



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Estrés y el rendimiento académico en los alumnos  
de nivel secundaria de Nuestra Señora de  
Guadalupe- Comas, 2023**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciado en Enfermería

**AUTORES:**

Br. Delgado Reyes, Braian Mirko ([orcid.org/0000-0002-7587-4541](https://orcid.org/0000-0002-7587-4541))

Br. Matos Mendoza, Johanna Lizbeth ([orcid.org/0000-0002-2058-0343](https://orcid.org/0000-0002-2058-0343))

**ASESORA:**

Mgtr: Becerra Medina de Puppi, Lucy Tani ([orcid.org/0000-0002-4000-4423](https://orcid.org/0000-0002-4000-4423))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Salud Mental

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2023

## Dedicatoria

A todopoderoso, por ser el guía en nuestro camino, por brindarnos las fuerzas para cumplir nuestras metas. A nuestras familias, por la compañía y el apoyo, que nos brindaron a lo largo de la carrera y por estar en los momentos más difíciles de nuestras vidas.

## Agradecimiento

A las autoridades de la universidad, a nuestra asesora a la Mgtr. Becerra Medina Lucy Tani por brindarnos sus conocimientos durante todo el proceso de elaboración de este trabajo, así mismo a la directora de la I.E. por permitirnos realizar nuestra investigación para forjar nuestra formación profesional y personal.

## Declaratoria de autenticidad del asesor



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

### Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, BECERRA MEDINA DE PUPPI LUCY TANI, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Estrés y el rendimiento académico en los alumnos de nivel secundaria de Nuestra Señora de Guadalupe-Comas, 2023", cuyos autores son MATOS MENDOZA JOHANNA LIZBETH, DELGADO REYES BRAIAN MIRKO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 02 de Enero del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
BECERRA MEDINA DE PUPPI LUCY TANI DNI: 07733851 ORCID: 0000-0002-4000-4423	Firmado electrónicamente por: LDEPU9 el 02-01- 2024 11:31:44

Código documento Trilce: TRI - 0715228

## Declaratoria de originalidad de los autores



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

### Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, DELGADO REYES BRAIAN MIRKO, MATOS MENDOZA JOHANNA LIZBETH estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Estrés y el rendimiento académico en los alumnos de nivel secundaria de Nuestra Señora de Guadalupe-Comas, 2023", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
MATOS MENDOZA JOHANNA LIZBETH : 47300293 <b>ORCID:</b> 0000-0002-2058-0343	Firmado electrónicamente por: JMATOSME27 el 13- 02-2024 09:34:02
DELGADO REYES BRAIAN MIRKO : 47513283 <b>ORCID:</b> 0000000275874541	Firmado electrónicamente por: BDELGADORE el 27- 03-2024 08:30:04

Código documento Trilce: INV - 1541941

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Declaratoria de autenticidad del asesor.....	iv
Declaratoria de originalidad de los autores.....	v
Índice de contenidos.....	vi
Índice de tablas.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	10
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	10
3.2. Variables y operacionalización.....	11
3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis ...	12
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	13
3.5. Procedimientos.....	14
3.6. Método de análisis de datos.....	15
3.7. Aspectos éticos.....	15
IV. RESULTADOS.....	17
V. DISCUSIÓN.....	21
VI. CONCLUSIONES.....	24
VII. RECOMENDACIONES.....	25
REFERENCIAS.....	26
ANEXOS.....	30

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Nivel de estrés de secundaria de un colegio público de Comas.....	17
Tabla 2. Nivel de rendimiento académico de los estudiantes de un colegio público de Comas.....	18
Tabla 3. Datos inferenciales de los estudiantes de un colegio público de Comas...	18
Tabla 4. Correlación entre las variables Estrés y el rendimiento académico.....	20
Tabla 5. Confiabilidad del instrumento, variable Estrés .....	49
Tabla 6. Confiabilidad del instrumento, variable Rendimiento Académico.....	49

## RESUMEN

**Introducción:** El estrés influye en estudiantes de diferentes niveles, ocasionando situaciones difíciles que demanda sobreesfuerzo físico y mental para afrontar cada etapa. Todo esto se refleja en el rendimiento académico de los estudiantes donde la mayoría de nivel secundaria presentan desmotivación y falta de interés en los estudios.

**Objetivo:** Determinar la relación entre estrés y el rendimiento académico de los alumnos de nivel secundaria de un colegio público, Comas, 2023. **MÉTODOS:** El presente trabajo se realizó de manera cuantitativa, con una muestra de 87 estudiantes de nivel secundaria, basado a un cuestionario con la escala de liker previamente validado y conformado por 17 ítems y 4 dimensiones. El alfa de Cronbach mostró un 0.812 para rendimiento académico y 0.831 en estrés. **RESULTADOS:** se evidenció que el estrés es considerado un grado medio de 68%, seguido de un nivel alto de 30% y solo 2 alumnos con un nivel bajo del (2%), el rendimiento académico, grado medio con un 48%, existiendo un porcentaje altamente favorable de 41% similar al nivel medio y 4 colaboradores con un nivel bajo de 5%, luego que se aplicó la prueba de Rho Spearman=0,093 y sig=0,392, existiendo una relación débil y no significativa.

**CONCLUSION:** El estudio concluye que el estrés en estudiantes es de nivel medio, siendo una preocupación común en este grupo. A diferencia del rendimiento académico con un rango medio, existe un mínimo porcentaje de estudiantes con rendimiento bajo. Por ello no se encontró una relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes.

**Palabras clave:** estrés, rendimiento académico, estudiantes 4° y 5°.



## ABSTRACT

**Introduction:** Stress influences students at different levels, causing difficult situations that demand physical and mental overexertion to face each stage. All this is reflected in the academic performance of students where the majority at the secondary level present demotivation and lack of interest in studies. **Objective:** Determine the relationship between stress and the academic performance of secondary school students from a public school, Comas, 2023. **METHODS:** This work was carried out quantitatively, with a sample of 87 secondary school students, based on a questionnaire with the Liker scale previously validated and made up of 17 items and 4 dimensions. Cronbach's alpha showed 0.812 for academic performance and 0.831 for stress. **RESULTS:** it was evident that stress is considered an average level of 68%, followed by a high level of 30% and only 2 students with a low level of (2%), academic performance, average level with 48%, existing a highly favorable percentage of 41% similar to the medium level and 4 collaborators with a low level of 5%, after the Rho test Spearman=0.093 and sig=0.392 was applied, there being a weak and non-significant relationship.

**CONCLUSION:** The study concludes that stress in students is of a medium level, being a common concern in this group. Unlike academic performance with a medium range, there is a minimum percentage of students with low performance. Therefore, a relationship was not found between stress and academic performance in students.

**Keywords:** stress, academic performance, 4th and 5th grade students.

## I. INTRODUCCIÓN

Hoy en día se observa que el estrés está siendo una de las primeras dificultades para la salud en los estudiantes, evidenciándose con un bajo desempeño en los estudios como en sus actividades diarias. Un estudiante con problemas de estrés suele estar desmotivado y por lo tanto no tiene mucha confianza por sí mismo; afectando de esta manera su rendimiento académico y la relación familiar. Así mismo, el estrés puede presentarse bajo cualquier contexto sin importar la edad.<sup>1</sup>

La descripción de la Organización Mundial de la Salud (OMS) acerca del estrés es la siguiente: se refiere a un estado de inquietud o tensión mental originado por circunstancias complicadas. Este fenómeno es común a todas las personas, ya que representa una respuesta natural a amenazas y otros estímulos, manifestándose a partir de los 11 años durante la etapa escolar.

La UNESCO informa que el cierre de colegios y lugares de aprendizaje ha impactado al 94% de la población de estudiantes a nivel global, llegando al 99% en naciones con bajos y medianos ingresos. De acuerdo a la ONU, estos déficits educativos podrían superar a esta generación, borrando décadas de desarrollo y aumentando las disparidades educativas, económicas y sociales preexistentes, generando preocupación y estrés entre los estudiantes.

El estrés en entornos académico alcanza niveles preocupantes debido a la cantidad de responsabilidades que asumen los adolescentes como: trabajos colaborativos e individuales, evaluaciones, proyectos, etc., que exigen sobreesfuerzo y compromiso. Esta situación ha generado que muchos estudiantes adolescentes contemplen la opción de abandonar la institución educativa 2.

Investigaciones recientes sobre estrés han revelado que algunas de las posibles causas están relacionadas con la presión que ejerce la escuela sobre los estudiantes, las tareas asignadas para realizar en casa y el uso de estrategias de enseñanza que no se adaptan de manera adecuada según los tipos y estilos de

aprendizaje para cada alumno. Además, no se evidencia deseos para desarrollar un buen desempeño académico.

La transición de clases presenciales a virtuales durante el período de aislamiento social ha resultado en la aparición de problemas psiquiátricos y de salud mental, como ansiedad, depresión y trastornos. Estas alteraciones mentales han generado niveles elevados de presión y estrés escolar, manifestándose en síntomas psicológicos como tristeza, tensión y nerviosismo. Estos altos niveles de estrés tienen efectos negativos en el desempeño académico y en la salud<sup>4, 5</sup>.

En el Perú, el 80% de la población peruana sufre estrés, afectando de manera especial durante el horario escolar; por otro lado, en ese mismo estudio, las primeras razones del estrés son los métodos de evaluación de los profesores a los alumnos lo cual propicia sobrecarga de tareas y trabajos académicos. Esta situación se intensifica durante el periodo académico en primaria y secundaria.<sup>8</sup>

Si los problemas derivados del estrés no son tratados puede tener influencia en diferentes enfermedades. Así como: falta de desempeño en los estudios; coléricos; dificultades para conciliar el sueño; problemas gástricos y propensos a sufrir de alergias o alguna enfermedad, etc. <sup>10</sup>

Para la presente investigación se planteó la siguiente interrogante: ¿Cuáles la relación entre Estrés y el rendimiento académico en los alumnos de nivel secundaria de un colegio público, Comas, ¿2023? Así mismo, se plantea el objetivo general: determinar la relación entre estrés y el rendimiento académico de los alumnos de nivel secundaria de un colegio público, Comas, 2023 y como objetivos específicos: identificar el nivel de estrés de los alumnos de secundaria de un colegio público e identificar el rendimiento académico de los alumnos de un colegio público.

Por tanto, esta investigación se justifica según Hernández y Sampieri<sup>11</sup> de manera teórica, porque ayudará a comprender cómo el estrés interfiere en el desempeño académico siendo de ayuda a los orientadores académicos a proporcionar un apoyo

más efectivo a los estudiantes. Pueden brindar estrategias específicas para manejar el estrés, enseñar habilidades de organización, planificación y fomentar entornos de aprendizaje positivos y de apoyo; tiene una justificación teórica, porque puede proporcionar información valiosa para el desarrollo e implementación de intervenciones de gestión del estrés en entornos educativos. Estas intervenciones pueden incluir técnicas de relajación, entrenamiento en habilidades de afrontamiento y programas de bienestar mental, con el fin de disminuir el porcentaje de estrés y mejorar el rendimiento académico y se justifica por su utilidad metodológica, debido a su utilidad para el desarrollo de enfoques y metodologías de investigación más sólidos al contribuir al desarrollo de instrumentos de medición validados que facilitará la investigación experimental, analizar factores de moderación como mediación y aplicar técnicas estadísticas, fortaleciendo la calidad y rigurosidad de la investigación en este campo y proporcionando una base sólida para futuros estudios.

Así mismo, se plantea la hipótesis de la investigación  $H_a$ : Hay una relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria de un colegio público, Comas, 2023 y la hipótesis nula  $H_0$ , No hay una relación entre el Estrés y el rendimiento académico en los alumnos de nivel secundaria de un colegio público, Comas, 2023.

## II. MARCO TEÓRICO

Para ahondar en el presente estudio se han investigado antecedentes que proporcionan una base de conocimientos existente sobre el tema y ayudan a contextualizar el estudio actual. Entre ellos: Toctaguano, et al. <sup>12</sup> en Ecuador. El propósito de su estudio fue evidenciar como se relacionan la calidad de sueño y el estrés académico en alumnos de tercero de bachillerato. Siendo de sentido cuantitativo de alcance correlacional, diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo compuesta de 190 alumnos. Se evidenció que en el estrés académico hay porcentajes muy elevados como el severo (40.5%) y el moderado (35.3%) lo que demuestra que hay una elevación de porcentaje estrés académico. Llegando a una conclusión que hay una correlación leve positiva entre el sueño y el estrés.

Así mismo, Sales, Adelantado, Bou y Moliner<sup>13</sup> en un estudio que fue realizado en México con el objetivo de examinar si hay un vínculo entre el estrés social y el rendimiento académico, para ello se realizó una muestra a 269 alumnos de secundaria. Donde se revelaron una asociación significativa e inversa entre los porcentajes de estrés y rendimiento académico. Llegando a una conclusión de que el estrés parece estar inversamente relacionado con el rendimiento académico en adolescentes.

Por otro lado, Gómez<sup>14</sup> en Ecuador, estudio cuyo propósito fue reducir los porcentajes de estrés en estudiantes en Guayaquil, se utilizó una muestra de 30 estudiantes de dicha edad empleando un cuestionario para evaluar sus niveles de estrés y sus dimensiones. Los resultados indicaron que hubo un efecto significativo en la reducción del estrés en los escolares. Antes de la implementación del programa, el 93.3% de los estudiantes presentaban indicios muy alto de estrés, sin embargo, luego de usar el programa, este índice disminuyó a un 63.3%.

En el ámbito nacional: Chávez<sup>15</sup> tuvo como objetivo principal investigar la relación entre el estrés académico y la resiliencia en estudiantes de secundaria en Celendín. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental

de alcance correlacional y transversal. La muestra consistió en 120 alumnos de secundaria pertenecientes a una institución educativa privada. Se utilizaron dos cuestionarios como métodos de recolección de datos. Los cuales revelaron que el estrés en estudiantes mostró una elevación en el nivel medio con un 69,17%, mientras que el nivel alto representó un 20,83% y el nivel bajo un 10%. En conclusión, se encontró relación entre el estrés académico y la resiliencia en estos estudiantes.

De La Pena<sup>16</sup> su tesis, buscó determinar la relación entre el estrés académico y la agresividad en alumnos de secundaria en dos entidades educativas, una particular y otra estatal, ubicadas en Punta Negra. La muestra consistió en 302 estudiantes de ambos. El estudio fue no experimental y transversal, utilizando un diseño descriptivo correlacional. Se aplicó un cuestionario como instrumento para recopilar información. Los resultados demostraron que existen niveles altos de estrés debido a la sobrecarga académica (47.6%), poco tiempo para cumplir las actividades (35.6%), incumplimiento de plazos (34.1%), presión familiar (30%) y realización de exámenes (30%). Es decir, el estrés académico se presenta cuando los alumnos se enfrentan a tareas percibidas como difíciles. Se concluye que existe una relación positiva entre el estrés académico y la agresividad en los estudiantes.

Así mismo, La Rosa y Ochoa<sup>17</sup> hicieron una investigación con el objetivo de saber la relación entre estrés y rendimiento académico. El enfoque de la investigación adoptó un diseño correlacional, empleando un cuestionario como instrumento para la recopilación de datos. Los resultados revelaron que el 69.4% de los estudiantes exhibían niveles significativos y medios de estrés. En lo que respecta al rendimiento académico, se observó que el porcentaje más alto también fue del 69.4%. A partir de estos hallazgos, se puede inferir que existe una relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de cuarto grado de secundaria.

También, Sánchez<sup>18</sup> cuya investigación fijó como finalidad relacionar el estrés académico y el rendimiento escolar en alumnos de tercer grado de secundaria en un colegio en Apurímac. El estudio realizado fue de naturaleza básica, con un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional de tipo no experimental y transversal. La muestra

constó de 120 estudiantes, utilizando la encuesta como técnica de recolección de datos y el inventario SISCO como instrumento. Los resultados mostraron un valor de "p" menor a 0.05, indicando que la distribución no sigue una forma normal y, por lo tanto, tiene una naturaleza no paramétrica, por lo que se emplea el coeficiente de correlación de Rho de Spearman. Se concreto que no hay un vínculo entre el estrés académico y rendimiento escolar.

Finalmente, Espinoza<sup>19</sup> realizó un estudio con el objetivo establecer una relación entre el estrés académico y la depresión en la agresividad de estudiantes universitarios en Lima. La investigación fue básica, con un diseño no experimental, corte transversal, correlacional causal y un enfoque cuantitativo. La muestra estuvo compuesta por 124 alumnos, pertenecientes tanto a universidades nacionales como particulares. Los resultados mostraron un elevado porcentaje de agresividad, depresión y estrés académico donde fueron más coincidentes en el sexo femenino que masculino. Del mismo modo, se observó que los estudiantes de universidades privadas presentaron puntajes más altos en estas variables. Como conclusión, se determinó que el estrés académico y la depresión tienen influencia en la agresividad de los estudiantes.

Entre las teorías que fundamentan y dan profundidad al presente estudio, para la variable estrés tenemos la teoría de Lazarus y Folman en 1986.<sup>19</sup> Según este enfoque centrado entre la persona y el entorno, se establece una relación dinámica, mutuamente recíproca y bidireccional. Dentro de esta perspectiva, se enfatiza la importancia de los conceptos de estresor y respuesta, permitiendo considerar al estrés como un motivador (estrés) o como una demanda excesiva (distrés).

Igualmente, la Teoría de Betty Neuman en el 2002<sup>20</sup> es utilizada para poder analizar las reacciones que tiene el cuerpo hacia el estrés, siendo tres procesos de funciones básicas: alarma, resistencia y agotamiento. Esto nos indica de como el cuerpo se va desencadenando de esta manera trata de ver la forma de como poder llevar este afrontamiento preparando así un mecanismo de defensa, en caso este nivel de

estrés no se llegará a controlar el cuerpo comienza a debilitarse.

Del mismo modo, para la variable rendimiento académico, se mencionan algunos autores que han realizado aportes significativos en el estudio del rendimiento académico desde diferentes enfoques: Primero, la Teoría de la autorregulación del aprendizaje de Zimmerman.<sup>21</sup> Esta propone como sustento cómo los estudiantes regulan su propio aprendizaje a través de procesos cognitivos y metacognitivos. Proporciona un marco teórico sólido para comprender cómo los estudiantes pueden mejorar su propio aprendizaje a través de la autorregulación y cómo los docentes pueden fomentar y apoyar este proceso.

Así mismo, la Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura,<sup>22</sup> destaca que es importante la motivación, la auto eficacia y el autoconcepto en el nivel académico de los estudiantes. También la Teoría de la motivación académica de Eccles y Wigfield.<sup>23</sup> Es un enfoque que busca comprender los procesos motivacionales que interfiere en el nivel y logro académico de los estudiantes. Según esta teoría, la motivación académica está determinada por cuatro componentes principales: valoración, expectativas, metas y afecto relacionado con el aprendizaje.

De forma semejante, varios expertos resaltan distintas definiciones de la variable "estrés académico", estableciendo así un marco conceptual para su estudio. Entre estas definiciones, se reconoce al estrés como una respuesta de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual experimentada por el estudiante frente a diversos estímulos y eventos académicos, los cuales son considerados agentes estresores a los que se enfrenta.<sup>24</sup> Asimismo, el estrés se define como una respuesta que involucra la activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual frente a estímulos y situaciones relacionados con el ámbito académico.<sup>25</sup> El autor conceptualiza el estrés académico como un proceso de adaptación y psicológica, que se da cuando el alumno reacciona a las demandas escolares de manera estresantes, teniendo que experimentar indicadores de desequilibrio<sup>26</sup>. El estrés es una reacción común en estudiantes y su presencia en altos niveles puede influir en el rendimiento académico, trascendiendo a los aspectos personales, familiares y



sociales.<sup>27</sup>

En lo que respecta a las definiciones de rendimiento académico, este aspecto adquiere una relevancia significativa durante la etapa de la educación secundaria, la cual se considera como un periodo crítico debido a que los estudiantes tienden a experimentar una disminución en su rendimiento.<sup>28</sup> Para Jiménez <sup>29</sup> el rendimiento académico es un constructo complejo que se relaciona con factores tanto individuales como contextuales, y se puede medir a través de diversas medidas, como pruebas estandarizadas, evaluaciones de los profesores y auto informes de los estudiantes.

Para el caso de las propuestas de dimensiones, el estrés puede tener diversas dimensiones, entre las que se pueden destacar: Dimensión fisiológica: El estrés puede provocar cambios en el cuerpo como presión arterial elevada, taquicardia, sudoración, tensión muscular, entre otros. Dimensión cognitiva: El estrés puede afectar la forma en que analizamos y procesamos la información. Puede generar dificultades para concentrarse, disminución de la toma de decisiones, pensamientos negativos. Dimensión emocional: El estrés puede provocar emociones como ansiedad, miedo, irritabilidad, tristeza y desesperanza. Dimensión conductual: El estrés puede interferir en todo aspecto incluso en el comportamiento, como cambios el régimen de alimentación, el sueño, el aislamiento social, la agresión o la irritabilidad. Dimensión social: El estrés puede estar relacionado con los factores sociales, como la presión social, las relaciones interpersonales, la socialización o el aislamiento social.

Por otro lado, Lazarus y Folkman<sup>38</sup> proponen 3 dimensiones para el estrés. Cognitiva, fisiológica y emocional. La dimensión cognitiva se refiere a la percepción y evaluación cognitiva de una situación como estresante. Incluye la interpretación de los eventos estresantes, la valoración de su impacto y la capacidad de afrontamiento. La fisiológica a las respuestas fisiológicas que ocurren en el cuerpo como resultado del estrés, el aumento del ritmo cardiaco, presión elevada, diaforesis, entre otros y la emocional a las respuestas emocionales que surgen como resultado del estrés, como la ansiedad, el temor o la irritabilidad.

El rendimiento académico por su parte, puede verse afectado por diversas dimensiones, entre las que se pueden destacar según González y Romero<sup>30</sup> cuatro dimensiones: la dimensión cognitiva, que significa adquirir conocimientos y destrezas; la dimensión metacognitiva, que se refiere a la capacidad de reflexionar el proceso de aprendizaje; la dimensión motivacional, que se refiere a la motivación y el compromiso con el aprendizaje; y la dimensión social, que se refiere a las habilidades sociales y de colaboración. Por otro lado, según Montes y Lerner<sup>37</sup> el rendimiento académico puede ser comprendido a través de cinco dimensiones principales. Estas dimensiones son: académico, económico, familiar, personal e institucional.

### III. METODOLOGÍA

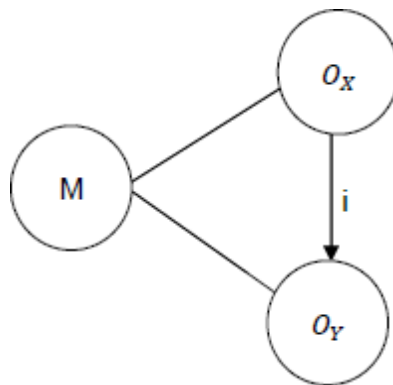
#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

##### Tipo de investigación

El estudio de tipo básica pues intenta solucionar problemas aportando conocimientos actualizados para aplicarlos, de enfoque cuantitativo porque se prueba una hipótesis aplicando técnicas estadísticas.<sup>32</sup>

##### Diseño de investigación

El diseño de naturaleza no experimental, lo que implica que no ejerció manipulación sobre las variables, donde no se llegó a manipular directamente. Además, se utilizó un enfoque transversal, ya que se analizaron la incidencia en un único momento. En términos de alcance, se usó un nivel correlacional para investigar el grado de asociación entre las variables.<sup>33</sup>



Esquema:

M: Muestra

OX: Observación de la variable estrés

OY: Observación de la variable rendimiento académico

i: Incidencia del estrés en el rendimiento académico

## 3.2. Variables y operacionalización

### Variable 1: Estrés

#### Definición conceptual

Es la variable de carácter cualitativa. Según Espinoza, et al.<sup>34</sup> el estrés es el proceso que sucede al individuo cuando está en una situación o acontecimiento amenazante equilibrio emocional.

Se determinaron las dimensiones siguientes:

#### Definición operacional

**Dimensión 1:** Estrés positivo (eutrés), es una forma de estrés que puede ser beneficioso para el individuo. **Dimensión 2:** Estrés negativo (distrés), es la experiencia emocional y física desagradable que surge cuando percibimos que las demandas de una situación superan nuestros recursos para hacerles frente.

#### Indicadores

Motivación y energía, sensación de logro, concentración, sentido de anticipación, ansiedad, fatiga mental, dificultad para tomar decisiones y problemas de sueño.

#### Escala de medición

La escala de medición fue la escala ordinal.

### Variable 2: Rendimiento Académico

#### Definición conceptual

Es la variable de carácter cuantitativa. Según Darling-Hammond<sup>35</sup> es el nivel de conocimientos, habilidades y comprensión que los estudiantes adquieren y demuestran en su trabajo escolar.

#### Definición operacional

**Dimensión 1:** Comportamiento, son las acciones, reacciones o conductas que exhiben los organismos en respuesta a estímulos internos o externos. **Dimensión 2:** Responsabilidad, es la obligación moral, ética o legal de cumplir con ciertas tareas,

deberes o compromisos. Implica asumir las consecuencias de nuestras acciones y decisiones.

### **Indicadores**

Autocontrol emocional, Motivación, Compromiso, Calificación, Participaciones en clase, Satisfacción, Cumplimiento de plazos, Resolución de problemas, Asistencia y puntualidad.

### **Escala de medición**

La escala de medición fue la escala ordinal.

## **3.3. Población (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis**

### **Población**

Esta tesis estuvo conformada por estudiantes de cuarto y quinto grado de nivel secundario del colegio Nuestra Señora de Guadalupe, ubicado en Comas, conformado por 112 personas.

**Criterios de inclusión:** Estudiantes de cuarto y quinto grado que estudian en el colegio.

**Criterios de exclusión:** Estudiantes de primaria y los grados primero, segundo y tercero de secundaria que estudian en el colegio.

### **Muestra**

En este estudio la muestra censal equivale a los 112 estudiantes de cuarto y quinto grado de nivel secundario del colegio Nuestra Señora de Guadalupe.

### **Unidad de análisis**

Se considera a los alumnos del IEP Nuestra Señora de Guadalupe, ubicado en el distrito de Comas, Lima, el cual acata en la inclusión y exclusión indagados para esta tesis.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **Técnicas de recolección de datos**

En el estudio se realizó un cuestionario diseñado para alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Nuestra Señora de Guadalupe. Así mismo se aplicó como técnica la encuesta (Feria, 2020). El objetivo es determinar el grado de estrés y rendimiento académico en dicha institución. Es por ello que en el presente se utilizó los cuestionarios creados para el estrés y rendimiento académico Delgado y Matos (2023).

#### **Instrumentos de recolección de datos: Cuestionarios previamente validados**

##### **Ficha técnica del instrumento**

##### **Instrumento: Cuestionario de estrés.**

Autores: Delgado, B; Matos, J

Año de la edición: 2023

Lugar: Lima, Perú

Estandarización: Estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.P Nuestra Señora de Guadalupe

Tiempo de Duración: Aproximadamente 15 a 20 minutos.

Dimensiones: Estrés positivo, Estrés negativo.

Ítems: 8

Validez estadística: Estará validado por juicio de expertos

Confiabilidad: Es confiable por el resultado de Alfa de Cronbach

Niveles o rangos: Nunca, Casi nunca, A veces, Casi siempre, Siempre.

##### **Instrumento: Cuestionario de Rendimiento académico.**

Autores: Delgado, B; Matos, J

Año de la edición: 2023

Lugar: Lima, Perú

Estandarización: Estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la I.E.P Nuestra Señora de Guadalupe

Tiempo de Duración: Aproximadamente 15 a 20 minutos.

Dimensiones: Comportamiento, Desempeño académico, Responsabilidad.

Ítems: 9

Validez estadística: Estará validado por juicio de expertos

Confiabilidad: Es confiable por el resultado de Alfa de Cronbach

Niveles o rangos: Nunca, Casi nunca, A veces, Casi siempre, Siempre.

**Descripción de la Prueba:** Este instrumento estará creado por los investigadores Braian Mirko Delgado Reyes y Johanna Lizbeth Matos Mendoza, en el estudio se llevará a cabo la implementación de un cuestionario que consta de 20 preguntas 10 de estrés y 10 de rendimiento académico que se aplicó en el I.E.P Nuestra Señora de Guadalupe. El objetivo es determinar el grado de estrés y rendimiento académico en dicha institución.

### **Validez**

En este estudio se aplicó la validez de contenido, mediante el juicio de 3 expertos, quienes emitieron su veredicto como aplicable, quedando probada la validez de contenido del instrumento con el que se recopilaron los datos.

### **Confiabilidad**

Cuando una herramienta utilizada no muestra cambios significativos, se considera confiable, lo que permite al investigador emplearla en diferentes contextos que presenten características similares. En este sentido, la confiabilidad indicó que los resultados son consistentes a lo largo del tiempo y en contextos similares (Ñaupas et al., 2018, p.277). Para ello, se realizó una prueba piloto a 15 estudiantes.

## **3.5. Procedimientos**

En primer lugar, se llevó a cabo los trámites correspondientes con la entidad educativa

a fin de solicitar el consentimiento del presente estudio y su correspondiente autorización. En segundo lugar, se estableció una coordinación previa con el encargado de la oficina de Gerencia de la institución, y de esa manera recabar información a través de nuestro instrumento. Durante un período específico, se solicitó su autorización para aplicar una encuesta a los alumnos de la institución.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Se realizó un enfoque de método hipotético-deductivo, donde se proporcionaron respuestas a las hipótesis previamente planteadas en base a los datos recopilados. Se elaboró un proceso de deducción para formular una serie de hipótesis analizadas relacionadas con los eventos observados, con el objetivo de comprobar la veracidad de las hipótesis establecidas (Rodríguez et al., 2017, p.12). Además, se empleará el software estadístico IBM SPSS para realizar análisis estadísticos descriptivos e inferenciales, y se presentarán los resultados a través de tablas y gráficos, así como utilizando Excel.

### **3.7. Aspectos éticos**

En esta tesis se buscó el cumplimiento del estilo o normas de Vancouver, lo cual otorgará validez y respaldo al autor en cada referencia empleada. Se sigue rigurosamente los estatutos dados a conocer por esta organización, cuidando de no plagiar información y asegurando que no perjudique el sustento científico.

Asimismo, en este estudio se tomó en cuenta los principios éticos como la autonomía, la beneficencia, la confidencialidad, la veracidad y la justicia (Moli et al., 2018, p.1). El investigador tiene en cuenta estos elementos para salvaguardar la dignidad, los derechos y la integridad de los individuos que formarán parte de la investigación. A partir de estos principios, se abordaron los siguientes aspectos:

- Autonomía: Se garantizará que los participantes tengan la libertad de decidir si desean formar parte del estudio, así como el derecho de retirarse en cualquier momento si así lo desean. Se respetará el derecho de autonomía de los participantes.



- **Beneficencia:** Esta tesis buscará generar beneficios tanto a los participantes como a la comunidad científica. Se asegurará de que el estudio no genere ningún tipo de daño.
- **No maleficencia:** implica tomar precauciones adecuadas para evitar cualquier daño o perjuicio a los participantes. Este aspecto ético es esencial para garantizar el bienestar y la integridad de quienes forman parte de la investigación.
- **Veracidad:** Se asegurará que los datos y la información utilizados en este estudio sean auténticos y no se incluyan respuestas falsas.
- **Justicia:** Se garantizará la equidad en el trato a la muestra del estudio, así como a todos los participantes en la realización del mismo.

## IV. RESULTADOS

Se exponen los resultados obtenidos tras realizar un análisis de la información recopilada. Esta información será detallada en las secciones siguientes mediante el uso de estadísticas descriptivas, las cuales tienen como objetivo resumir, organizar y presentar datos de manera informativa y relevante. Es importante destacar que los datos fueron procesados en SPSS después de extraer la información proveniente de las respuestas recabadas a través de la encuesta elaborada, la cual se basó en la muestra conformada por 87 alumnos, de acuerdo con los objetivos general y específicos elaborados (consultar los anexos).

### 4.1 Resultados descriptivos

**Tabla 1.** *Nivel de estrés de secundaria de un colegio público de Comas.*

Nivel	Rango	Ni	%
Bajo	8-19	2	2%
Medio	20-29	59	68%
Alto	30-40	26	30%
Total		87	100%

*Nota.* Ni: número de colaboradores

En la tabla 1 se pudo notar que, en los estudiantes de secundaria de un colegio público, Comas, 2023, el estrés es considerada en un grado medio de 68%, seguido de un nivel alto equivalente al 30% y solo 2 alumnos muestran un nivel en porcentaje bajo (2%).

**Tabla 2.** Nivel de rendimiento académico de los estudiantes de un colegiopúblico de Comas.

Nivel	Rango	Ni	%
Bajo	9-21	4	5%
Medio	22-33	42	48%
Alto	34-45	41	47%
Total		87	100%

*Nota.* Ni: número de alumnos

En la tabla 2 se pudo notar que, en los estudiantes de secundaria de un colegio público, Comas, 2023, el rendimiento académico es considerado en nivel medio por los colaboradores, presentando un porcentaje del 48%, del mismo modo, un porcentaje con opinión altamente favorable en un 41% muy parecido al nivel medio y solamente 4 colaboradores (5%) muestran un nivel bajo en esta comparación.

## 4.2 Resultados de las hipótesis inferenciales

### Análisis de normalidad

**Tabla 3.** Datos inferenciales de los estudiantes de un colegio público de Comas.

Variables	Pruebas de normalidad		
	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés	,094	87	,321
Rendimiento Académico	,100	87	,001

*Nota.* Extraído de SPSS, elaboración propia.

### Resumen de procesamiento de casos

	Válido		Casos Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
TOTALV1	87	100,0%	0	0,0%	87	100,0%
TOTAL_V2	87	100,0%	0	0,0%	87	100,0%

Según la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, que se usa cuando se tiene una muestra de más de 50 personas, los valores "p" para ambas variables son mayores que el nivel de significancia comúnmente usado, como 0,05. Así que, en resumen, según estas pruebas, podemos decir que los datos no tienen una distribución normal.

Para la variable "Estrés", según esta prueba su valor es 0.094, y el valor de significancia (Sig.) es 0.321. Es decir, tiene una distribución de la variable "Estrés" es normal, ya que el valor de significancia (0.321) es mayor que el nivel de significancia comúnmente utilizado (por ejemplo, 0.05).

Para la variable "Rendimiento Académico", el valor de la prueba de Kolmogorov-Smirnov es 0.100, y el valor de significancia (Sig.) es 0.001. En este caso, el valor de significancia (0.001) es menor que el nivel de significancia común, lo que indica que la distribución de la variable "Rendimiento Académico" difiere significativamente de una distribución normal. En otras palabras, esta variable no sigue una distribución normal. Así mismo, la hipótesis nula por lo general confirma que los datos presentan distribución normal, por tanto, debe hacerse la prueba de correlación de Rho Spearman.

**4.3 Objetivo general:** Determinar la relación entre las variables Estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria de un colegio público, Comas, 2023

**Tabla 4**

*Correlación entre las variables Estrés y el rendimiento académico*

Variable 1	Coefficiente	Rendimiento A
Estrés	C. Spearman Sig.	,093 ,392

*Nota.* Sig. Significancia

En la tabla 4, continuando con el análisis de la hipótesis, se muestra que el valor de significancia es de ,392, lo que es mayor que ,05, así mismo, la correlación de ,392 indica un resultado estadísticamente poco significativo. Como tal, la correlación entre las variables "Estrés" y "Rendimiento Académico" es baja y no es estadísticamente significativa. En otras palabras, no hay una relación fuerte o significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico. La correlación es débil y no podemos afirmar que el estrés tenga un impacto significativo en el rendimiento académico en este contexto.

## V. DISCUSIÓN

Hoy en día el estrés abarca a los estudiantes de diferentes niveles, que se evidencia un estado de preocupación o tensión mental, que es ocasionado por situaciones difíciles que demanda sobre esfuerzo físico y mental para poder afrontar.

Todo este episodio afecta en el rendimiento académico en los estudiantes donde la mayoría de escolares de nivel secundaria presentan desmotivación y falta de interés en los estudios. Este proceso podría ser una de las causas que estaría ocasionando en los estudiantes la falta de interés en sus actividades académicas y la toma de decisiones de abandono escolar.

En cuanto al objetivo identificar el nivel de estrés de los alumnos de secundaria de un colegio público, los resultados de esta tesis demuestran que el nivel de estrés es predominantemente medio (68%). Resultado consistente con el estudio de Sales et al., en México, que encontraron niveles de estrés en estudiantes de secundaria. Así mismo el estudio de Toctaguano et al. en Ecuador que reporta una correlación leve positiva entre el sueño y el estrés, lo que puede sugerir que factores adicionales, como la calidad del sueño, pueden influir en el nivel de estrés de los estudiantes. Este hallazgo es consistente con los resultados de Chávez en Celendín, quien también informó un nivel medio de estrés en estudiantes. La teoría de Lazarus y Folkman se centra en cómo las personas evalúan y afrontan las situaciones estresantes. Para el caso de los estudiantes que se encuentra en una etapa de adolescentes, puede significar el despliegue de muchas estrategias para su manejo para ello, los estudiantes realizan evaluaciones primarias de la situación que perciben como estresante o desafiante. El resultado de esta evaluación podría ayudar a comprender si los estudiantes perciben su entorno educativo como amenazante en términos de estrés. Además, al determinar el nivel de estrés, se puede comenzar a identificar las fuentes de estrés específicas que los estudiantes pueden enfrentar en su vida académica, como la sobrecarga de tareas, la presión de los exámenes o las expectativas académicas. Si los estudiantes perciben que tienen recursos limitados para afrontar el estrés, esto podría tener implicaciones para su bienestar y rendimiento académico.

Referente al Objetivo identificar el rendimiento académico de los alumnos de secundaria de un colegio público; los resultados muestran que el rendimiento académico de los estudiantes es principalmente medio (48%), seguido de un alto rendimiento (47%). Esto sugiere que, en general, los estudiantes obtienen calificaciones satisfactorias. Sin embargo, el estudio de Sánchez en Apurímac encontró que no había una relación significativa entre el estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. La teoría de la autorregulación del aprendizaje de Zimmerman se enfoca en cómo los estudiantes pueden autorregular su proceso de aprendizaje lo que les implica establecer metas de aprendizaje. Esto implica que los estudiantes deben establecer metas educativas, seguir de cerca su avance y modificar sus estrategias de estudio según sus metas y evaluaciones de progreso. En este estudio, se puede considerar si el rendimiento académico es un indicador de la autorregulación del aprendizaje de los estudiantes y si aquellos que logran un rendimiento más alto demuestran una mayor capacidad de autorregulación. Al identificar el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria, están evaluando el resultado de su proceso de aprendizaje. Este rendimiento puede reflejar hasta qué punto los estudiantes han logrado sus metas de aprendizaje.

En cuanto al objetivo general determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los alumnos de nivel secundaria de un colegio público en Comas, 2023.

Este estudio no encontró una correlación significativa entre ambas variables, hallazgos similares a lo reportado por Sánchez en Apurímac quien no encontró relación significativa entre el estrés académico y el rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Esto plantea la cuestión de si el rendimiento académico puede verse influenciado por factores adicionales, como la motivación o las estrategias de estudio. También difiere el estudio de Sales, et al., y de Espinoza en Lima que hallaron una asociación inversa entre los niveles de estrés y el rendimiento académico en adolescentes; con el agregado que Espinoza estudio la variable depresión. Esto destaca la complejidad de la relación entre estas variables, ya que puede estar

mediada por factores emocionales y conductuales. A pesar de no encontrar una correlación significativa, es importante considerar que el estrés sigue siendo una preocupación para un porcentaje significativo de estudiantes. La identificación temprana y la gestión del estrés sigue siendo importante para el bienestar general de los estudiantes. La falta de una correlación significativa puede sugerir que otros factores, como la resiliencia, la motivación y las estrategias de afrontamiento, pueden desempeñar un papel crucial en la relación entre el estrés y el rendimiento académico. Estos factores pueden ser áreas de investigación futura. La Teoría de Betty Neuman se centra en el bienestar y la adaptación de los individuos a situaciones estresantes. Esta teoría ayuda a entender cómo los estudiantes se adaptan a este estrés. Puede analizar si los estudiantes utilizan mecanismos de afrontamiento efectivos para adaptarse al estrés y mantener su bienestar general. Por otro lado, la Teoría de la Motivación Académica de Eccles y Wigfield se enfoca en cómo los factores motivacionales, las metas y las expectativas de los escolares influyen en su rendimiento académico. También, se considera el estudio de Gómez en Ecuador, que logró reducir significativamente el estrés en estudiantes mediante un programa específico, donde indica que las estrategias de intervención podrían ser efectivas para abordar el estrés en estudiantes de secundaria. Estos factores de estrés podrían disminuir la motivación intrínseca de los estudiantes para el aprendizaje.



## **VI. CONCLUSIONES**

### **Primera**

Respecto al objetivo general, se concluye que no existe correlación entre estrés y el rendimiento académico de los alumnos de nivel secundaria de un colegio público, Comas, 2023 y no podemos afirmar que el estrés tenga un impacto significativo en el rendimiento académico en este contexto. El grado de correlación fue de .392; lo que se traduce en una correlación poco significativa. Además, se evidenció una  $\text{sig} = 0,000 \leq 0,05$  de modo que se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna. Por otro lado, según el 68%, de los encuestados el estrés y 48% el rendimiento académico es de grado medio.

### **Segunda**

En cuanto al primer objetivo específico, se concluye que, en los estudiantes de secundaria de un colegio público, Comas, 2023, el estrés es considerada en un grado medio de 68%, seguido de un nivel alto equivalente al 30% y solo 2 alumnos muestran un nivel en porcentaje bajo (2%).

### **Tercera**

Respecto al segundo objetivo específico, se concluye que, en los estudiantes de secundaria de un colegio público, Comas, 2023, el rendimiento académico es considerado en nivel medio por los colaboradores, presentando un porcentaje del 48%, del mismo modo, un porcentaje con opinión altamente favorable en un 41% muy parecido al nivel medio y solamente 4 colaboradores (5%) muestran un nivel bajo en esta comparación.

## **VII. RECOMENDACIONES**

### **Primera**

Se recomienda al director colegio público, programe actividades como sesiones de meditación, clases de yoga, talleres de respiración consciente y charlas sobre el manejo del estrés. También se pueden incluir actividades lúdicas, como juegos al aire libre y música relajante. De tal manera que disminuya el estrés y mejore el rendimiento académico.

### **Segunda**

Asimismo, se sugiere a los docentes incentivar a los estudiantes a que se programen metas significativas que impliquen sus esfuerzos académicos. Esto se puede lograr a través de sesiones de orientación, asesoramiento académico y actividades que fomenten la reflexión sobre sus aspiraciones futuras.

### **Tercera**

Por otro lado, este estudio recomienda que los estudiantes deben participar de clases o talleres de autorregulación del aprendizaje en el plan de estudios para desarrollar habilidades esenciales para el éxito académico, asimismo participar de paseos escolares, charlas motivacionales y de trabajo en equipo. Esto puede mejorar su rendimiento académico y reducir el estrés al darles un mayor sentido de control sobre su educación.

## REFERENCIAS

1. Karam Rozo J, Parra C, Urrego G, Castillo C. Estrés en el colegio. Dos variables para reflexionar. TS [Internet]. 28jun.2019 [citado 6dic.2023];14(1):30-6. Available from: <https://revistas.libertadores.edu.co/index.php/TesisPsicologica/article/view/932>
2. Espinosa-Castro J-F, Hernández-Lalinde J, Rodríguez JE, Chacín M, Bermúdez-Pirela V. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. AVFT-Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. 16 de febrero de 2020;V39(n1):págs 63-69.
3. Alvarez-Gonzales S-B, Valverde-Mío K-E. El estrés en niños de educación inicial durante el aislamiento social. 2021;(28): disponible: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/74143>
4. Josiah-WB O-O, Luke-Odiemo O. La relación entre los niveles de estrés y el rendimiento académico entre los estudiantes de la Universidad de Nairobi. 2018;V8(n4): págs. 1-28. Disponible: <https://doi.org/10.5296/ijld.v8i4.13840>
5. Centinkaya, T. El análisis de las relaciones entre la motivación académica y el estrés profesionales de los estudiantes del Departamento de Educación Física y Deporte. 2019;V12(n4): págs. 1-12. Disponible: <https://doi.org/10.5539/ies.v12n4p24>
6. Amaral, A-P, Soares M-J, Pinto A-M, Pereira A-T. El impacto del estrés en los estudiantes de secundaria y educación superior. 2020;V28(n1); págs, 104-112 disponible: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

7. Serna Martínez R-E. Estrés Académico y Clínico Escolar de los Estudiantes del quinto grado de secundaria sección Piloto "C" del colegio emblemático del Perú Mateo Pumacahua del distrito de Sicuani, Canchis, Cusco. 2018; pags, 21-36 disponible: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/34192>
8. Villar Verástegui, N.M. (2019). Plan De Estrategias Para Contribuir A La Disminución Del Estrés Escolar En Estudiantes Del Sexto GradoDePrimaria,2019. [https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3193/3/TIB\\_VillarVerasteguiN\\_ancy.pdf](https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3193/3/TIB_VillarVerasteguiN_ancy.pdf)
9. Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw Hill México.
10. Toctaguano Buri BS, Eugenio Zumbana LC. Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato. Ciencia Latina [Internet]. 23 de enero de 2023 [citado 6 de diciembre de 2023];7(1):1245-62. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4479>
11. Chávez, V, Estrés académico y resiliencia en estudiantes de secundaria. 2023; Universidad Cesar Vallejo, disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/110542>

12. Sales Chillida, A., Adelantado-Renau, M., Bou-Sospedra, C., Beltran Valls, M.R., & Moliner-Urdiales, D. (2020). Estrés social y rendimiento académico en adolescentes: Proyecto DADOS.
13. De La Peña, K. (2018). Estrés académico y agresividad en estudiantes de educación secundaria de un colegio particular y estatal de Punta Negra. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología. Carrera Profesional de Psicología. Lima, Perú: Universidad Autónoma del Perú.
14. Espinoza Sotelo, J. C. (2021). Estrés académico, depresión y agresividad en estudiantes universitarios de Lima, 2021.
15. La Rosa Candia, J, Ochoa Tenorio G. (2018). Estrés y Rendimiento Académico en estudiantes del Nivel Secundaria de Socos, Ayacucho – 2018. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/28857>
16. LEON HERNANDEZ A, GONZALEZ ESCOBAR S, GONZALEZ ARRATIA L, FUENTES NORMA I, BARCELATA EGUIARTE B. Estrés autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes, Universidad de México: 2019. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.11799/105081>
17. Valderrama, S. (2002). Pasos para elaborar proyectos de investigación científica. Lima- Perú: San Marcos.

18. Grasso P. Rendimiento académico: un recorrido conceptual que aproxima a una definición unificada para el ámbito superior / Academic performance: a conceptual journey that approximates a unified definition for the higher level. *Revista de Educación*, 2020 0(20), 89-104. Recuperado de [https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r\\_educ/article/view/4165](https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/view/4165)
19. Montes, G, & Lerner, M. Rendimiento académico de los estudiantes de pregrado de la Universidad EAFIT, perspectiva cuantitativa [UniversidadEAFIT]. 2011  
[https://www.eafit.edu.co/institucional/calidadeafit/investigacion/Documents/ Rendimiento Académico-Perspectiva cuantitativa.pdf](https://www.eafit.edu.co/institucional/calidadeafit/investigacion/Documents/Rendimiento_Academico-Perspectiva_cuantitativa.pdf)
20. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social science & medicine*, 26(3), 309-317.
21. Núñez, E & Salazar, L & López, W & Alban, J. El estado emocional y el rendimiento académico una aproximación a la realidad actual. 2023 *ConcienciaDigital*. 6. 524-550. 10.33262/concienciadigital.v6i1.4.2012.

## ANEXOS

### Anexo 1. Tabla de operacionalización de variable Estrés

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Variable independiente: Estrés	Proceso de evaluación continua en el que los individuos evalúan las demandas de una situación y sus recursos para hacer frente a ella (Lazarus y Folkman, 1984)	La variable tiene como muestra a 87 personas. Para medirla se aplicará la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario de 8 ítems, se utilizará la escala tipo Likert. Para el análisis de los resultados utilizaremos la estadística descriptiva e inferencial cuyos datos se ingresarán al sistema SPSS	Estrés positivo (eutrés)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivación y energía.</li> <li>• Sensación de logro</li> <li>• Concentración.</li> <li>• Sentido de anticipación</li> </ul>	Ordinal
			Estrés negativo (distrés)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad.</li> <li>• Fatiga mental.</li> <li>• Dificultad para tomar decisiones</li> <li>• Problemas de sueño.</li> </ul>	

**Tabla de operacionalización de variable Rendimiento académico**

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Variable independiente: Rendimiento académico	Es un constructo complejo que se relaciona con factores tanto individuales como contextuales, y se puede medir a través de diversas medidas, como pruebas estandarizadas, evaluaciones de los profesores y autoinformes de los estudiantes (Grasso, 2020) <sup>36</sup>	Para medirla se aplicará la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario de 9 ítems, se utilizará la escala tipo Likert. Para el análisis de los resultados utilizaremos la estadística descriptiva e inferencial cuyos datos se ingresarán a SPS; para ser contrastados con teorías y trabajos previos.	Comportamiento  Desempeño	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrol emocional</li> <li>• Motivación</li> <li>• Compromiso</li> <li>• Calificación.</li> <li>• Participaciones en clase.</li> <li>• Satisfacción.</li> <li>• Responsabilidad</li>   <li>• Asistencia y puntualidad.</li> <li>• Resolución de problemas.</li> </ul>	Ordinal



## Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

### Cuestionario de Rendimiento académico

Este cuestionario tiene como propósito recopilar información sobre Rendimiento Académico y Estrés y su objetivo es identificar las dificultades existentes y buscar posibles soluciones. Es importante destacar que este cuestionario es anónimo.

A continuación, se presentan varias interrogantes y se solicita seleccionar una única alternativa de respuesta de acuerdo a su opinión, siguiendo las indicaciones proporcionadas en la leyenda.

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

<b>Rendimiento Académico</b>						
Dimensión: Comportamiento		1	2	3	4	5
Indicador: Autocontrol emocional						
1	¿Con qué frecuencia tus emociones afectan negativamente tu rendimiento académico?					
Indicador: Motivación						
2	¿Te sientes motivado para realizar tus tareas escolares?					
Indicador: Compromiso						
3	¿Cómo te sientes interactuando con tus compañeros de clase?					
Dimensión: Desempeño Académico		1	2	3	4	5
Indicador: Calificaciones						
4	¿Crees que tus calificaciones reflejan tu nivel real desempeño académico?					
Indicador: Participaciones en clase						
5	¿Participas activamente en los debates en clase?					
Indicador: Satisfacción						
6	¿Estás satisfecho con tu promedio general en comparación con tus expectativas?					

Dimensión: Responsabilidad		1	2	3	4	5
Indicador: Cumplimiento de plazos						
7	¿Presenta tus trabajos dentro del tiempo establecido?					
Indicador: Asistencia y puntualidad						
8	¿Eres puntual en la llegada a tus clases?					
Indicador: Resolución de problemas						
9	¿Ante un problema complejo buscas ayuda de personas preparadas?					

Gracias por tu participación en esta encuesta.

## Cuestionario de Estrés

Este cuestionario tiene como propósito recopilar información sobre Rendimiento Académico y Estrés. Su objetivo es identificar las dificultades existentes y buscar posibles soluciones. Es importante destacar que este cuestionario es anónimo.

A continuación, se presentan varias interrogantes y se solicita seleccionar una única alternativa de respuesta de acuerdo a su opinión, siguiendo las indicaciones proporcionadas en la leyenda.

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

<b>Estrés</b>						
Dimensión: Estrés positivo		1	2	3	4	5
Indicador: Motivación y energía						
1	Te sientes motivado/a con suficiente energía para enfrentar tus responsabilidades académicas					
Indicador: Sensación de logro						
2	El estrés te permite desarrollar acciones hasta conseguir tus objetivos.					
Indicador: Concentración						
3	El estrés afecta tu capacidad para concentrarte durante el estudio o las clases.					
Indicador: Sentido de anticipación						
4	Aun sintiéndote nervioso logras culminar tus exámenes de manera satisfactoria.					
Dimensión: Estrés negativo		1	2	3	4	5
Indicador: Ansiedad						

5	Experimentas ansiedad o preocupación relacionada con tus tareas y evaluaciones escolares					
Indicador: Fatiga mental						
6	Experimentas fatiga mental o física debido a la carga académica.					
Indicador: Dificultad para tomar decisiones						
7	Has experimentado dificultad para tomar decisiones relacionadas con tus estudios					
Indicador: Problemas de sueño						
8	Has experimentado problemas para conciliar el sueño o mantener un patrón de sueño regular debido al estrés académico					

Gracias por tu participación

### Anexo 3. Autorización para ejecución de investigación



INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA  
"NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE"  
Inicial - Primaria - Secundaria  
R.D. N° 0728 - 1088 - 04390 - UGEL N° 04-COMAS



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

#### CONSTANCIA DE AUTORIZACION

Quien suscribe, directora de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE,

A solicitud del Programa de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo Sede Lima Norte en favor de la Srta. Matos Mendoza Johanna Lizbeth y el Sr. Delgado Reyes Braian Mirko, ambos estudiantes de X ciclo de dicho programa,

AUTORIZO la aplicación del instrumento de la investigación titulada: "Estrés y rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundaria de un colegio privado, Comas, 2023" en esta institución educativa y me comprometo también a brindar las facilidades necesarias para dicho fin.

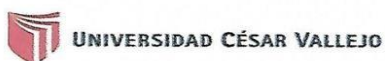
Se expide la constancia en respuesta de la Carta N° 173-2023-EP/ENF.UCV-LIMA solicitada por la universidad y el responsable de investigación de dicho programa para los fines que estimen convenientes.

Atentamente,

Comas, 04 de diciembre de 2023

  
  
NANCY SÁLCEDO GODOY  
DIRECTORA  
IEP NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE

## Anexo 4. Matriz de evaluación por juicio de expertos



### Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Estrés y rendimiento académico". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

#### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Dora Briceno Sánchez		
Grado profesional:	Maestría ( )	Doctor	( )
Área de formación académica:	Clinica ( )	Social	( )
	Educativa <input checked="" type="checkbox"/>	Organizacional	( )
Institución donde labora:	HNDAE		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )		
	Más de 5 años ( X )		
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		



#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	RAES
Autores:	Matos Mendoza Johanna Lisbeth. Delgado Reyes Braian Mirko.
Procedencia:	Lima-Perú
Administración:	Presencial.
Tiempo de aplicación:	30 minutos.
Ámbito de aplicación:	Colegio.
Significación:	Explicar Cómo está compuesta la escala (dimensiones, áreas, ítems por área, explicación breve de cuál es el objetivo de medición)

#### 4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)



Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Nominal Estrés.	Estrés positivo (eustrés) Estrés negativo (distrés)	Proceso de evaluación continua en el que los individuos evalúan las demandas de una situación y sus recursos para hacer frente a ella.
Nominal Rendimiento académico.	Comportamiento. Desempeño académico. Responsabilidad.	Es un constructo complejo que se relaciona con factores tanto individuales como contextuales, y se puede medir a través de diversas medidas, como pruebas estandarizadas, evaluaciones de los profesores y auto informes de los estudiantes.

**5. Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el cuestionario "RAES" elaborado por Matos Mendoza Johanna y Delgado Reyes Braian Mirko en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel



Dimensiones del instrumento: Comportamiento, Desempeño académico y Responsabilidad.

- Primera dimensión: (Colocar el nombre de la dimensión)
- Objetivos de la Dimensión: (describe lo que mide el instrumento).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autocontrol emocional.	¿Con qué frecuencia tus emociones afectan negativamente tu rendimiento académico?	2	X	X	
Motivación.	¿Te sientes motivado para realizar tus tareas?	4	4	4	
Compromiso.	¿Cómo te sientes interactuando con tus compañeros de clase?	4	4	4	
Calificación.	¿Crees que tus calificaciones reflejan tu nivel real de desempeño académico?	4	4	4	
Participación en clase.	¿Participas activamente en los debates en clase?	4	4	4	
Satisfacción.	¿Estas satisfecho con tu promedio general en comparación con tus expectativas?	4	4	4	
Responsabilidad.	¿Presentas tus trabajos dentro del tiempo establecido?	4	4	4	
Asistencia y puntualidad.	¿Eres puntual en la llegada a tus clases?	4	4	4	
Resolución de problemas.	¿Ante un problema complejo buscas ayuda de personas preparadas?	4	4	4	

Dimensiones del instrumento: Estrés positivo y estrés negativo.

- Segunda dimensión: (Colocar el nombre de la dimensión)
- Objetivos de la Dimensión: (describe lo que mide el instrumento).

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Motivación y energía.	¿Te sientes motivado/a con suficiente energía para enfrentar tus responsabilidades académicas?	4	4	4	
Sensación de logro.	¿El estrés te permite desarrollar acciones hasta conseguir tus objetivos?	4	4	4	
Concentración.	¿El estrés afecta tu capacidad para concentrarte durante el estudio o las clases?	4	4	4	





Sentido de anticipación.	¿Aun sintiéndote nervioso logras culminar tus exámenes de manera satisfactoria?	4	4	4	
Ansiedad.	¿Experimentas ansiedad o preocupación relacionada con tus tareas y evaluaciones escolares?	4	4	4	
Fatiga mental.	¿Experimentas fatiga mental o física debido a la carga académica?	4	4	4	
Dificultad para la toma de decisiones.	¿Has experimentado dificultad para tomar decisiones relacionadas con tus estudios?	4	4	4	
Problemas de sueño.	¿Has experimentado problemas para conciliar el sueño o mantener un patrón de sueño regular debido al estrés académico?	4	4	4	

  
 .....  
**Dra. Dora Briceno Sánchez**  
 REM: 288 Especialista en Emerg. y Desastres  
 REE: 8568  
 Hospital Nacional "Daniel Alcides Carrión"  
 Firma del evaluador  
 DNI

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta:

Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkäs et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkäs et al. (2003).

Ver : <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Estrés y rendimiento académico". La evaluación es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean útiles eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	Rosario Paulina Rivero Álvarez		
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( )	Doctor	(x)
<b>Área de formación académica:</b>	Clinica ( )	Social	( )
	Educativa (x)	Organizacional	( )
<b>Institución donde labora:</b>			
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( )		
	Más de 5 años (x)		
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b> (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		



### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

<b>Nombre de la Prueba:</b>	RAES
<b>Autores:</b>	Matos Mendoza Johanna Lisbeth, Delgado Reyes Brian Mirko.
<b>Procedencia:</b>	Lima-Perú
<b>Administración:</b>	Presencial.
<b>Tiempo de aplicación:</b>	30 minutos.
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Colegios.
<b>Significación:</b>	Explicar cómo está compuesta la escala (dimensiones, áreas, ítems por área, explicación breve de cuál es el objetivo de medición)

### 4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÍTECA	Subescala (Dimensiones)	Definición
Nominal Estrés.	Estrés positivo (compromiso) Estrés negativo (distrito)	Proceso de evaluación continua en el que los individuos evalúan las demandas de una situación y sus recursos para hacer frente a ella.
Nominal Rendimiento académico.	Comportamiento. Ejemplaridad académica. Responsabilidad.	Es un constructo complejo que se relaciona con factores tanto individuales como contextuales, y se puede medir a través de diversas medidas, como pruebas estandarizadas, evaluaciones de los profesores y autoinformes de los estudiantes.

**3. Presentación de instrucciones para el uso:**

A continuación, se usted le presenta el cuestionario "RAES" elaborado por Mateo Mendoza Johanna y Daigedo Reyes Brian Miro en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial/lejosa con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>IRRELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitar brinde sus observaciones que considere pertinentes

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel



**Dimensiones del instrumento:** Comportamiento, Desempeño académico y Responsabilidad.

- Primera dimensión: (Colocar el nombre de la dimensión)
- Objetivos de la Dimensión: (describe lo que mide el instrumento).



Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autocontrol emocional.	¿Con qué frecuencia tus emociones afectan negativamente tu rendimiento académico?	4	4	4	
Motivación.	¿Te sientes motivado para realizar tus tareas?	4	4	4	
Compromiso.	¿Cómo te sientes interactuando con tus compañeros de clase?	4	4	4	
Calificación.	¿Crees que tus calificaciones reflejan tu nivel real de desempeño académico?	4	4	4	
Participación en clase.	¿Participas activamente en los debates en clase?	4	4	4	
Satisfacción.	¿Estarías satisfecho con tu promedio general en comparación con tus expectativas?	4	4	4	
Responsabilidad.	¿Presentas tus trabajos dentro del tiempo establecido?	4	4	4	
Asistencia y puntualidad.	¿Eres puntual en la llegada a tus clases?	4	4	4	
Resolución de problemas.	¿Ante un problema complejo buscas ayuda de personas preparadas?	4	4	4	

**Dimensiones del instrumento:** Estrés positivo y estrés negativo.

- Segunda dimensión: (Colocar el nombre de la dimensión)
- Objetivos de la Dimensión: (describe lo que mide el instrumento).

INDICADORES	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Motivación y energía.	¿Te sientes motivado/a con suficiente energía para enfrentar tus responsabilidades académicas?	4	4	4	
Sensación de logro.	¿El estrés te permite desarrollar acciones hasta conseguir tus objetivos?	4	4	4	
Concentración.	¿El estrés afecta tu capacidad para concentrarte durante el estudio o las clases?	4	4	4	



Sentido de anticipación.	¿Aun sintiendo el servicio logro cubrir las exigencias de manera satisfactoria?	4	4	4	
Ansiedad.	¿Experimentas ansiedad o preocupación relacionada con tus tareas y evaluaciones escolares?	4	4	4	
Fatiga mental.	¿Experimentas fatiga mental o física debido a la carga académica?	4	4	4	
Dificultad para la toma de decisiones.	¿Has experimentado dificultad para tomar decisiones relacionadas con tus estudios?	4	4	4	
Problemas de sueño.	<a href="#">¿Has experimentado problemas relacionados con el sueño debido a las exigencias académicas?</a>	4	4	4	



Firma del evaluador  
DNI 06170844

PD.: el presente formato debe tomar en cuenta:

Williams y ~~Wells~~ (1994) así como Posrel (2000), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de expertise y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras ~~Cobb~~ y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en ~~McGuire~~ et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 **expertos**, ~~Cobb~~ et al. (2003) manifiestan que 10 **expertos** brindan una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcción de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (~~Ward~~ & ~~Ward~~, 1995, citados en ~~Chordia~~ et al. (2003).

Ver : <https://www.stvristadimociones.com/tesis/2017/tesis2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Estrés y rendimiento académico". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

<b>Nombre del juez:</b>	Nancy Ysolina Bayona Linares		
<b>Grado profesional:</b>	Maestría ( X )	Doctor	( )
<b>Área de formación académica:</b>	Clinica ( )	Social	( )
	Educativa ( X )	Organizacional	( )
<b>Institución donde labora:</b>			
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área:</b>	2 a 4 años ( )	Más de 5 años	( X )
<b>Experiencia en Investigación Psicométrica:</b> (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		



### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

<b>Nombre de la Prueba:</b>	RAES
<b>Autores:</b>	Matos Mendoza Johanna Lisbeth. Delgado Reyes Braian Mirko.
<b>Procedencia:</b>	Lima-Perú
<b>Administración:</b>	Presencial.
<b>Tiempo de aplicación:</b>	30 minutos.
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Colegio.
<b>Significación:</b>	Explicar Cómo está compuesta la escala (dimensiones, áreas, ítems por área, explicación breve de cuál es el objetivo de medición)

### 4. Soporte teórico

(describir en función al modelo teórico)

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Nominal Estrés.	Estrés positivo (eustrés) Estrés negativo (distrés)	Proceso de evaluación continua en el que los individuos evalúan las demandas de una situación y sus recursos para hacer frente a ella.
Nominal Rendimiento académico.	Comportamiento. Desempeño académico. Responsabilidad.	Es un constructo complejo que se relaciona con factores tanto individuales como contextuales, y se puede medir a través de diversas medidas, como pruebas estandarizadas, evaluaciones de los profesores y auto informes de los estudiantes.

##### 5. **Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el cuestionario "RAES" elaborado por Matos Mendoza Johanna y Delgado Reyes Braian Mirko en el año 2023. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel

**Dimensiones del instrumento:** Comportamiento, Desempeño académico y Responsabilidad.

- Primera dimensión: (Colocar el nombre de la dimensión)
- Objetivos de la Dimensión: (describe lo que mide el instrumento).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autocontrol emocional.	¿ Con qué frecuencia tus emociones afectan negativamente tu rendimiento académico?	4	4	4	
Motivación.	¿ Te sientes motivado para realizar tus tareas?	4	4	4	
Compromiso.	¿ Cómo te sientes interactuando con tus compañeros de clase?	4	4	4	
Calificación.	¿ Crees que tus calificaciones reflejan tu nivel real de desempeño académico?	4	4	4	
Participación en clase.	¿ Participas activamente en los debates en clase?	4	4	4	
Satisfacción.	¿ Estas satisfecho con tu promedio general en comparación con tus expectativas?	4	4	4	
Responsabilidad.	¿ Presentas tus trabajos dentro del tiempo establecido?	4	4	4	
Asistencia y puntualidad.	¿ Eres puntual en la llegada a tus clases?	4	4	4	
Resolución de problemas.	¿ Ante un problema complejo buscas ayuda de personas preparadas?	4	4	4	

**Dimensiones del instrumento:** Estrés positivo y estrés negativo.

- Segunda dimensión: (Colocar el nombre de la dimensión)
- Objetivos de la Dimensión: (describe lo que mide el instrumento).

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Motivación y energía.	¿ Te sientes motivado/a con suficiente energía para enfrentar tus responsabilidades académicas?	4	4	4	
Sensación de logro.	¿ El estrés te permite desarrollar acciones hasta conseguir tus objetivos?	4	4	4	
Concentración.	¿ El estrés afecta	4	4	4	





Sentido de anticipación.	¿Aun sintiéndote nervioso logras culminar tus exámenes de manera satisfactoria?	4	4	4	
Ansiedad.	¿Experimentas ansiedad o preocupación relacionada con tus tareas y evaluaciones escolares?	4	4	4	
Fatiga mental.	¿Experimentas fatiga mental o física debido a la carga académica?	3	4	4	Está preguntado por dos aspectos físico y mental, debería separar en dos preguntas.
Dificultad para la toma de decisiones.	¿Has experimentado dificultad para tomar decisiones relacionadas con tus estudios?	4	4	4	
Problemas de sueño.	¿Has experimentado problemas para conciliar el sueño o mantener un patrón de sueño regular debido al estrés académico.	4	4	4	



Firma del evaluador  
DNI: 08005378

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta:

Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de **2** hasta **20 expertos**, Hyrkäs et al. (2003) manifiestan que **10 expertos** brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkäs et al. (2003).

Ver : <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

## Anexo 5. Validez y confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos.

**Tabla 5**

*Confiabilidad del instrumento, variable Estrés*

Alfa de Cronbach	N° Elementos
,703	20

*Nota:* Normalidad de dos variables

**Tabla 6**

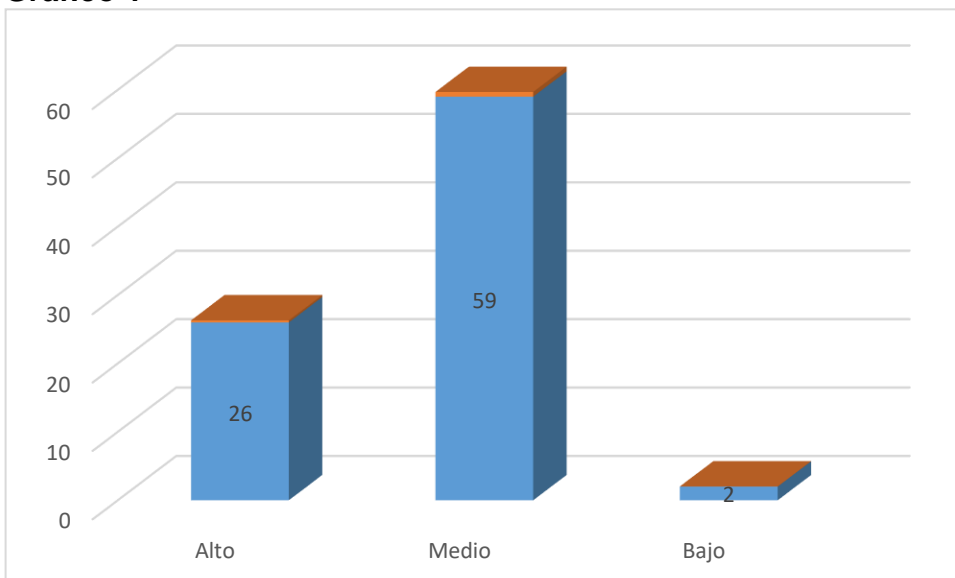
*Confiabilidad del instrumento, variable Rendimiento Académico*

Alfa de Cronbach	N° Elementos
,747	20

*Nota:* Normalidad de dos variables

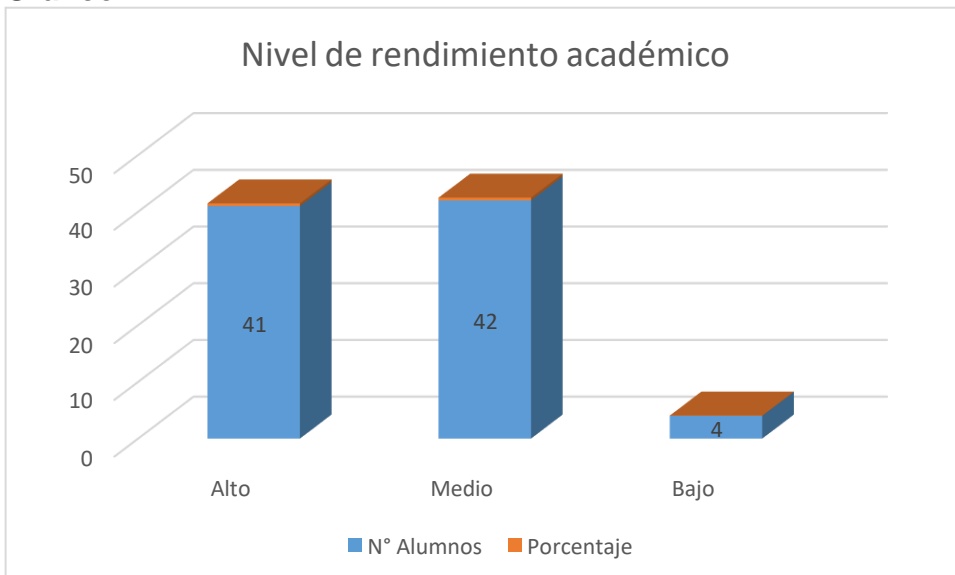
## Anexo 6. Gráfico de Resultados descriptivos

### Gráfico 1



*Nivel de estrés*

### Gráfico 2



*Nivel de rendimiento académico*