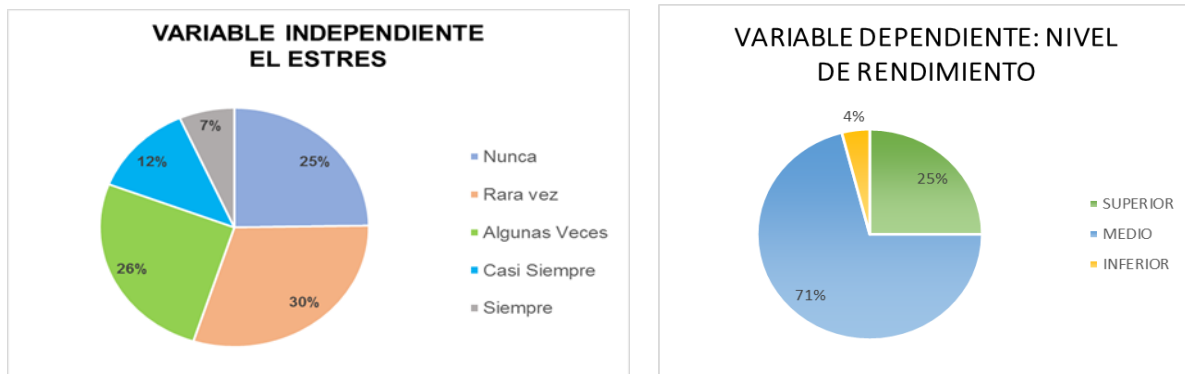
En este sentido y amparados en juicios morales que respaldan nuestra actitud ética, orientada hacia el respeto de las personas involucradas en el proceso, de las cuales se guarda estricta confidencialidad y sobre los cuales el proceso de la investigación ha sido totalmente inocuo, garantizando la integridad de los mismos. También garantizamos estricta rigurosidad y respeto en la metodología de la investigación empleadas en el presente estudio.

Finalmente, presentamos los resultados de nuestro trabajo de investigación garantizando la idoneidad, la honestidad e imparcialidad total en todo el proceso de la investigación, especialmente en el tratamiento de los datos, esperando de esta manera, contribuir con nuestro granito de arena en el desarrollo del conocimiento científico referido a nuestro tema de estudio.

CAPITULO IV RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Resultado Descriptivo



4.1.1.1. Resultados generales por variables

Fig. 1 Resultados generales de la V.I el estrés

Fig. 2 Resultados Generales de la V.D. el rendimiento académico

Como se puede observar en la figura 1 correspondiente a la variable independiente, los estudiantes que fueron evaluados un 30% rara vez sufrieron de estrés y un 7% siempre presentaron estrés. Por otro lado, en relación con los datos obtenidos de la V.D (Fig. 2) podemos observar que el 71% presentaron un rendimiento medio, y el 4% un rendimiento académico inferior.

4.1.1.2. Resultados por ítems

Variable Independiente: Estrés

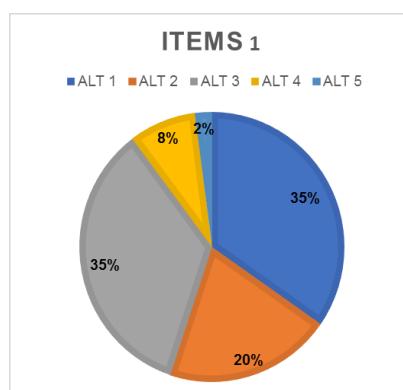


Fig. 3 Preocupacion o nerviosismo

En el ítems 1 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson presenta un nivel

bajo de preocupación con un 35% y en un 2% con un nivel alto de preocupación. Por lo tanto se observa un nivel inferior de influencia del estrés en el rendimiento académico.

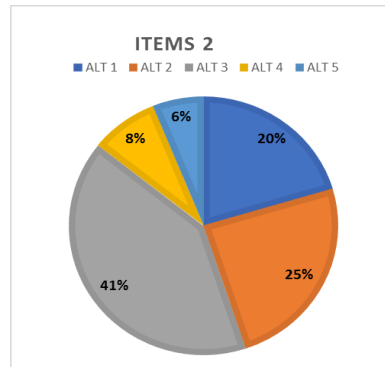


Fig. 4 Competencias con los compañeros

En el ítems 2 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson presenta en un 6% que siempre hay competencia con los compañeros de grupo y algunas veces competencia con los compañeros del grupo en un 41%. Por lo tanto esto genera un nivel alto de influencia del estrés en el rendimiento académico.

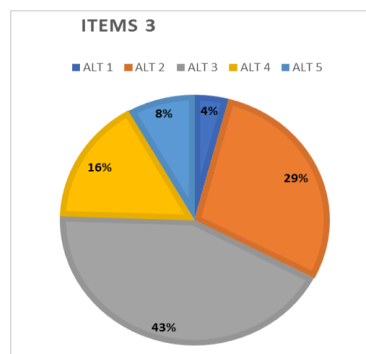


Fig. 5 Sobrecarga de trabajos

En el ítems 3 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson presenta algunas veces sobrecarga de tareas y trabajos escolares en un 43 % y rara vez presenta sobrecarga de tareas y trabajos escolares en un 29%. Por lo tanto se deduce un nivel inferior de influencia del estrés en el rendimiento académico.

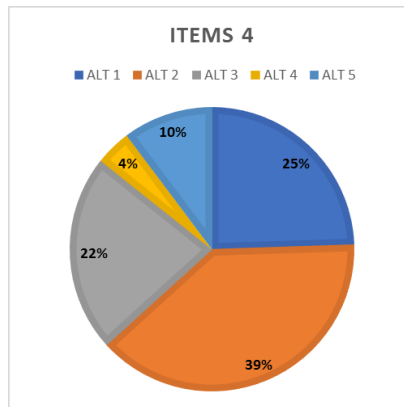


Fig. 6 Les inquieta la personalidad del profesor

En el ítems 4 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson presenta que la personalidad y el carácter del profesor rara vez los inquietan en un 39% y casi siempre la personalidad y el carácter del profesor los inquietan en un 4%. Este ítems influencia muy poco en el nivel de estrés de los estudiantes en el rendimiento académico.

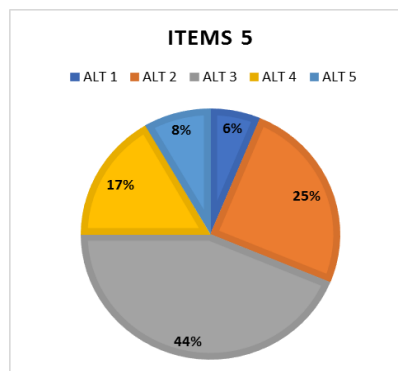


Fig. 7 Les inquietan las evaluaciones de los profesores

En el ítems 5 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson presenta que algunas veces las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) los inquietan en un 44% y en un 6% nunca las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) los inquietan. Por lo tanto se deduce un nivel medio de influencia del estrés en el rendimiento académico.

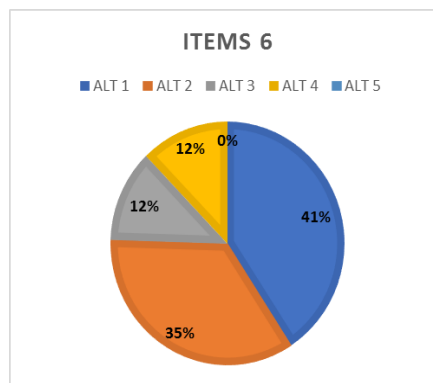


Fig. 8 Problemas con el horario de clases

En el ítem 6 podemos observar que el alumno del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson presenta que nunca tienen problemas con el horario de clases en un 41%.

Por lo tanto se deduce que este ítem no influencia en el nivel de estrés en el rendimiento académico.

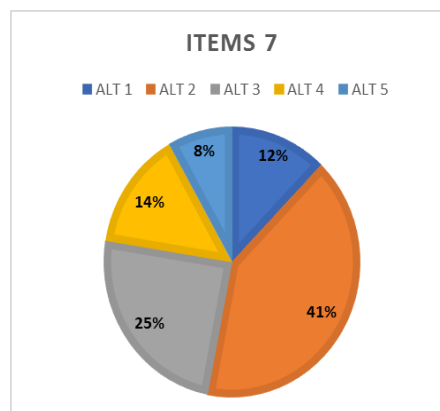


Fig. 9 Les inquieta el tipo de trabajo que deja los profesores

En el ítems 7 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson presenta que el tipo de trabajo que le piden los profesores rara vez los inquietan en un 41%. Y en un 7% que siempre el tipo de trabajo que le piden los profesores los inquietan.

Por lo tanto esto genera un nivel bajo de influencia del estrés en el rendimiento académico.

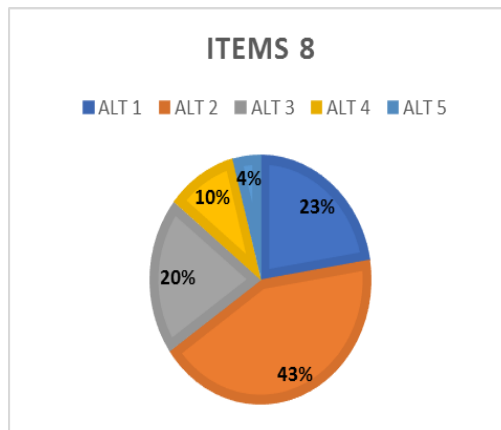


Fig. 10 No entienden los temas que se abordan en clase

En el ítems 8 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson presenta que rara vez no entienden los temas que se abordan en la clase en un 43%.

Y en un 4% que siempre los inquietan al no entender la clase.

Por lo tanto esto genera un nivel bajo de influencia del estrés en el rendimiento académico.

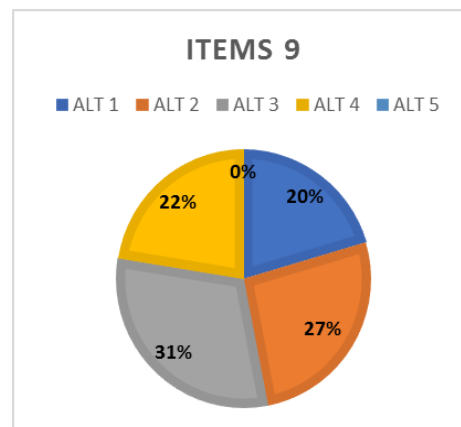


Fig. 11 Participación en clase les inquieta

En el ítems 9 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson presenta que algunas veces los inquieta la participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) en un 31%.

Por lo tanto esto genera un nivel alto de influencia del estrés en el rendimiento académico.

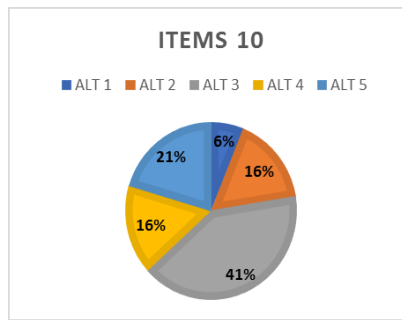


Fig. 12 Tiempo limitado para hacer trabajos

En el ítems 10 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson presenta que algunas veces el tiempo limitado para hacer el trabajo los inquieta en un 41% y en un 6% que nunca los inquieta el tiempo limitado para hacer el trabajo.

Por lo tanto esto genera un nivel regular de influencia del estrés en el rendimiento académico.

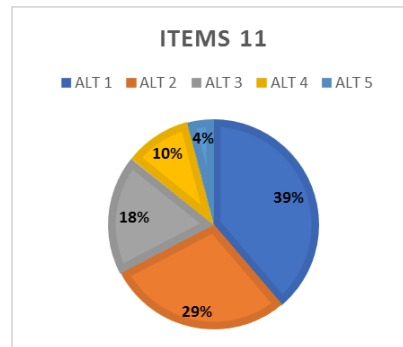


Fig. 13 Trastornos en el sueño

En el ítems 11 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson presenta que nunca padecen de trastornos en el sueño en un 39% y en un 4% siempre padecen de trastornos en el sueño.

Por lo tanto esto genera un nivel bajo de influencia del estrés en el rendimiento académico

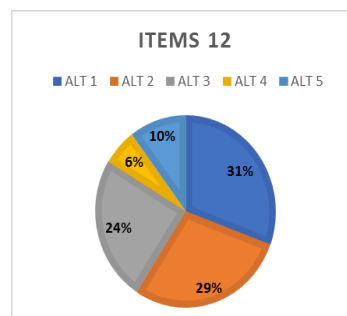


Fig. 14 Fatiga crónica

En el ítems 12 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson presenta que nunca padecen de fatiga crónica en un 31%.

Y en 6% que casi siempre padecen fatiga crónica.

Por lo tanto esto genera un nivel bajo de influencia del estrés en el rendimiento académico.

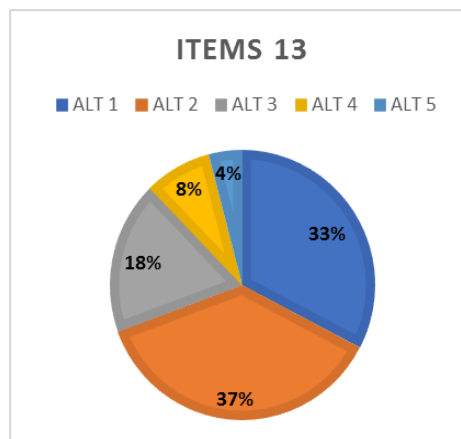


Fig. 15 Dolores de cabeza

En el ítems 13 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson presenta que rara vez padecen dolores de cabeza o migraña en un 37%.

Y en 4% que siempre padecen dolores de cabeza o migraña.

Por lo tanto esto genera un nivel bajo de influencia del estrés en el rendimiento académico

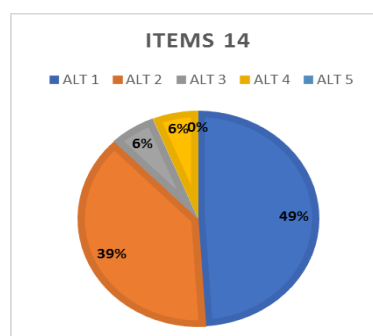


Fig. 16 Problemas de digestión

En el ítem 14 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 49% nunca presentan problemas de digestión y dolores abdominales. Por lo tanto esto genera un nivel bajo de influencia del estrés en el rendimiento

académico.

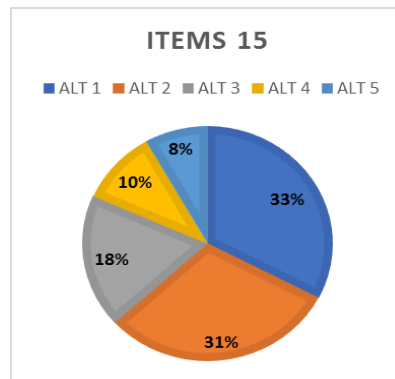


Fig. 17 Problemas de ansiedad

En el ítem 15 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 33% nunca presentan problemas de ansiedad, y en un 8% siempre presentan problemas de ansiedad.

Por lo tanto esto genera un nivel bajo de influencia del estrés en el rendimiento académico.

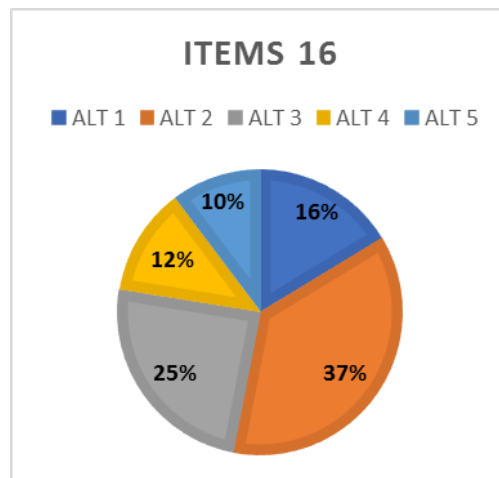


Fig. 18 Insomnio o mayor necesidad de dormir

En el ítem 16 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 37% rara vez presentan insomnio o mayor necesidad de dormir, y en un 10% siempre presentan insomnio o mayor necesidad de dormir.

Por lo tanto esto genera un nivel regular de influencia del estrés en el rendimiento académico

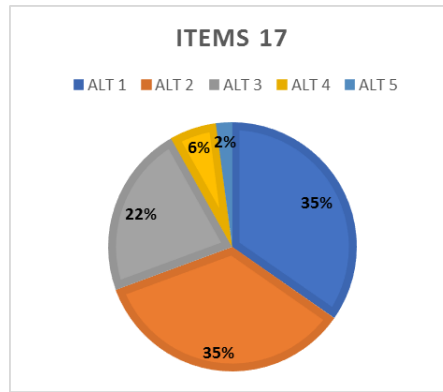


Fig. 19 Inquietud

En el ítem 17 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 35% rara vez presentan inquietud, y en un 2% siempre presentan inquietud.

Por lo tanto esto genera un nivel bajo de influencia del estrés en el rendimiento académico

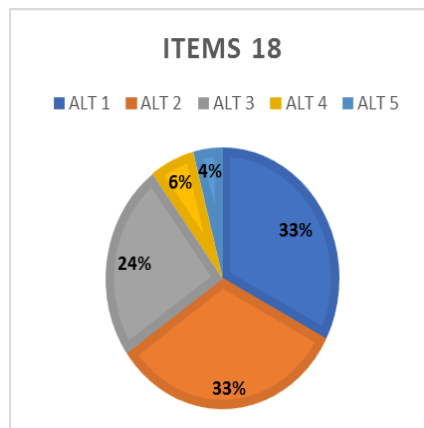


Fig. 20 Sentimiento de depresión

En el ítem 18 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 33% rara vez presentan sentimientos de depresión.

Por lo tanto esto genera un nivel bajo de influencia del estrés en el rendimiento académico.

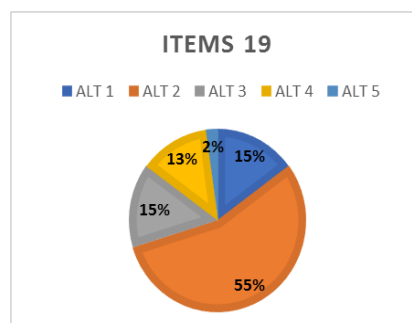


Fig. 21 Angustia ante un trabajo

En el ítem 19 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 55% rara vez presentan angustia, en un 2% siempre presentan angustia.

Por lo tanto esto genera un nivel bajo de influencia del estrés en el rendimiento académico

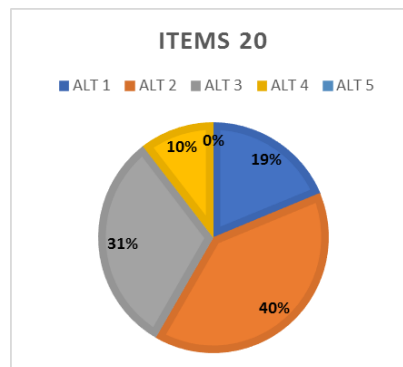


Fig. 22 Problemas de concentración

En el ítem 20 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 40% rara vez presentan problemas de concentración, en un 0% siempre presentan problemas de concentración

Por lo tanto esto genera un nivel bajo de influencia del estrés en el rendimiento académico.

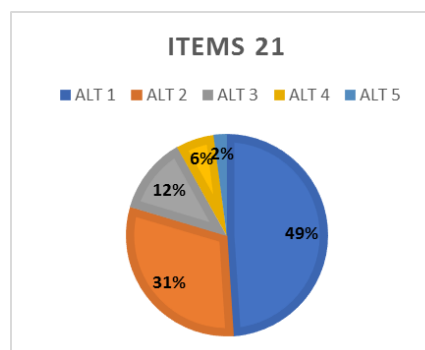


Fig. 23 Sentimiento de agresividad

En el ítem 21 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 49% nunca presentan sentimientos de agresividad, y en un 2% siempre presentan sentimientos de agresividad.

Por lo tanto este ítem no genera un nivel de influencia del estrés en el

rendimiento académico.

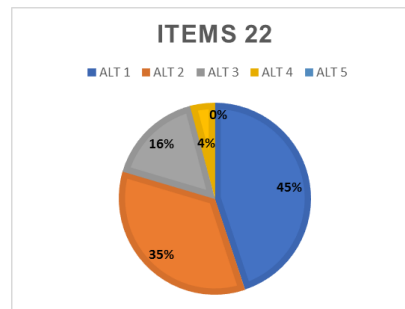


Fig. 24 Conflictos o tendencia a discutir

En el ítem 22 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 45% nunca presentan conflictos, y en un 0% siempre presentan conflictos.

Por lo tanto este ítem no genera un nivel de influencia del estrés en el rendimiento académico.

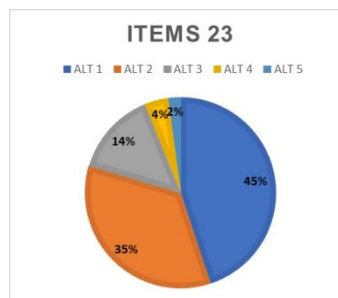


Fig. 25 Aislamiento hacia los demás

En el ítem 23 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 45% nunca presentan aislamiento hacia los demás, en un 2% siempre presentan aislamiento hacia los demás.

Por lo tanto este ítem no genera un nivel de influencia del estrés en el rendimiento académico.

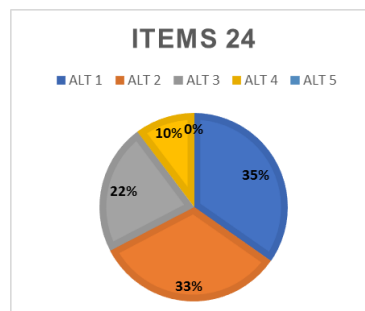


Fig. 26 Desgano para realizar trabajos

En el ítem 24 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 35% nunca presentan desgano para realizar las labores escolares, y en un 0% presentan desgano para realizar las labores escolares.

Por lo tanto este ítem no genera un nivel de influencia del estrés en el rendimiento académico.

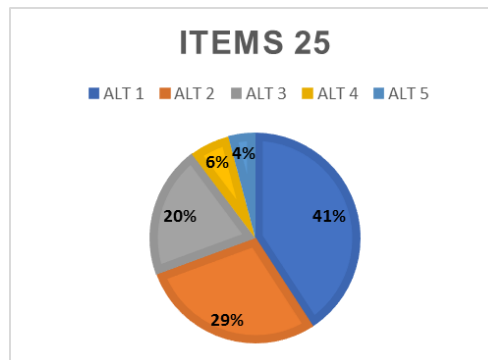


Fig. 27 Aumento o reducción de alimentos

En el ítem 25 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 41% nunca presentan aumento o reducción de alimentos, y en un 4% siempre presentan aumento o reducción de alimentos

Por lo tanto este ítem no genera un nivel de influencia del estrés en el rendimiento académico.

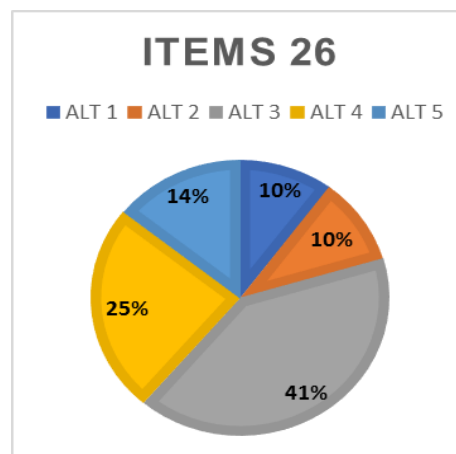


Fig. 28 Habilidad asertiva

En el ítem 26 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 41% algunas veces presentan una habilidad asertiva, y en un 10% siempre presentan

una habilidad asertiva

Por lo tanto esto genera un nivel bajo de influencia del estrés en el rendimiento académico

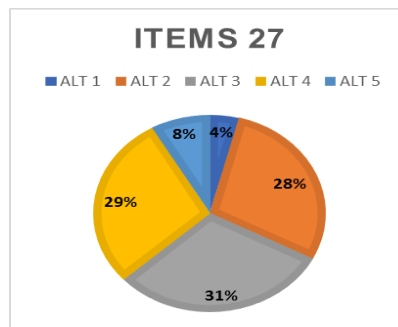


Fig. 29 Realización de trabajos escolares

En el ítem 27 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 31% algunas veces presentan la realización de trabajos escolares, y en un 4% siempre presentan la realización de trabajos escolares

Por lo tanto esto genera un nivel regular de influencia del estrés en el rendimiento académico.

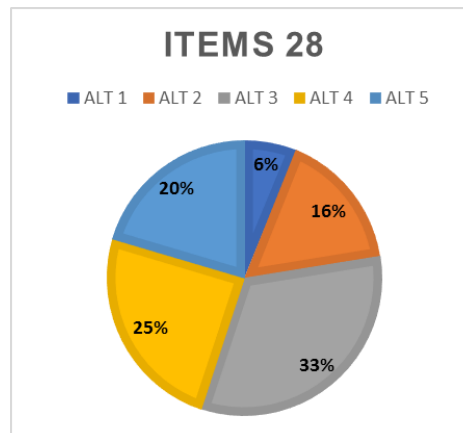


Fig. 30 Resolver problemas

En el ítem 28 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 33% algunas veces presentan dificultad para resolver problemas, en un 6% siempre presentan dificultad para resolver problemas.

Por lo tanto esto genera un nivel regular de influencia del estrés en el rendimiento académico

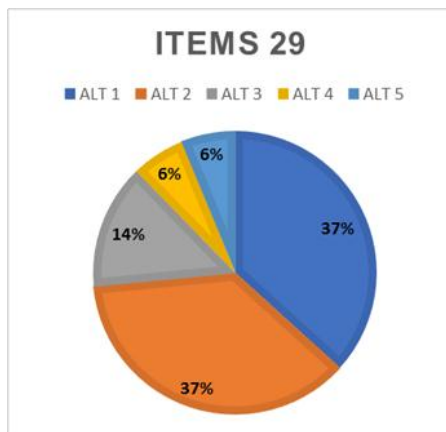


Fig. 31 Elogios a si mismo

En el ítem 29 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 37% rara vez presentan elogios a sí mismo, y en un 6% siempre presentan elogios a sí mismo.

Por lo tanto esto genera un nivel regular de influencia del estrés en el rendimiento académico.

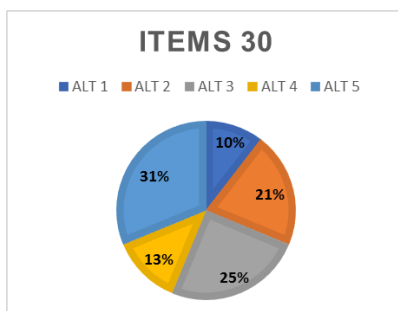


Fig. 32 Creencia en Dios

En el ítem 30 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 31% siempre presentan creencia en Dios, en un 10% nunca presentan creencia en Dios.

Por lo tanto esto no genera un nivel de influencia del estrés en el rendimiento académico.

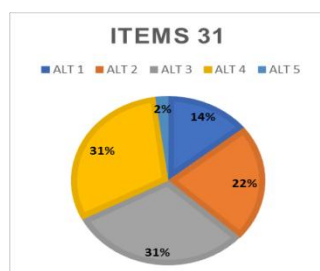


Fig. 33 Búsqueda de información de un problema

En el ítem 31 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 31% casi siempre presentan búsqueda de información de un problema, y en un 2% nunca presentan búsqueda de información de un problema.

Por lo tanto esto genera un nivel bajo de influencia del estrés en el rendimiento académico.

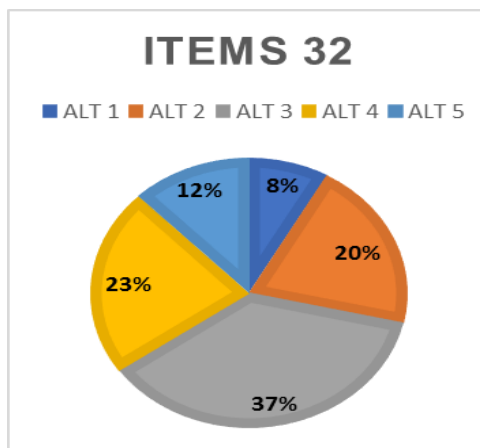


Fig. 34 Optimismo ante una situación

En el ítem 32 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 37% algunas veces presentan optimismo ante una situación, y en un 8% nunca presentan optimismo ante una situación.

Por lo tanto esto genera un nivel regular de influencia del estrés en el rendimiento académico.

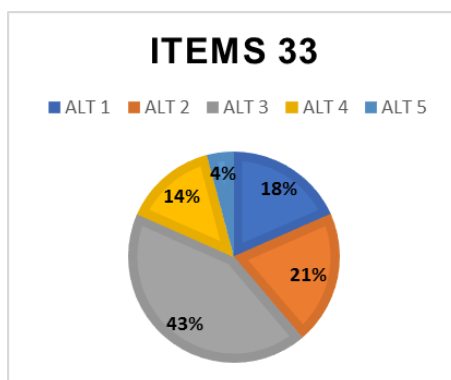


Fig. 35 Confidencias hacia los demás

En el ítem 33 podemos observar que los alumnos del 1er año de Secundaria del Colegio Alberto Benjamín Simpson con un 43% algunas veces presentan confidencias hacia los demás, en un 4% siempre presentan confidencias hacia los demás.

Por lo tanto esto genera un nivel bajo de influencia del estrés en el rendimiento académico.

4.1.2. Resultado Inferencial

La contrastación de la hipótesis

La hipótesis general se contrastara mediante el análisis factorial que consiste en utilizar todos los datos para su influencia pertinente mediante la rotación matricial y por el cuadro de esfericidad de Barlett y KMO que contiene a la chi-cuadrada calculada se contrastara la hipótesis general y determinará la influencia que tienen entre las variables, El Estrés y Rendimiento académico.

Tabla 5

MATRIZ DE INFLUENCIAS ENTRE LA VARIABLE INDEPENDIENTE ESTRÉS Y LA VARIABLE DEPENDIENTE RENDIMIENTO ACADEMICO

| | | ESTRESORES | REACCIONES FISICAS | REACCIONES PSICOLOGICAS | REACCIONES COMPORTAMENTALES | ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | COGNITIVAS | HABILIDADES | ACTITUDES |
|--|------------------------------|------------|--------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------|-------------|-----------|
| DIMENSIONES DE LAS VARIABLES INDEPENDIENTES Y DEPENDIENTES | ESTRESORES | 1,000 | ,871 | ,897 | ,978 | ,835 | ,894 | ,893 | ,954 |
| | REACCIONES FISICAS | ,871 | 1,000 | ,921 | ,839 | ,874 | ,877 | ,894 | ,931 |
| | REACCIONES PSICOLOGICAS | ,897 | ,921 | 1,000 | ,880 | ,790 | ,845 | ,879 | ,918 |
| | REACCIONES COMPORTAMENTALES | ,978 | ,887 | ,874 | 1,000 | ,863 | ,919 | ,918 | ,948 |
| | ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | ,839 | ,835 | ,790 | ,863 | 1,000 | ,883 | ,926 | ,891 |
| | COGNITIVAS | ,894 | ,877 | ,845 | ,919 | ,883 | 1,000 | ,939 | ,927 |
| | HABILIDADES | ,893 | ,894 | ,879 | ,918 | ,926 | ,939 | 1,000 | ,914 |
| | ACTITUDES | ,954 | ,931 | ,918 | ,948 | ,891 | ,927 | ,914 | 1,000 |
| Sig. (Unilateral) | ESTRESORES | | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| | REACCIONES FISICAS | ,000 | | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| | REACCIONES PSICOLOGICAS | ,000 | ,000 | | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| | REACCIONES COMPORTAMENTALES | ,000 | ,000 | ,000 | | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 |
| | ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | | ,000 | ,000 | ,000 |
| | COGNITIVAS | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | | ,000 | ,000 |
| | HABILIDADES | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | | ,000 |
| | ACTITUDES | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | ,000 | |

FUENTE: Elaboración propia en SPSS

En el cuadro se observa la influencia en términos relativos entre las dimensiones de la variable independiente y las dimensiones de la variable dependiente.

Los ceros en la parte inferior son índices que se dan para rechazar la hipótesis nula.

a) El Planteo de las Hipótesis

H₁.” El estrés NO influye en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson Lince. 2016”

b) n.s = 0.05

c) La variable estadística de decisión “Chi- cuadrado”.

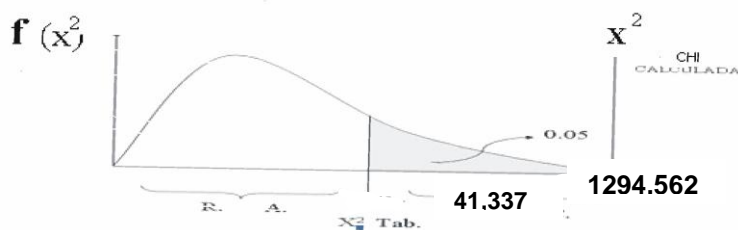
Tabla 6
KMO Y PRUEBA DE BARTLETT

| | | |
|--|-------------------------|----------|
| Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin. | | 0,893 |
| Prueba de esfericidad de Bartlett | Chi-cuadrado aproximado | 1294,562 |
| | gl | 28 |
| | Sig. | 0,000 |

En la tabla 10 nos muestra el calculo de la prueba de Bartlett para saber si la hipótesis es verdadera o falsa.

d) La Contrastación de la Hipótesis

X² Tabular es con 0.95 de probabilidad y 28 grados de libertad es 41,337



La parte no sombreada es el nivel de confianza de la prueba.

La parte sombreada es el error de la prueba.

Finalmente se observa en el grafico que $X^2_{\text{Calculado}}$ es mayor que la X^2_{Tabular} obtenido de la tabla. Por lo que, según el grafico pertenece a la región de rechazo (parte sombreada) es decir se rechaza el H_0 (Hipótesis nula).

e) La conclusión:

Se puede concluir, que el estrés si influye en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016, a un nivel de significación del 5%.

CAPITULO V DISCUSIÓN

5.1. Análisis y discusión de resultados

Según el resultado descriptivo por variables se ha demostrado que el estrés si influye en el rendimiento académico de los estudiantes de 1ero de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson a un nivel de significancia del 5%.

Estos resultados del estrés concuerdan con el trabajo realizado por Rodríguez Galarreta, Miguel (2015). El estrés podría deberse a la sobrecarga de trabajos o tareas que tiene que cumplir el estudiante. Según Peiro (1992) justifica que el estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida. En el rendimiento académico lo justifica Carrasco (1996) como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un periodo, que se sintetiza en un calificativo final.

En Canadá un estudio realizado a estudiantes de nivel medio, frente a la situación de estrés antes de un examen, indicó que el 58% de una muestra de 374 estudiantes presentaban lo que llamaron “ansiedad antes del examen” . Otro estudio realizado a siete colegios en los que se aplicó un cuestionario que medía actitudes y comportamientos asociados al estrés, con una muestra de 1091 estudiantes, arrojó que el 54% de ellos se sentía estresado frente a diversas situaciones escolares. El 86% de los alumnos de educación media informó sentirse estresado durante el segundo semestre académico del año en curso, en la cual justica Océano (1998), que las actitud es una fuerza interna, una creencia o un sentimiento de una persona, que determina su predisposición a valorar positivamente los objetos y sujetos que la rodean y que, por lo tanto, influye en su comportamiento, de la cual justifica que el comportamiento está relacionado con las conductas de la persona, algunas de ellas son : fumar en exceso, olvidos

frecuente, aislamiento, desgano, e indiferencia hacia los demás (Barraza, 2005).

Los estresores que se ha podido identificar en los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson fueron: sobrecarga de trabajo, evaluaciones de los profesores, no entienden los temas que tratan los profesores y sienten angustia ante un trabajo o exámen, en la cual lo justifica Barraza (2006) que los estresores son las demandas a las que está sometido el individuo, y que pueden convertirse en estresores, los cuales pueden ser físicos, sociales y psicológicos y se presenta como una amenaza a la integridad vital de la persona.

Al analizar los resultados de la investigación encontramos que los estudiantes rara vez sufrieron de estrés en un 30% lo cual nos muestra un porcentaje medio. Los síntomas psicológicos que afectan rara vez a los estudiantes son el sentimiento de depresión, la angustia que sienten ante alguna tarea o los problemas que presenta el alumno para concentrarse.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES

6.1. Conclusiones

Basado en el análisis de los resultados obtenidos de las respuestas aportadas por los estudiantes se puede concluir que a pesar de que el 7% de los encuestados expresaron que el estrés afecta su rendimiento académico, éste no se ve reflejado en las calificaciones de los mismos, debido a que el 71% afirmaron poseer un rendimiento académico medio, y sólo el 4%, un rendimiento académico inferior.

En cuanto a las situaciones que generan inquietudes en los estudiantes, se encontró la sobrecarga de trabajo, la participación en clases, el tiempo limitado del trabajo y la dificultad para resolver problemas; no obstante, las actividades en donde el estrés alcanza sus mayores niveles de influencia son la evaluación de los profesores como los exámenes, trabajos de investigación.

A pesar de que hay poca influencia directa del estrés en el rendimiento académico, es necesario que los profesores tomen en cuenta que los exámenes o las exposiciones generan en los alumnos altos niveles de estrés, por lo tanto, éstos deben planificar equitativamente las actividades a realizar a lo largo del semestre.

CAPITULO VII

RECOMENDACIONES

7.1. Recomendaciones

Planificar y organizar el programa para reducir el estrés en los estudiantes para que el desarrollo actitudinal y aptitudinal de sus competencias y capacidades, a fin de lograr los objetivos de su inclusión social, cultural, deportiva en la institución.

Desarrollar una intervención psicológica sobre el estrés ya que esto, permitirá utilizar mecanismos psicofisiológicos de tal forma que les proporcione a los estudiantes enfrentar a las diferentes situaciones de su vida personal y estudiantil.

Ejecutar el programa reducir el estrés en los alumnos del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson, para aumentar su rendimiento académico y minimizar el estrés que sufren por la sobrecarga de trabajos o las exposiciones que les encomienda el docente.

Evaluar periódicamente el programa para reducir el estrés de los estudiantes, que se esté realizando en las diversas sesiones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACUÑA ESPINOZA, José Luis (2013): Autoestima y Rendimiento Académico de los estudiantes del X ciclo 2012 - II de la escuela académica profesional de educación primaria y problemas de aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión – Huacho. Tesis de Maestría. Sustentada en la Facultad de Ciencia de la Gestión Educativa. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Huacho. Perú.
- ALVARO, M. y Otros (1988). Evaluación externa de la reforma experimental de las Enseñanzas Medias. Madrid, Centro de Publicaciones del MEC.
- AMADOR PÉREZ, Israel (2007): Factores asociados con el bajo rendimiento académico en alumnos de 2º año de la Escuela Secundaria Técnica Número 38 “José María Morelos y Pavón”. Licenciatura Profesional. Sustentada en la Facultad de Psicología’. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Pachuca de Soto. Hidalgo
- ASISMED (2017). Insomnio. México.
- BARRAZA MACÍAS, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista Psicología Científica.com*. Durango. México
- BARRAZA MACIAS, Arturo (2007). Inventario Cisco del Estrés Académico. Universidad Pedagógica de Durango. Durango.
- BARRAZA MACÍAS, A. (2007). Estrés Académico; un estado de la cuestión. Sustentado en la facultad de pedagogía de la Universidad de Durango. Consultado el (18/09/16) en <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
- BARRAZA, A. (2006).Un Modelo Conceptual Para El Estudio Del Estrés Académico. Sustentado en la facultad de pedagogía de la Universidad de Durango. Consultado el (18/09/16) en <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- BARRAZA, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, p.48.
- BARZALLO SÁNCHEZ, Jorge Luis, et. al. (2015): “Prevalencia de estrés académico, factores de riesgo y su relación con el rendimiento académico en

los estudiantes de la escuela de medicina de la Universidad de Cuenca en el 2015, Licenciatura Profesional. Sustentada en la Facultad de salud humana. Universidad de Cuenca. Cuenca. Ecuador.

- BRETONES ROMÁN, Antonio (1996). Concepciones y prácticas de participación en el aula según los estudiantes de magisterio. Madrid.
- CAREAGA, Adriana. (2001). Centro de capacitación y perfeccionamiento docente. Uruguay.
- CARRASCO, J. (1985). La recuperación educativa. Temas monográficos en educación. España: Editorial Anaya.
- CENEVAL (2015). ¿Qué evalúa el EGEL-PSI?. México
- DIAZ CARABES, Guadalupe (2016). La Asertividad.
- ESCUADERO, J. (1978). Componentes motivacionales de la enseñanza para un aprendizaje adulto. Aula Abierta, 22.
- FELSTEN, G. Wilcox, K. (1992). Influencias del estrés, las creencias de maestría de la situación específica y la satisfacción con el apoyo social en el bienestar y el rendimiento académico. Informes psicológicos, 70, 219-230.
- GARCÍA MUÑOZ, F. J. (2004). El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Huelva, España: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- HERNÁNDEZ, Bertha Alicia (2011): Influencia del estrés sobre el rendimiento académico en los alumnos del colegio de bachilleres de la comunidad de Angahuan, Licenciatura Profesional. Sustentada en la Facultad de Pedagogía. Universidad Don Vasco, A.C. Uruapan. Michoacán.
- HERNÁNDEZ, J. y Pozo, C. (1999). El fracaso académico en la Universidad: Diseño de un sistema de evaluación y detección temprana. Psicología Educativa, p. 27.
- HERNÁNDEZ, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). Metodología de la Investigación. 5ª. Ed. México, D.F.: Mc Graw Hill.
- LAZARUS, R.S (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao
- LEÓN, C. (2008). Guía de estrés laboral. Gráficas Angelma
- LOPATEGUI, E. (2000). Estrés: concepto, causas y control

- LOPEZ AGUDELO, Daniela (2016). Desinterés escolar, un problema en aumento.
- LOPEZ LUENGO, Transito (2004). Cansancio y Astenia. El Tratamiento con plantas medicinales. Vol. 23, N^a 4, p. 110.
- MARÍN, L., García, M y Rosales, G. (2013). Estudio comparativo de estrés académico y sus variables determinantes en estudiantes de Ciencias de la Salud, p.19.
- MEZA CHÁVEZ, Eunice Lucía Elena, et al. (2014): Estresores y Estrés percibido en las prácticas clínicas, en estudiantes de enfermería, de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana. Licenciatura Profesional. Sustentada en la Facultad de Enfermería. Universidad Nacional de la Amazonia Peruana. Iquitos. Perú.
- MERZEVILLE (2009). Ejes de Salud Mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir y adaptación al estrés. México
- MUÑOZ de Morales, M. Bisquerra Alzina, R. (2006). Evaluación de un programa de educación emocional para la prevención del estrés psicosocial en el contexto del aula. *Ansiedad y estrés*, 12 (2-3), 401-412.
- PHD, D'Arcy Lyness (2013). Ansiedad ante los exámenes.
- PAUCAR QUISHPE, Ysabel Margarita (2013): El estrés escolar y el rendimiento académico de los/las estudiantes del 8vo año de educación básica del Colegio Nacional Adolfo Valarezo periodo 2012, Licenciatura Profesional. Sustentada en la Facultad de Educación, Arte y la Comunicación. Universidad Nacional de Loja. Ecuador.
- PEIRÓ, Salvador A. (1992). *Desencadenantes del estrés laboral*. Editorial UDEMA S. A. España
- PÉREZ DE MALDONADO, I. (2000). Modelo de acción pedagógica para capacitar a gerentes en las empresas. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, 19(2), 67-79.
- PÉREZ, Gil et al. (2000). Validez de constructo: el uso del análisis factorial exploratorio-confirmatorio para obtener evidencias de validez. Universidad de Sevilla.
- PÉREZ PORTO, Julián y Gardey, Ana (2013). Definición de pesadilla. Consultado el (04/08/2016) en <https://definicion.de/pesadilla/>

- PÉREZ PORTO, Julián y Merino, Maria (2012). Definición de Inquietud. Consultado el (04/08/2016) en <https://definicion.de/inquietud/>
- PIZARRO, R. (1985). Rasgos y actitudes del profesor efectivo. Tesis para optar el Grado de Magíster en Ciencias de la Educación Pontificia. Universidad de Chile. Chile.
- POLO, A, Hernández, J.M. et al. (1994). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Universidad Autónoma de Madrid. Madrid
- RODRÍGUEZ, A. (2004). Psicología de las Organizaciones. 1ª Edición. Editorial UOC. Barcelona
- RUSSEK, S. (2007) Síntomas y consecuencias del estrés. México.
- SÁNCHEZ CAÑIZARES, S., Guzmán López, T. et al. (2007). La satisfacción laboral en los establecimientos hoteleros: análisis empírico en la provincia de Córdoba. Turismo, 20, 223-249.
- SLIPAK, OSCAR (1991) "Concepto del estrés", 1ª parte, Alcmeón, vol. 1, N.º 3, p.355-360, Buenos Aires.
- SCHMIDT, V. (1980). Psicoanálisis y educación 1 y 2. Editorial Anagrama Barcelona, España.
- TRIANES, M. V. (2002). Estrés en la infancia. Su prevención y tratamiento. Madrid.
- VALENCIA, Carla (2007). La autoestima. Consejos para mejorarla. Madrid.
- VALENZUELA, J., Schiefelbein, E., et al. (1994). Factores que Afectan el Rendimiento Académico en la Educación Primaria. América Latina
- VALDIVIA HERRERA, Ana Carolina (2012). "Bullying y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria". Licenciatura Profesional. Sustentada en la Facultad de Psicología. Universidad Católica de Santa María. Arequipa. Perú
- ZAVALETA, M (2012). La importancia del trabajo grupal en el aula. Buenos Aires.

ANEXO



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP
FACULTAD DE PSICOLOGIA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: “EL ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL 1ER AÑO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO ALBERTO BENJAMIN SIMPSON. LINCE. 2016”

Autores: Bedregal Carazas María del Rosario y Herrera Valenzuela Ruth Esthefany

Asesor: Mag. Néstor Ollaís Rivera

| PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN | OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN | HIPOTESIS DE LA INVESTIGACIÓN | VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN | DIMENSIONES | INDICADORES DE V.I. | METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN | POBLACION Y MUESTRA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <p>Pregunta General: ¿Cuál es la influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016?</p> | <p>Objetivo General: Determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016.</p> | <p>Hipótesis General: El estrés influye en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016. H₀= El estrés no influye en el rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016.</p> | <p>Variable Independiente</p> <p style="text-align: center;">Estrés</p> | <p>Estresores</p> <p>Reacciones físicas</p> <p>Reacciones psicológicas</p> <p>Reacciones comportamentales</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p> | <p>-Compañeros de trabajo</p> <p>-Sobrecarga de trabajo del profesor</p> <p>-Evaluaciones del profesor</p> <p>-Participación en clase</p> <p>- insomnio</p> <p>- pesadillas</p> <p>- cansancio permanente</p> <p>- Inquietud</p> <p>- Decaimiento</p> <p>- Trastornos alimentarios</p> <p>- Aislamiento social</p> <p>-Habilidad asertiva</p> <p>-Alta autoestima</p> | <p>Diseño de investigación</p> <p style="text-align: center;"> $\begin{array}{ccc} O_1 & & O_2 \\ \downarrow & & \downarrow \\ n = x & \longrightarrow & y \\ V_I & & V_D \end{array}$ </p> <p>Donde: n= muestra x= VI y= VD O=influencia O1= obser. VI O2= obser. VD</p> | <p>Población</p> <p>COLEGIO ALBERTO BENJAMIN SIMPSON Tamaño: 49 alumnos</p> <p>Muestra</p> <p>49 alumnos</p> |

| Preguntas Específicas | Objetivos Específicos | Hipótesis Específicas | Variable Dependiente | | INDICADORES DE V.D. | TIPO | Técnicas-instrumentos |
|--|---|--|-------------------------------------|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de estrés de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016? • ¿Cuál es el nivel del rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016? | <ul style="list-style-type: none"> • Determinar el nivel de estrés de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016 • Determinar el nivel del rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016. | <p>H₁: El nivel de estrés es alto en los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016.</p> <p>H₀: El nivel de estrés no es alto en los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016.</p> <p>H₂: El nivel de rendimiento académico es bajo en los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016</p> <p>H₀: El nivel de rendimiento académico no es bajo en los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016.</p> | <p>Rendimiento académico</p> | <p>Cognitiva</p> <p>Habilidades</p> <p>Actitudes</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Conoce los temas - Participa en clase - incumplimiento de tareas - Desarrolla las practicas - Desarrolla actitudes positivas - Desinterés en el estudio - Me siento nervioso/a las horas previas a una evaluación | <p>Tipo de estudio</p> <p>Cuantitativa</p> <p>Nivel de la investigación</p> <p>Descriptivo-Explicativo</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Inventario de Cisco de estrés académico • Guía de investigación documental para el rendimiento académico |

OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE

| Variables | Dimensiones | Indicadores |
|--|------------------------------|---|
| V.I. El estrés | Estresores | ✓ Compañeros de trabajo ✓ Sobrecarga de trabajo ✓ Evaluaciones del profesor ✓ Participación en clase |
| | Reacciones físicas | ✓ insomnio ✓ pesadillas ✓ cansancio permanente |
| | Reacciones psicológicas | ✓ Inquietud ✓ Decaimiento |
| | Reacciones comportamentales | ✓ Trastornos alimentarios ✓ Aislamiento social |
| | Estrategias de afrontamiento | ✓ Habilidad asertiva ✓ Alta autoestima |
| V.D. Rendimiento Académico | Cognitiva | ✓ Conoce los temas ✓ Participa en clase ✓ Incumplimiento de tareas |
| | Habilidades | ✓ Desarrolla las practicas |
| | Actitudes | ✓ Desarrolla actitudes positivas ✓ Desinterés en el estudio ✓ Me siento nervioso/a las horas previas a una evaluación |

FACULTAD DE PSICOLOGIA

EL INVENTARIO DE SISCO DE ESTRÉS ACADEMICO

ADAPTADO POR ARTURO BARRAZA MACIAS

DATOS GENERALES:

Edad: _____ Sexo: _____ Fecha: _____

Grado de Instrucción _____

INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presenta un conjunto de preguntas marque con una X la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recoger información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico.

Las preguntas serán respondidas de acuerdo a las siguientes alternativas:

| NUNCA | RARA VEZ | ALGUNAS VECES | CASI SIEMPRE | SIEMPRE |
|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | |

2. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

| DIMENSIÓN ESTRESORES | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|---|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| La competencia con los compañeros del grupo | | | | | |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares | | | | | |
| La personalidad y el carácter del profesor | | | | | |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | | | | | |
| Problemas con el horario de | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| clases | | | | | |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | | | | | |
| No entender los temas que se abordan en la clase | | | | | |
| Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | | | | | |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo | | | | | |
| Otra _____ | | | | | |
| (Especifique) | | | | | |

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

DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

| Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|--|--------------|-----------------|----------------------|---------------------|----------------|
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) | | | | | |
| Fatiga crónica (cansancio permanente) | | | | | |
| Dolores de cabeza o migrañas | | | | | |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea | | | | | |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir | | | | | |

| Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|---|--------------|-----------------|----------------------|---------------------|----------------|
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | | | | | |
| Sentimientos de depresión y | | | | | |
| Ansiedad, angustia o desesperación. | | | | | |
| Problemas de concentración | | | | | |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | | | | | |

| Sub-dimensión: Síntomas o reacciones comportamentales | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|--|--------------|-----------------|----------------------|---------------------|----------------|
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir | | | | | |
| Aislamiento de los demás | | | | | |
| Desgano para realizar las labores | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| escolares | | | | | |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos | | | | | |
| Otra _____ | | | | | |
| (Especifique) | | | | | |

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

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

En la interpretación de resultados del test de Cisco, se puede observar que los estudiantes que fueron evaluados un 30% rara vez sufrieron estrés y el 7% siempre presentaron estrés. Por otro lado, un 71 % presentaron un rendimiento medio y un 4% un rendimiento académico inferior

GUIA DE OBSERVACION DOCUMENTAL DEL RENDIMIENTO ACADEMICO

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>Objetivo Específico: Determinar el nivel del rendimiento académico de los estudiantes del 1er año de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson. Lince. 2016</p> | | | |
| <p>Conductas Observadas</p> | <p>Cognitiva</p> | <p>Habilidades</p> | <p>Actitudes</p> |
| <p>Lista de alumnos 49</p> | <p>Se observo que el alumno conoce los temas, participa en clase, y algunas veces no cumplen con sus tareas.</p> | <p>Se observo que los estudiantes desarrollan las practicas que se les deja en el salón de diferente manera</p> | <p>Se observo que los alumnos desarrollan actitudes positivas frente a los problemas, algunos no le toman mucho interés al estudio, y hay alumnos que se sienten nerviosos a la hora de la evaluación mensual</p> |

PROGRAMA PARA REDUCIR EL ESTRÉS

TEMA: Programa para reducir el estrés en los alumnos de 1ero de secundaria del colegio Alberto Benjamín Simpson.Lince.2016

OBJETIVO: Disminuir el estrés en los alumnos de 1er de secundaria, mediante la exposición teórico- práctico para mejorar su rendimiento académico.

| 1era Sesión: INTRODUCCIÓN AL ESTRÉS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN | | | | |
|---|--------------------|--|---------------|-------------------------|
| ACTIVIDADES | METODOLOGIA | PROCEDIMIENTOS | TIEMPO | MATERIALES |
| Conocimientos básicos sobre estrés. | Expositiva | Se le pedirá a cada participante en un papelógrafo escribir todo lo que saben del estrés | 20 min | Papelógrafo y plumones |
| Inventario inicial de estrés. | Participativa | Se les pedirá a los participantes escribir en un papel las situaciones que les provoca estrés y que hacen para afrontarlo | 15 min | Hoja bond A4 y lapicero |
| Técnica de relajación progresiva de Jacobson. | Participativa | Se le pedirá a cada participante sentarse en una silla, respirar profundo, al tensionar un músculo, este se encontrara más relajado y de esta manera seremos capaces de reducir esa tensión. | 20 min | |
| 2 da Sesión: GESTIÓN DEL ESTRÉS | | | | |
| Salud y estrés | Expositiva | Aportación de diferentes tipos de hábitos diarios saludables que previenen la aparición y ayudan al manejo del estrés. | 20 min | Diapositivas, proyector |

| | | | | |
|---|---------------|---|--------|---|
| Dinámica. Resolución de problemas en 8 pasos | Participativa | Se dividirá al conjunto del grupo en subgrupos de 3 personas cada uno aproximadamente. Cada conjunto de estudiantes debe pensar en un problema relacionado con sus estudios cada grupo debe plantear los 8 pasos y buscar la solución más adecuada. | 20 min | Papel bond, lapicero |
| Ejercicio de autoobservación: Stop | Participativa | El formador elegirá un momento de la sesión para mandar a las participantes que se queden quietos. Entonces instará a que se auto observen a niveles de postura corporal, tensión en alguna de sus partes del cuerpo, velocidad de la respiración | 15 min | |
| 3era Sesión: “ANALIZA TU ESTRÉS” | | | | |
| El estrés: causas y Consecuencias”. | Expositiva | La explicación teórica correrá a cargo del formador o formadora | 15min | Diapositivas Proyector |
| “¿Qué te sirve a ti?”. | Participativa | Se mostrarán situaciones de gran carga emocional y se le pedirá a los participantes que compartan algunas de las estrategias que utilizan ellos. | 15min | Diapositivas Proyector |
| “Organízate Como puedas”. | Expositiva | Se expondrán algunas medidas de organización y planificación del tiempo, a la vez se invitará a las estudiantes a exponer las suyas propias. | 15 min | Diapositivas Papelógrafo Plumones |

| 4ta Sesión: “REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA | | | | |
|--|---------------|---|--------|---------------------------|
| “Fíjate en lo que piensas” | Participativa | Se pondrán en común varias situaciones que supongan retos para los alumnos, preferiblemente relacionados con el futuro de su vida académica. A continuación se les pedirá que expresen los pensamientos que se les vienen a la cabeza en esas situaciones de estrés. | 15 min | Diapositivas Proyector |
| “Los estilos comunicativos y la asertividad”. | Explicativa | La explicación teórica correrá a cargo del formador o formadora y estará apoyada en diapositivas | 15 min | Diapositivas Proyector |
| “Un mensaje de ánimo”. | Participativa | Cada uno de los alumnos escribirá en privado una frase, un verso, un trozo de una canción o algo que personalmente les resulte motivador y crean que también puede serlo para los demás. Posteriormente se repartirán al azar los papeles y se pondrán en común. | 15min | Papelógrafos Plumones |

VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO ACADEMICO

| VARIABLE DEPENDIENTE RENDIMIENTO ACADEMICO | | | |
|--|---------------|----------------------|----------|
| | NOTA PROMEDIO | NIVEL DE RENDIMIENTO | |
| 1 | 13,82 | 13-15 | MEDIO |
| 2 | 17,27 | 16-20 | SUPERIOR |
| 3 | 14,73 | 13-15 | MEDIO |
| 4 | 13,09 | 13-15 | MEDIO |
| 5 | 13,27 | 13-15 | MEDIO |
| 6 | 15,45 | 13-15 | MEDIO |
| 7 | 14,27 | 13-15 | MEDIO |
| 8 | 14,36 | 13-15 | MEDIO |
| 9 | 15,91 | 16-20 | SUPERIOR |
| 10 | 15 | 13-15 | MEDIO |
| 11 | 15,55 | 16-20 | SUPERIOR |
| 12 | 13,91 | 13-15 | MEDIO |
| 13 | 14,18 | 13-15 | MEDIO |
| 14 | 14 | 13-15 | MEDIO |
| 15 | 14,73 | 13-15 | MEDIO |
| 16 | 15,73 | 16-20 | SUPERIOR |
| 17 | 13,27 | 13-15 | MEDIO |
| 18 | 14,9 | 13-15 | MEDIO |
| 19 | 13,27 | 13-15 | MEDIO |
| 20 | 15,45 | 13-15 | MEDIO |
| 21 | 14,27 | 13-15 | MEDIO |
| 22 | 14,45 | 13-15 | MEDIO |
| 23 | 15,27 | 13-15 | MEDIO |
| 24 | 13,18 | 13-15 | MEDIO |
| 25 | 14,82 | 13-15 | MEDIO |
| 26 | 15,55 | 16-20 | SUPERIOR |
| 27 | 12,36 | 12-0 | INFERIOR |
| 28 | 13,64 | 13-15 | MEDIO |
| 29 | 15,73 | 16-20 | SUPERIOR |
| 30 | 16,18 | 16-20 | SUPERIOR |
| 31 | 15,09 | 13-15 | MEDIO |
| 32 | 16,9 | 16-20 | SUPERIOR |
| 33 | 13,82 | 13-15 | MEDIO |
| 34 | 17,64 | 16-20 | SUPERIOR |
| 35 | 12,82 | 13-15 | MEDIO |
| 36 | 15,18 | 16-20 | SUPERIOR |
| 37 | 15,36 | 13-15 | MEDIO |
| 38 | 14,73 | 13-15 | MEDIO |
| 39 | 15,73 | 16-20 | SUPERIOR |
| 40 | 14,55 | 13-15 | MEDIO |
| 41 | 14,64 | 13-15 | MEDIO |
| 42 | 14,91 | 13-15 | MEDIO |
| 43 | 14,36 | 13-15 | MEDIO |
| 44 | 14,27 | 13-15 | MEDIO |
| 45 | 12,18 | 12-0 | INFERIOR |
| 46 | 14,55 | 13-15 | MEDIO |
| 47 | 14,55 | 13-15 | MEDIO |
| 48 | 16,64 | 16-20 | SUPERIOR |
| 49 | 14,64 | 13-15 | MEDIO |

1ª SECUNDARIA A (ASIGNATURAS OFICIALES – ANUAL 2016)

| Nro | Apellidos y Nombres | MATEMATICA | COMUNICACION | INGLES (Idiomas) | ARTE | HISTORIA, GEOGRAFIA ECO | FORMACION CIUDADANA Y CIV | PERSONA, FAMILIA Y RR | EDUCACION FISICA | EDUCACION RELIGIOSA | CIENCIA, TECNOLOGIA Y AM | EDUC. PARA EL TRABAJO // | PROMEDIO | Puntaje Total | Aprobados | Desaprobados | Responsabilidad | Comportamiento | Inasist. Injustificadas | Inasist. Justificadas | Tardanzas | Tercio | Orden de Mérito | |
|----------------------------|------------------------------------|--------------------|--------------|---------------------|------|----------------------------|------------------------------|-------------------------|------------------|---------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------|---------------|-----------|--------------|-----------------|----------------|-------------------------|-----------------------|-----------|--------|-----------------|--|
| 1 | ALTEZ TAKAHASHI, Akemi Hiromi | 12 | 15 | 15 | 12 | 13 | 11 | 12 | 17 | 12 | 14 | 17 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | BUTRON RUIZ, Gracia Consuelo | 15 | 16 | 15 | 17 | 16 | 17 | 15 | 17 | 15 | 13 | 17 | 13.64 | 150 | 11 | 0 | 15 | 16 | 1 | 1 | 0 | INF | 20 | |
| 3 | CAMONES BOZA, Abigail Paloma | 15 | 17 | 16 | 15 | 16 | 16 | 17 | 16 | 18 | 16 | 16 | 15.73 | 173 | 11 | 0 | 17 | 18 | 4 | 5 | 0 | SUP | 05 | |
| 4 | CARRASCO GONZALES, Andrea Luc | 12 | 15 | 13 | 17 | 15 | 16 | 14 | 16 | 16 | 15 | 17 | 16.18 | 178 | 11 | 0 | 17 | 18 | 8 | 1 | 9 | SUP | 03 | |
| 5 | CASTRO ALEJOS, Ximena Marisel | 15 | 17 | 15 | 17 | 17 | 17 | 14 | 17 | 15 | 16 | 17 | 15.09 | 166 | 11 | 0 | 16 | 16 | 5 | 1 | 0 | MED | 09 | |
| 6 | CHAHUAYLA DAMAS, Edgar Esteban | 15 | 13 | 15 | 14 | 11 | 09 | 11 | 16 | 16 | 15 | 17 | 16.09 | 177 | 11 | 0 | 17 | 17 | 6 | 3 | 10 | SUP | 04 | |
| 7 | DEL CARPIO MARTINEZ, Damans M | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 | 17 | 18 | 17 | 17 | 13.82 | 152 | 10 | 1 | 13 | 13 | 0 | 0 | 17 | INF | 19 | |
| 8 | GARCIA FERNANDEZ, Gonzalo Ivan | 11 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 11 | 15 | 14 | 12 | 17 | 17.64 | 194 | 11 | 0 | 17 | 17 | 0 | 0 | 9 | SUP | 01 | |
| 9 | GUERRA BARTRA, Daira Jezabel | 13 | 16 | 15 | 16 | 15 | 14 | 14 | 17 | 16 | 14 | 17 | 12.82 | 141 | 11 | 0 | 13 | 14 | 3 | 0 | 7 | INF | 21 | |
| 10 | GUZMAN ALVAREZ, Italo Alonzo | 14 | 15 | 14 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 16 | 15.18 | 167 | 11 | 0 | 15 | 17 | 3 | 0 | 1 | MED | 08 | |
| 11 | HUAMAN DALENS, Aaron | 14 | 16 | 15 | 13 | 15 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 16 | 15.36 | 169 | 11 | 0 | 17 | 17 | 0 | 0 | 0 | SUP | 07 | |
| 12 | IPARRAGUIRRE LUCAS, Valena Este | 14 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 16 | 16 | 13 | 17 | 14.73 | 162 | 11 | 0 | 16 | 14 | 1 | 0 | 4 | MED | 11 | |
| 13 | LO QIU, Jordan | 12 | 15 | 15 | 13 | 16 | 16 | 14 | 16 | 14 | 12 | 17 | 15.73 | 173 | 11 | 0 | 17 | 17 | 0 | 2 | 1 | SUP | 05 | |
| 14 | LOZADA DIAZ, Sergio Giampier | 13 | 15 | 14 | 16 | 15 | 14 | 13 | 16 | 15 | 14 | 16 | 14.64 | 161 | 11 | 0 | 16 | 15 | 1 | 0 | 0 | MED | 14 | |
| 15 | MEDRANO BARZOLA, Almendra Mak | 13 | 14 | 15 | 16 | 14 | 16 | 14 | 16 | 16 | 14 | 16 | 14.91 | 164 | 11 | 0 | 16 | 17 | 2 | 2 | 2 | MED | 10 | |
| 16 | MORALES GIL, Micaela Alessandra | 12 | 16 | 13 | 15 | 14 | 16 | 14 | 17 | 13 | 12 | 16 | 14.36 | 158 | 11 | 0 | 16 | 16 | 2 | 3 | 10 | INF | 17 | |
| 17 | QUIROZ ALARCON, Christopher Octavi | 14 | 13 | 14 | 13 | 14 | 12 | 14 | 16 | 15 | 15 | 17 | 14.27 | 157 | 11 | 0 | 15 | 16 | 2 | 0 | 8 | INF | 18 | |
| 18 | RARD AVILA, André Alessandro | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12.18 | 134 | 11 | 0 | 13 | 13 | 11 | 17 | 0 | INF | 22 | |
| 19 | TORRES ZACNICH, Camila | 11 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 13 | 17 | 15 | 12 | 16 | 14.55 | 160 | 11 | 0 | 15 | 17 | 3 | 1 | 5 | MED | 14 | |
| 20 | VASQUEZ RIVERA, Viviana Lia | 12 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 14 | 17 | 16 | 12 | 16 | 14.55 | 160 | 11 | 0 | 16 | 16 | 0 | 0 | 1 | MED | 14 | |
| 21 | WHARTON ROJAS, Abraham David | 16 | 17 | 16 | 14 | 18 | 18 | 17 | 17 | 18 | 16 | 16 | 16.64 | 183 | 11 | 0 | 16 | 18 | 0 | 0 | 24 | SUP | 02 | |
| 22 | ZEÑA ESPINOZA, Ayilen Belen | 12 | 16 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 16 | 16 | 11 | 17 | 14.64 | 161 | 11 | 0 | 15 | 16 | 0 | 2 | 1 | MED | 12 | |
| | | | | | | | | | | | | | 14.88 | 241 | 1 | /242 | 99.6% | 0.4% | | | | | | |
| Promedio del Curso | | 13.4 | 15.2 | 14.6 | 14.9 | 14.9 | 14.9 | 14.1 | 16.2 | 15.3 | 13.9 | 16.4 | | | | | | | | | | | | |
| No de Alumnos Aprobados | | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | | | | | | | | | | | | |
| No de Alumnos Desaprobados | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| En Cursos Globales | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| En Cursos Oficiales | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | |
| En Cursos Internos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| % de Alumnos Aprobados | | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 95.5 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 17.64 | | | | | | | | | | | |
| % de Alumnos Desaprobados | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4.5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12.18 | | | | | | | | | | | |
| Nota Máxima | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 | 17 | 18 | 17 | 17 | | | | | | | | | | | | |
| Nota Mínima | | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 09 | 11 | 13 | 12 | 11 | 12 | | | | | | | | | | | | |
| Invictos: 21 (95.45%) | | 1 Curso: 1 (4.55%) | | 2 Cursos: 0 (0.00%) | | 3 Cursos: 0 (0.00%) | | 4 ó + Cursos: 0 (0.00%) | | | | | | | | | | | | | | | | |

ALUMNOS
 Activos : 22
 Ev. Posterg. : 0
 Retirados : 0



