



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

El estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de quinto de
secundaria de una institución educativa Lima Norte 2021

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestro en Psicología Educativa**

AUTOR:

Quintana Marquez, Uriel Francisco (ORCID: 0000-0003-2891-6603)

ASESOR:

Mg. Pardo Esquerre, Enrique Miguel (ORCID: 0000-0003-1820-4047)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante niño y del adolescente

LIMA - PERÚ

2022

Dedicatoria

Dedico con mucho cariño a la mujer, que es el motor y la fuerza que me motiva a desarrollar todo lo que deseo hacer, sin su motivación diaria no habría podido culminar este trabajo.

Agradecimiento

Agradezco a Dios, su bendición es importante para conducirnos en este mundo, ya que él es el alfa y el omega, gracias. A los Maestros de la U.C.V. Por sus orientaciones, sus enseñanzas y apoyo en la ejecución de este trabajo de investigación, todo con esfuerzo y dedicación se logra. La familia, por ser el soporte emocional más valioso que tenemos como seres humanos y a todas las personas que de una u otra forma colocaron su granito de arena en la conclusión del presente trabajo.

Índice de contenidos

Caratula	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de Tablas.....	v
Índice de figuras.....	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	9
II. MARCO TEÓRICO	15
III. METODOLOGÍA	38
3.1. Tipo y diseño de investigación	38
3.2. Variables y Operacionalización	38
3.3. Población y muestra.....	39
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	39
3.5. Procedimientos	40
3.6. Método de análisis de datos.....	40
3.7. Aspectos éticos.....	40
IV. RESULTADOS.....	41
V. DISCUSIÓN.....	61
VI. CONCLUSIONES	66
VII. RECOMENDACIONES	67
REFERENCIAS	68
ANEXOS.....	73

Índice de Tablas

Tabla 1.....	41
<i>Prueba de normalidad entre El Estrés y Rendimiento Académico.....</i>	<i>41</i>
Tabla 2.....	42
<i>La Correlación Entre Estrés y Rendimiento Académico</i>	<i>42</i>
Tabla 3.....	43
<i>Tabla de Contingencia Estrés Y Rendimiento Académico.....</i>	<i>43</i>
Tabla 4.....	44
<i>Prueba de normalidad entre El Medio Ambiente Rendimiento Académico</i>	<i>44</i>
Tabla 5.....	45
<i>La Correlación entre la dimensión, Medio Ambiente y Rendimiento Académico</i>	<i>45</i>
Tabla 6.....	46
<i>Tabla de Contingencia de la Dimensión Medio Ambiente Y Rendimiento Académico</i>	<i>46</i>
Tabla 7.....	47
<i>Prueba de normalidad entre la dimensión Interrelación y Rendimiento Académico.....</i>	<i>47</i>
Tabla 8.....	48
<i>La Correlación entre la dimensión, Interrelación y Rendimiento Académico</i>	<i>48</i>
Tabla 9.....	49
<i>Tabla de contingencia de la dimensión Interrelación y Rendimiento Académico</i>	<i>49</i>
Tabla 10.....	50
<i>Prueba de normalidad entre la dimensión Actitud y Rendimiento Académico</i>	<i>50</i>
Tabla 11.....	51
<i>La correlación entre la dimensión, Actitud y Rendimiento Académico.....</i>	<i>51</i>
Tabla 12.....	52
<i>Tabla de contingencia de la dimensión Actitud y Rendimiento</i>	<i>52</i>
Tabla 13.....	57
<i>Tabla de la Frecuencia Estrés.....</i>	<i>57</i>
Tabla 14 Frecuencia Rendimiento Académico.....	59

Índice de figuras

Figura 1	<i>Gráfico de Barras</i>	53
Figura 2	<i>Gráfico de barras de Medio Ambiente</i>	54
Figura 3	<i>Gráfico de barras de Interrelación</i>	55
Figura 4	<i>Gráfico de barras de Actitud</i>	56
Figura 5	Gráfico de la frecuencia del estrés.....	58
Figura 6	<i>Gráfico de la frecuencia del estrés</i>	60

Resumen

En este contemporáneo estudio denominado “El estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa Lima norte”, el objetivo general de la investigación fue determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.

Este estudio fue de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, diseño no experimental de corte transversal y nivel correlacional, la población estuvo compuesta por 32 estudiantes matriculados de una institución educativa de Lima Norte. La muestra para este estudio fue el 100 % de la población estudiantil. El instrumento para la recolección de información fue un cuestionario en escala de Likert y la técnica que se utilizó fue la encuesta. Se determinó la validez del instrumento con base en el juicio de expertos y Alpha de Cronbach que salió alta 0,936. Los datos fueron procesados estadísticamente primero descriptivamente, para lograr la visualización de los niveles de las variables; estrés y rendimiento académico. Se aprecia prueba de normalidad del estrés y el rendimiento académico, se utilizó Kolmogorov-Smirnov porque la muestra es mayor a 30 datos, el Sig para ambas variables tiene el valor de 0.200 mayor a 0,05 por lo tanto se rechaza la hipótesis alterna y la H°. Los datos siguen una distribución normal.

Palabras clave: eustres, interrelación, rendimiento académico.

Abstract

In the research titled. The general objective of the research was to determine the relationship between stress and academic performance in fifth-year high school students from an educational institution in Lima. North.

This research is of an applied type, it follows the quantitative approach, the design will be non-experimental with a cross-sectional and correlational level, the population that will be studied in this research is composed of 32 students enrolled in an educational institution in North Lima. The sample for this research will be 100% of the entire population. The instrument that was used was the Likert scale and for the collection of the information was a questionnaire and the technique that was used was the survey. The validity of the instrument was determined based on the judgment of experts and Crombach's Alpha. Which came out high 0.936. The data will be statistically processed first descriptively, to achieve the visualization of the levels of my variables; stress and academic performance. A test of normality of stress and academic performance is appreciated, as the sample is greater than 30 data, used Kolmogorov-Smirnov, the Sig for both variables has a value of 0.200 greater than 0.05 therefore the H_0 and the alternative hypothesis is rejected. The data follow a normal distribution.

Keywords: Eustress, interrelation, academic performance.

I. INTRODUCCIÓN

Los estudiantes que vienen desarrollando clases remotas ya sea por APRENDO EN CASA o alguna plataforma virtual, vienen desarrollando problemas como ansiedad, dolores de cabeza y si le sumamos la presión de los padres y la dificultad de aprender los cursos, son algunos de los factores que podrían generar estrés en los estudiantes, sobre todo en estos tiempos de aislamiento afectando así su rendimiento académico. Por otro lado, también evidenciamos problemas en sus funciones cognitivas. A los estudiantes les cuesta prestar atención, así también se ve afectada su memoria a corto plazo, poca capacidad para organizar sus actividades. Sus pensamientos de fracaso y disminución de su valoración sobre ellos mismos, su baja autoestima suma a deteriorar sus competencias y capacidades por lo tanto los estudiantes disminuyen su rendimiento en las diferentes áreas. En una sociedad donde supuestamente somos civilizados, dónde entendemos que la calma, la paciencia, la tolerancia son virtudes del buen vivir. El deterioro de nuestra salud, tanto física como emocional modifica drásticamente nuestro buen vivir, o como lo llaman comúnmente el bien estar. ¿Qué es el bien estar? si nosotros como personas adultas, educadas que talvez consideramos cierto grado de madurez no podemos controlar diversas situaciones que ocasionan estrés, imaginemos a un estudiante que solo recibe hábitos de vida, muchas veces de forma errónea de nuestra parte. En los adolescentes esta situación afecta su percepción, que tienen de ellos mismos, del sentido que le puedan dar a sus vidas, hasta sus creencias. Incluyendo sus convicciones acerca del que todo lo ve y todo lo sabe. El daño potencial que viene ocasionando en tantos estudiantes, aún persisten en no tomar las medidas necesarias, para básicamente evitar vivir las consecuencias desagradables de un mal que viene arrasando a gran parte de la población estudiantil y que no le damos la prioridad adecuada, muchos de los jóvenes que asisten en estas clases remotas evidencian momentos desagradables que podrían evitarse. No es tan difícil ser pleno. Es verdad que hacer cambios mayores en la vida puede ser problemático al comienzo, pero a largo plazo vivenciaremos los efectos positivos y alentadores que los estudiantes se harán la siguiente pregunta ¿Por qué no lo hice antes?

El papel de los padres es importante, como escucharlos que piensan, que sienten,

cuáles son las expectativas ante esta nueva situación, recordemos que para ellos y para nosotros esto es una situación nueva y posiblemente nos cuesta adaptarnos. Según lo anterior implica que el estrés es mucho más complejo de lo que acostumbramos admitir. Por esta razón, no se le puede abordar solo desde una perspectiva entendiendo que es una enfermedad que no solo afecta a los estudiantes del Perú sino a todos los estudiantes del mundo, el presente proyecto de investigación considera como realidad problemática que, en la actualidad, muchos de nuestros estudiantes han experimentado momentos de estrés lo cual perjudica en su rendimiento académico.

El estrés se está convirtiendo en parte de la sesión de aprendizaje, donde los maestros podemos observar como nuestros estudiantes debido a muchas causas aún no corroboradas, vienen perjudicados su nivel académico. Los estudiantes se ponen nerviosos, tristes algunos presentan dolores estomacales, irritabilidad, dolores de pecho, alergias, asma, y que otras enfermedades podrían estar desarrollando, pero de todos los órganos creo que el más perjudicado es el cerebro y llego a esta conclusión por la falta de atención y concentración en las horas de clase y esto repercute principalmente en su rendimiento académico. La entrada a la universidad los cambios que se les presenta tanto físicos como biológicos, como parte de su desarrollo y el fin del año escolar, sumándoles la presión de los padres, todo esto hace que los estudiantes experimenten situaciones altamente estresantes, ya que el miedo al fracaso se apodera de ellos, algunas de las causas podrían ser la carga horaria, el sistema de evaluaciones, hábitos alimenticios, los problemas familiares, el estilo de vida, adaptación y exigencia del curso. Para que los estudiantes puedan adaptarse de manera sana al contexto actual, propias de los cambios que amerita la sociedad y sean los mismos estudiantes quienes propicien un auto aprendizaje y así de forma general aparte de los cursos. Es potencializar las competencias psicosociales en los estudiantes, que les permita reflexionar sobre sus capacidades y limitaciones, para que asuman la vida estudiantil con responsabilidad gratificante, si lo enfocamos desde un punto de vista positivo implica unos años en el colegio que puede ser tan apasionantes y enriquecedores, pero desde un punto negativo pueden ser unos años especialmente estresantes sobretodo el primer año en el que nos enfrentamos a las

nuevas demandas académicas muy diferentes a cuando estábamos en la primaria, así como establecer nuevas relaciones interpersonales aprendiendo a adaptarse a la convivencia, la falta de tiempo para responder a las actividades académicas asumiendo una mayor independencia en la vida familiar y en el trabajo en equipo, la presión familiar ante los resultados, el tener que exponer en muchas ocasiones, la época de preparación y presentación, todo ello unido a que los estudiantes no tienen tiempo para establecer una vida social entre uno y el otro, pero es importante saber que el estrés ocurre cuando una determinada situación que excede nuestras destrezas o recursos para resolver la problemática. Pero es importante saber que un poco de estrés nos puede ayudar a forzarnos más a desarrollar nuestras habilidades y capacidades, sin embargo, cuando es muy intenso o se alarga demasiado puede perjudicar severamente, ahora bien, es importante reconocer cuáles son los signos. Entre ellos podemos encontrar cuatro grupos: los fisiológicos, los conductuales, los cognitivos y los emocionales. Los cambios fisiológicos alistan a nuestro cuerpo para enfrentar la situación lo que origina una descarga de adrenalina acelerando el ritmo cardíaco, incrementando la presión sanguínea, sudoración, aumento de la respiración, sin embargo al generar un desgaste energético, dejan de ser útiles y la respuesta de alarma es demasiado fuerte y constante, en cuanto a las alteraciones cognitivas podemos observar que la atención, la concentración, la memoria y el pensamiento se enfocan en la situación demandante, es importante mencionar que los pensamientos negativos y repetitivos nos obstruyen de proceder de manera razonable desde el punto de vista afectivo, el exceso de estrés genera una terrible experiencia distinguida por la inquietud, la aflicción, la furia, e incluso la desesperanza, frente a una posición que interpretamos como imposible para nuestras habilidades. En la parte comportamental encontramos desarreglos en la nutrición y el reposo, así como ingesta de alcohol, tabaco y otras drogas. La respuesta se puede abreviar en tres puntos esenciales el primer paso para mantener el estrés, es el autoconocimiento, es decir ser conscientes de cómo nos afecta a nivel funcional y ante qué situaciones puede resultar demasiado elevada, en algunos casos el individuo podría lamentarse y castigarse por no poder solucionar aquello que sobrepasa los límites, ni poder interpretar de esta manera correcta, lo que sucede dentro de nosotros.

Que hacer es simplemente sentarte en un lugar y ser dichoso te alimentaré por el resto de tu vida puedes hacerlo, no tú quieres. La gente dice que solo trabajan para ganarse la vida, yo digo no te preocupes, te daré refugio, te daré comida, todos los días no hay problema, todo lo que tienes que hacer, es que digas lo siguiente como lo interpretaría Goleman “Quiero ver Lágrimas de dicha todos los días”. Eso es todo el requisito, no tienes que hacer ningún trabajo, solo siéntate aquí dichosamente te alimentaremos de venir haremos.

La justificación práctica del presente trabajo es solucionar el problema del estrés y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes de quinto de secundaria mediante ejercicios físicos como meditación y promover capacitaciones de habilidades blandas para los docentes. La justificación metodológica en el presente estudio contribuirá con futuros estudios relacionados con “el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria.”. Finalmente, la justificación social del presente estudio pretende el análisis del problema. El estrés y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes de quinto de secundaria y al resolver este problema, permitirá mejorar el rendimiento académico y así obtendremos buenos profesionales y mejores ciudadanos como parte del enfoque transversal y principios de la educación del MINEDU. La delimitación temporal de este proyecto de investigación, en lo temporal se realizará durante el año 2021. La delimitación espacial del presente trabajo en una institución educativa de quinto de secundaria. Ahora nos hacemos la siguiente pregunta. ¿Qué nivel de relación existe entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria? En este contemporáneo estudio es importante porque dará un aporte a todos los estudiantes, generando en ellos un pensamiento crítico y así lograr promover un rendimiento académico aceptable y competente. De esta manera colaborar con la parte formativa y educativa de los futuros ciudadanos de nuestro país, sabemos de buena fuente con los estudiantes suelen desarrollar situaciones de estrés y de cierta forma desarrollan una convivencia con esta enfermedad. Por esa razón máxima es conveniente que las instituciones educativas promuevan capacitaciones a los maestros para realizar una evaluación correcta conjugados con los padres de familia, para minimizar este problema que afecta a todos nuestros estudiantes. Convertir el estrés nocivo,

perjudicial que perjudica a un estrés beneficioso, potencializador que contribuya al rendimiento de los estudiantes. En el futuro se convertirá en una tarea primordial para todas las instituciones educativas que de una u otra forma tendrán que gestionar, promover, desarrollar y potencializar cabalmente para obtener el logro destacado de no solo los estudiantes de quinto de secundaria, sino de todos los estudiantes del Perú. En estos tiempos donde es estresante para uno mismo y para las personas que nos rodean, la pandemia causada por el coronavirus, no es la excepción esta enfermedad que comenzó a expandirse a principios de 2019 a generado diversos efectos que pueden llegar a causar emociones fuertes en la población. El estrés durante un brote de enfermedad infecciosa como el covid-19 puede causar daños como: preocupación por nuestra salud, el pensar constantemente en el qué sucederá si un familiar o uno mismo llegase ser contagiado por esta enfermedad, también ha generado en la población un temor constante y terrible, que produce cambios en el sueño. El confinamiento en casa a generado diversos cambios en nuestra rutina cotidiana, patrones de alimentación, la angustia ante lo que está pasando y la preocupación del qué pasará cuando volvamos lentamente la normalidad, también ha afectado la manera en que nos alimentamos sin duda todos reaccionamos de manera diferente a situaciones estresantes y durante la pandemia de covid-19 el apoyo social de familiares y amigos puede ayudar a disminuir el estrés. En los estudiantes su salud mental es muy importante, reaccionar de manera correcta ante situaciones urgentes evitar sobrecargarse de información, para dejar de mirar leer o escuchar noticias que podrían ocasionar momentos estresantes. Las investigaciones solo nos han dado pequeñas muestras de entender el verdadero funcionamiento del estrés con respecto al rendimiento académico, nadie es ajeno a la enfermedad del futuro, o mejor dicho a la enfermedad actual, que podría ser incluso más terrible que cualquier pandemia, pero al parecer como el COVID 19, millones en el mundo necesitan ver para creer. Pasteur decía; “Por qué tantos incrédulos, es necesario ver para creer, entonces descuartiza a tu, madre en mil pedazos para encontrar el amor que ella tenía”

El objetivo general es: poder determinar “el nivel de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria”. “Determinar la relación entre el medio ambiente y el rendimiento de los estudiantes de quinto de secundaria. Determinar la

relación entre la interrelación y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria. Determinar la relación entre la actitud y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de Lima norte”.

II. MARCO TEÓRICO

Como antecedentes internacionales, realizadas las pesquisas e investigaciones se toma como antecedente los siguientes trabajos de investigación: del trabajo de investigación: “Relación entre estrés y bajo rendimiento académico en los alumnos del segundo semestre de la Licenciatura de Química Farmacéutica Biológica de la Universidad de Ixtlahuaca CUI” Vásquez, (2017). Presentado por Jesús Antonio Rodea Vázquez, lo cual tuvo como objetivo analizar la correlación entre el rendimiento académico y el estrés en alumnos del segundo semestre de la licenciatura de Química Farmacéutica Biológica de la Universidad de Ixtlahuaca CUI, para lo cual aplicó un diseño y una metodología de tipo no experimental transaccional correlacional, de los resultados se infiere que existe una correlación negativa entre el bajo rendimiento académico y el estrés en los alumnos del segundo semestre de licenciatura de Química Farmacéutica Biológica de la Universidad de Ixtlahuaca CUI, además se encontró una relación significativa entre el rendimiento académico con promedios aprobatorios y niveles medios y altos de estrés académico:

Gonzales (2020), en su trabajo de investigación: “Influencia del confinamiento del COVID19 en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior”, Este trabajo de investigación tuvo como objetivo, identificar cuáles eran los efectos del estrés con respecto al rendimiento académico. El presente trabajo tuvo una metodología experimental, utilizando instrumentos e-evalUNAM y Moodle con un cuestionario adaptativo (con aumento en las actividades), llegaron a la conclusión; los estudiantes tuvieron un aumento en sus calificaciones, por consiguiente, el confinamiento fue positivo en el rendimiento académico, muy independiente de las estrategias aplicadas por los profesores.

Del trabajo de investigación internacional Sandín, (2020) El cual hizo investigaciones en su trabajo que tiene como título “Impacto psicológico de la pandemia de COVID19: Efectos negativos y positivos en la población española asociados al periodo de confinamiento nacional” habiendo revisado, analizado y su objetivo fue examinar los efectos psicológicos que experimentaron tras el confinamiento obligado por parte del Estado a toda la población. El autor aplico la siguiente metodología: descriptivo – correlacional, en la cual se utilizó una encuesta y

un cuestionario. La conclusión que se obtuvo del presente trabajo de investigación, es que el nivel de vulnerabilidad de las mujeres y jóvenes españoles es muy alto. Al final también de evidencia muchos efectos que se puede apreciar como positivos, que antes no se valoraban.

En su trabajo de investigación, según Cordova, (2017) en su título “Estrés y su asociación en el rendimiento académico en los estudiantes de la facultad de medicina desde primero a octavo nivel de la Pontificia Universidad Católica de Ecuador, sede Quito en el período correspondiente de enero a mayo 2017”, tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de la PUC del Ecuador. La metodología aplicada fue observacional y descriptiva, se utilizó el cuestionario inventario SISCO (Barraza, 2007). Las conclusiones fueron que la mayoría de los estudiantes presentan un rendimiento bueno con un 77,2% (93) y niveles medios de estrés 82,3% (190) mejor rendimiento académico.

Del trabajo de investigación de Luque, (2017) realizó un informe donde determino el nivel de impacto que tiene el estrés en el rendimiento académico donde uso una metodología descriptivo correlacional la muestra es de 109 estudiantes, los resultados indicaron que los primeros dos semestres presentaron estrés y un aprendizaje de 52.94% y 52.38% respectivamente, llegando a concluir el estrés tiene un impacto en el aprendizaje de los alumnos.

Como antecedentes nacionales tenemos el aporte de Ochoa, Tenorio, (2018) El cual hizo investigaciones en una tesis que llamó “El estrés y rendimiento académico de alumnos del nivel secundaria de Socos, Ayacucho-2018”, su objetivo fue relacionar el estrés y el rendimiento académico. Muy bien ahora el presente trabajo aplico una metodología: descriptivo – correlacional, en la cual se utilizó una encuesta y un cuestionario. La conclusión que se obtuvo fue que hay una considerable relación tanto en su variable principal que es el estrés, con su variable secundaria que es el rendimiento académico.

Vargas (2018) “Relación entre estrés académico y rendimiento académico de los alumnos del 5° grado –secundaria de la institución educativa Santísima Niña María de Tacna”. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés

académico y el rendimiento académico, donde aplico una metodología aplicada, básica –correlacional; con un diseño no experimental transversal. Se concluyó que existe una relación muy relevante entre el estrés y el rendimiento académico.

López, (2017) en su título: “Influencia del estrés hacia un rendimiento académico de estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad de Ciencias de la salud –Arequipa, 2017”. Donde López tuvo el siguiente objetivo el de como “el estrés considerada como la enfermedad del futuro, la influencia al rendimiento académico de los estudiantes”. Tuvo como metodología: causal –explicativo –descriptivo, no experimental, transversal. Su conclusión fue que el estrés tiene una influencia negativa sobre el rendimiento académico.

Según el trabajo de investigación de Magali, (2018), “informe a fin de determinar una posible relación del rendimiento académico de los estudiantes y la motivación, el presente trabajo se desarrolló con el apoyo de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2018”. La investigación tuvo un diseño no experimental, seguido de un tipo descriptivo correlacional, la población fueron 225 alumnos y la muestra investigada fueron 17. El resultado fue que la muestra obtuvo un 37.8% de motivación académica, el 32% correspondió a un nivel promedio, el 60.4% son de nivel bueno y un 36.9% regular. Se concluyó que existe una relación relevante entre ambas variables.

Según las investigaciones de Barahona, (2017) “En su trabajo de investigación intento medir la relación que existe entre la variable estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de la UNMDSM. El presente trabajo demostró un grado violencia y estrés lo cual se relacionaron con instrumentos validados, el rendimiento académico se determinó mediante el promedio ponderado anual. Se utilizó la prueba U de Mann Whitney para establecer diferencias entre las medias de las variables cuantitativas. La correlación entre las variables de estudio se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman. La conclusión fue que la percepción de violencia fue mayor en estudiantes de 6to año”.

Variables: El estrés según Núñez (2016) El estrés es una experiencia humana interna que crea un desequilibrio psicológico en la persona). En la siguiente teoría consideramos que el estrés es un estado de ebullición física y emocional imaginado como alergia a una aliciente u obstrucción, ahora sea positivo o negativo. Se

negociación de un estado de protección que, en reducidas dosis, cayada al ente a reaccionar y adaptarse a los eventos y se pueden clasificar como, agudo episódico y crónico y el enfoque que puede tener son: El estrés como estímulo. Recordemos que el estrés es una muestra de que el cuerpo no está bien, y produce una cierta ansiedad y este malestar perjudica en el rendimiento académico de los estudiantes. Entre las definiciones clásicas como por ejemplo que el estrés es una enfermedad, pero como distinguirla de otras enfermedades, el ver un partido de futbol, nos puede producir estrés, tan simple como eso. Y es eso que lo hace más complicado Stress and Straiisse. Las personas se estresan por una presencia de estresores que son los que sobrecargan a las personas y ocasionan una respuesta, que podríamos contemplar como algo biológico y por qué no, también psicológico.

Tipos de estrés:

En relación con el estrés hay por los menos varias décadas de estudio, la mayoría son teorías que nos han propuesto en relación. Cómo se originaron y cuáles son sus consecuencias la mayor parte se enfoca en los estímulos estresores y sus respuestas, sus elementos de interacción, sus diferentes procesos que se dan en los organismos, para reaccionar etc. No siempre la mayoría de teorías han sido satisfactorias en su presentación y en la solución del problema. Con toda la información acumulada se ha podido llegar algunas conclusiones: como por ejemplo que existen diferentes tipos o manifestaciones de estrés. En diversas situaciones, las personas tienen una conjunción de reacciones lo que da lugar a la ansiedad, quizás angustia y por qué no también depresión. Por eso tenemos los siguientes tipos:

Supervivencia: Generalmente relacionado con enfermedades que ocasionan estrés físico y estrés emocional. El individuo se enfrenta a unas situaciones que no puede superar. Es muy común que los enfermos, especialmente crónicos, se estresen producto de la interacción de la enfermedad con su respuesta anímica ante el momento difícil que está pasando. Es una reacción por querer aferrarse a la vida el mantener su presencia en este mundo, quizás por la familia o por uno mismo.

Laboral: En los últimos años este tipo de estrés ha ido en aumento, debido por la sobrecarga de trabajo por parte de las empresas, donde aplican mecanismos que, enfocados en la producción, justifican el exceso de horas de trabajo perjudicando la

salud emocional y mental de las personas. Se trata de unas capacidades que nosotros mismos le conferimos, es que muchas características que definen su aparición forman parte de aspectos cultural y socialmente aceptados e incluso a veces incentivados, su facultad para pasar desapercibido viene dada por nuestro propio desconocimiento no sabemos que existe no lo identificamos y no actuamos. Si escucha estas afirmaciones hoy tengo que quedarme hasta tarde en el trabajo, otra vez doblo turno, el fin de semana no me sale nada derecho hace la tienda son habituales este tipo de comentarios en tu vida cotidiana suele sentir ansiedad o estás deprimido, puede que esté sufriendo estrés laboral sin saberlo. Así que Investiga informa analiza tu vida, tus costumbres, tu realidad, no dejes que este trastorno se apodere de ti el estrés laboral está íntimamente ligado a nuestro desarrollo vital, la relación que solemos tener con el trabajo se basa en ideas consolidadas en nuestro entorno, a lo largo de los años desde pequeños nos han inculcado una forma determinada de gestionar nuestros estudios primero y más tarde nuestro trabajo, en la mayor parte de los casos esta gestión se encamina alcanzar un éxito medido en términos económicos y de prestigio social. El problema es que no nos enseñan a prestar atención al camino y al final es muy posible que te encuentres trabajando enfocados solo hacia ese meta.

Factores ambientales: Antes de comenzar es importante recordar dos conceptos claves el primero de ellos la ecología que va hacer la rama de la biología que estudia los seres vivos y la relación que existe entre estos y su medio ambiente que lo rodea y como concepto número dos, las cuestiones de ecosistema el cual es un sistema biológico, que está formado por un conjunto de organismos medio ambientales, en este caso el hábitat y es donde se van a presentar diferentes relaciones interdependientes entre los componentes del mismo. Ahora como se relaciona el medio ambiente con el estrés. La mayoría de tipos de tensión son producidos, no necesariamente por nuestra decisión, como la invasión a nuestro espacio privado, hacinamiento, la contaminación auditiva, el caos vehicular, los efectos contaminantes, el desorden son favorables al estrés, la polución que afecta las respuestas físicas adecuadas es un factor de estrés ambiental.

Intoxicación: son provocados por el consumo de algún tipo de medicamentos o también conocidos como drogas legales y drogas ilegales.

Hormonal: las personas vivimos momentos hormonales, que son normales que ocasionan alguna alteración física.

Empatía: Se desarrollan cuando asumimos ciertas responsabilidades por las acciones de terceras personas.

Esto genera alteraciones que impacta el estado psicosocial de la persona y se puede distinguir entre la fase de sucesos vitales, significa que requieren algún cambio en la actividad habitual que se hace necesario un reajuste. Los acontecimientos se dan de manera positiva o negativa. Y en la fase de contratiempos cotidianos son acontecimientos diarios y cotidianos que surgen según la situación del momento.

Químico: El modo como nos alimentamos juega un papel importante en nuestra salud, y pocas veces lo relacionamos con el estrés. El consumo de bebidas cafeinadas y alimentos alto en grasas, alto en azúcares, alto de sal y preservantes. Ocasionan un desequilibrio en el cuerpo. Qué estás haciendo con las cosas químicas, una cosa bastante común, por ejemplo, cuando estamos tristes o nos sentimos con los ánimos por los suelos, lo más típico es comer mucho, y los alimentos que llevamos a nuestro organismo no necesariamente son alimentos beneficiosos para nuestra salud, estos alimentos tóxicos a la larga y a la corta afectan y bajan nuestro sistema inmunológico. Las cosas que podrían beneficiarnos por ejemplo podrían ser las verduras y las frutas proteínas sanas y tomar bastante agua estas cosas le harían mucho bien a nuestro organismo, debemos cuidar las cosas que compramos en casa consumir cosas sanas, cosas buenas, que puedan beneficiar no solo a nosotros sino a toda la familia.

Niveles de estrés:

Las personas pasan por diferentes fases en el estrés no todas tienen que vivir los diferentes niveles sin embargo es preciso que se reconozcan el nivel de estrés. Este término significó un inicio muy significativo en la psique del alma y que al final se traducen en trastornos orgánicos es decir son enfermedades físicas experimentales, pero que tienen su origen en el alma de la persona, y muchas de ellas tienen como común denominador, el estrés que es una condición que implica que afecta el alma, de una persona, ocasionada muchas veces por la velocidad con lo que nos desplazamos día a día, que se emite por la falta de recreación de descanso. Una alimentación inadecuada. Si su día es sintonizar noticias de destrucción de violencia y

le cuesta conciliar el sueño, entonces está desarrollando un cuadro de estrés. También influye mucho el tema digestivo porque toda la noche está usted con esa digestión debiendo estar ya recuperándose a través del sueño y en la mañana se levanta entonces sin haber recuperado las fuerzas y comienza el día de nuevo ya con deuda porque usted no logro descansar la noche anterior el estrés. Entonces está convertido en una verdadera epidemia en el mundo ahora el tratamiento del estrés no es sencillo porque en primer lugar implica el que usted pueda cambiar su estilo de vida y esto a veces no es fácil.

Estrés agudo: Se desconoce el número de personas con trastorno por estrés agudo, la probabilidad de desarrollar un trastorno por estrés agudo, es tanto mayor cuanto más grave, impactante recurrente el suceso traumático. El trastorno por estrés agudo es un trastorno clasificado como trastorno relacionado con traumas y factores estresantes, dentro del DSM-5 entre los síntomas destacan los siguientes el primer criterio incluye la exposición a un suceso tan impactante y traumático, como una muerte una lesión grave un caso de violencia sexual puede ser vivida de forma real o en forma de amenaza el segundo criterio del trastorno por estrés agudo incluye la presencia de síntomas que empiezan o empeoran después del suceso o sucesos traumáticos , tercer categoría desarrolla momentos angustiosos y recurrentes cuarta estado de ánimo negativo en el trastorno por estrés agudo otra categoría o síntoma destacable es, la incapacidad de experimentar sensaciones o emociones positivas disociación además puede aparecer un sentido de la realidad o de uno mismo alterado, así como una incapacidad para recordar el propio suceso o una parte de él evitación intenta evitar recordar o pensar en el suceso. Importante esfuerzo para lograrlo incluye alteraciones en el sueño un comportamiento irritable, hipervigilancia problemas de concentración y respuestas de sobresalto exageradas.

Estrés crónico: Una persona que pasó la fase aguda episódica puede vivir situaciones que permanentemente lo pueden desestabilizar tomando en cuenta a los estresores Qué son típicamente abiertos en el tiempo. El estrés crónico cuando uno no lo maneja bien genera en nuestro cuerpo múltiples debilidades yo le podría mencionar ahora varias debilidades que se puede producir qué es lo que sucede cuando uno está estresado no puede dormir. Yo diría que lo primero que se produce

dolor de cuello, comienza estar más rígido comienzo de estar muy alterado, acá eso que genera dolores de cabeza, qué genera morder la dentadura que esté un poco eso se llama bruxismo, hay varias de cosas que se producen por el estrés crónico mal manejado , otro ejemplo sería: no puedo dormir porque estoy pensando en lo que hice, lo que debo plata, tengo que pagarle acá, iba a renunciar mi amigo renuncio, me acaban de botar del trabajo, eso genera debilidad. Deterioramos una parte importantísima de nuestro cuerpo que se llama el sistema inmunológico. Qué es nuestro primer mecanismo de defensa y de barrera por eso estrés crónico produce múltiples consecuencias, en nuestro estado de salud. Genera problemas cardíacos hipertensión taquicardia el corazón late .A mil por hora y encima late muy fuerte generando crisis hipertensiva, qué pasa con estas enfermedades cardiovasculares a latir tan fuerte el corazón y al tener la presión alta algún vasito se puede reventar, por ejemplo dentro del cerebro que genera un accidente cerebrovascular no puede exigir al corazón tanto, que tiene que comenzar a quemar energía comienza a trabajar más de la cuenta no llegan suficiente oxígeno al músculo cardíaco .Todas estas son consecuencias de estrés crónico mal manejados .

Estrés positivo: es una parte muy importante en el ser humano, son muchos aspectos que no podemos evitarlo, nos ayuda a permanecer muy activos y ayuda a sortear muchas situaciones que nos toca vivir diariamente. Si alguien está en medio de un accidente, es asediado por un animal peligroso o estamos a punto de ser golpeados por un auto los cambios que van a provocar en este caso resultan convenientes puesto que preparan al individuo para poder responder adecuadamente y ponerse a buen recaudo. Se han demostrado en muchos casos, la capacidad y el potencial de las personas en la adaptación no por nada tenemos al inglés Charles Darwin. Por eso los estímulos psicológicos y ambientales de sobrevivir, colabora para tener una mejor reacción. El hecho de tener estrés nos hace más efectivos y nos hace reaccionar mejor ante las exigencias que nos ofrece la vida diaria, otro ejemplo también podría ser del jardín de la infancia de su hijo le llaman para decirle que su hijo se ha golpeado y está en el hospital. Que ha pasado en nuestro cuerpo bueno nosotros tenemos por encima de los riñones dos glándulas que justo por estar por encima, se llaman suprarrenales las glándulas suprarrenales tienen dos partes una parte que es

la corteza que segrega el cortisol y los corticoides. La adrenalina noradrenalina epinefrina y norepinefrina todas estas sustancias son sustancias del estrés. Entonces para qué sirven esas sustancias por ejemplo para que usted al momento y que escucha una frenada de auto, por cruzar la pista de repente de manera un poco olvidadizo de manera descuidada y salta más rápido porque el estrés nos ayuda a reaccionar mejor y eso también se produce en los animales cuando por ejemplo están en el campo y en eso un trueno un rayo. Termina de hacer una tremenda bulla los animales que es lo que hacen corren y se van a cubrir eso es el estrés el estrés es necesario en nuestras vidas.

Estrés negativo: también se define como la respuesta ante exigencias involuntarias a sus capacidades personales, el estrés se constituye en un problema porque va afectando paulatinamente el sistema fisiológico, psicológico, emocional y mental. Sin embargo, el factor subjetivo es el más gravitante. Por ejemplo, el ascender un cerro por medio de cuerdas puede ser una situación muy difícil para alguien que teme a las alturas, que goza con la experiencia, Una protesta pública llena de violencia y conflicto puede tensionar a alguien al grado de quedar paralizado por el miedo, pero un periodista grafico puede considerarlo un momento especialmente emocionante para obtener alguna buena fotografía periodística. Lo que determina una reacción y otra tiene que ver con la formación personal, las experiencias pasadas, las ideas y creencias asumidas, se ha tenido en relación a la tensión. La personalidad, en este contexto, tiene una incidencia relativamente importante. Es lo que se denomina la capacidad de afrontamiento del estrés y que “consiste en todos los esfuerzos cognitivos o conductuales que emplea el sujeto para hacer frente a las demandas estresantes y/o al malestar emocional asociado a la respuesta del estrés”. El sentirse amenazado es, por lo tanto, una cuestión netamente emocional y cognitiva. Está orientada hacia el futuro, pues percibe una situación porvenir como peligrosa e incluye procesos mentales altamente complejos como la memoria, los juicios, la percepción y el pensamiento. Enfrentadas a situaciones estresantes, las personas tenderán a actuar de maneras diferentes, eso es un hecho. En la respuesta se conjugarán diferentes factores tales como la historia personal, el estado físico del individuo, el estilo de vida, sus prejuicios y creencias, etc.

Psicobiología del estrés: La investigación a causa de la pandemia del nuevo coronavirus en estos momentos es importante, que todos compartamos cómo estamos enfrentando esta situación. Es posible que haya personas que pueden sentir miedo a enfermarse o a morir miedo a perder su medio de vida a separarse de sus seres queridos, a sentirse excluido socialmente otros pueden sentir impotencia por no poder proteger a sus familiares, también hay quienes quieren evitar acercarse a los establecimientos de salud por miedo a contraer la infección, en estas circunstancias es normal sentirse estresado, preocupado, triste, confundido, enojado o asustado ante la crisis pero no hay que dejarse abrumar por ella hay cosas que tú puedes hacer para aliviar el estrés tranquilizar a los que te rodean y tomar acciones prácticas para cuidarte y cuidar a tu familia que podemos hacer hablar cuando sientas mucho estrés y preocupación hablar con personas y confianza puede ayudar contactar tus amigos y familiares mantener un estilo de vida saludable. Sí debes quedarte en casa sigue una dieta adecuada hace ejercicio físico, sigue en contacto con tus seres queridos en casa, por correo electrónico teléfono o video llamada, evita fumar, beber alcohol o consumir droga estás. No te ayudarán a reducir el estrés si te sientes abrumado habla con un trabajador de salud o consejero busca y ten a mano la información sobre dónde puedes acudir y pedir ayuda en tu comunidad, si es necesario informarse por Fuentes confiables. Tener información actualizada sobre la situación te ayudará a medir el riesgo y a tomar precauciones razonables, pero evita prestar atención a rumores infundados informaciones de fuentes no comprobadas. La OMS en información fiable sugiere limitar el tiempo de exposición a las noticias, para reducir la preocupación y la inquietud, limita el tiempo que tú y tu familia pasan viendo escuchando noticias que consideres perturbador a aplicar lo aprendido por último intenta poner en práctica las habilidades que has usado en el pasado y que te ayudarán a manejar situaciones difíciles para más información consulta la página web de la organización Panamericana de la salud www.pa.

Según Rosetti, (2020) “El estrés es una reacción de lucha (afrentamiento) o de huida del organismo como respuesta a una amenaza para la supervivencia o la autoestima personal. Es decir, se refiere a las consecuencias de las demandas que nos solicita el ambiente”. En consecuencia, se produce tanto en condiciones positivas

como negativas: la vida cotidiana conlleva indefectiblemente estrés”. Antes de continuar podemos agregar lo siguiente: El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Revista de investigación educativa. Barraza, (2007), Todos sabemos que la ciencia avanza y hoy en día, sabemos que la mayoría de jóvenes de las escuelas secundarias se estresan y que se está convirtiendo en un problema que cuesta mucho asimilar, puesto que la mayoría de estudiantes que desarrollan este problema, no tienen la capacidad de enfrentar y sobrellevarlo. Una de las causas es la sobre carga de trabajo y una constante o unos estresores que se aplican en algunos países por ejemplo en Chile están haciendo una validación del SISCO, como paquetes de estresores. Barraza, A. (2007). Según el autor la ansiedad es una de las sensaciones que muestra el estudiante, pero el problema se agrava cuando tenemos la sensación y no tenemos la solución del problema y es necesario buscar ayuda. El detrimento de la capacidad cognitiva evita la producción de los estudiantes.

Sánchez, (2007). Podríamos decir que Sánchez llegó a una conclusión muy importante, que la parte mental es muy decisiva si lo traemos en la mente y lo visualizamos y seguimos con el malestar, perdemos la productividad. Si no encontramos la solución hablamos sobre una de las consecuencias como los síntomas somáticos. Una observación en este tipo de estudiantes por ejemplo es un comportamiento agresivo y si llega a un punto patológico estaríamos hablando sobre los trastornos de ansiedad. Si podemos recurrir a la historia para entender un poco más sobre una definición del estrés, entonces viajamos mentalmente a uno de los acontecimientos más terribles de la humanidad, hablo de la Primera Guerra Mundial, podemos decir que es aquí donde se muestra mucho interés sobre esta enfermedad. Luego llegará la segunda y esperemos todos que no llegue una tercera, por eso Luque, (2017) hace una referencia con respeto a: Las bases de Bernard que alargaron, un promedio quizás de mediados del S. XX. En esos tiempos el estrés se interpretaba como un miedo terrible que aterraba a las personas. Otra aseveración de este investigador es que existe un tipo de estrés que también nos da indicios de desarrollar una competitividad en los estudiantes lo cual podríamos decir que mejora el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

OMS, (2010) según una estadística al año aproximadamente ochocientos mil

personas se suicidan, lo preocupante es que son menores de veinte años podría ser entre quince y diecinueve años, una edad entre el colegio y la universidad. De hecho el estrés trae como consecuencias como problemas físicos y enfermedades múltiples que nos puede llevar al síndrome de burnout que es la antesala a la depresión, y cuando una persona está deprimida que no se haya atendido de ninguna manera y eso le agregamos el nivel de carga mental desencadenando problemas de migraña, gastritis que perjudica el desempeño académico y esto es recurrente en escuelas muy estresantes o profesores, y los estudiantes se desgastan y llegas al estrés y a la depresión y esto es una cadena causal donde una cosa lleva a la otra y así. El estrés es generador de muchas cosas y lo más terrible es que nos lleve al suicidio.

Variable Rendimiento académico, El rendimiento académico según Luque, (2017): que hace una aseveración sobre la variable rendimiento académico, lo cual dice lo siguiente bueno eso es lo que puedo entender, habla con respecto a una correspondencia relacionado con el comportamiento de los estudiantes dentro de la institución y asume que debería aprenderse en la escolaridad. Bueno bajo esa aseveración, podemos afirmar lo siguiente: que los estudiantes se relacionan con el rendimiento académico se les considera aptos, siempre y cuando sus notas sean aprobadas, bajo una previa evaluación dentro de sus instituciones educativas.

Sánchez, (2006), “El rendimiento (proviene del latín reddere, restituir, pagar el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo sisbib.unmsm.edu.pe. Se asume que el rendimiento académico es un proceso multidisciplinario donde interviene la cuantificación y la cualificación del aprendizaje en el desarrollo cognitivo, afectivo y actitudinal que demuestra el estudiante en la resolución de problemas asociados al logro de los objetivos programáticos”. Los estudiantes con un buen rendimiento en las aulas de aprendizaje de los colegios y escuelas de todo el Perú. También hace referencia a un conocimiento que se ha venido adquiriendo en un largo proceso de enseñanza –aprendizaje. Podemos afirmar también que los padres de familia influyen en el rendimiento académico de los estudiantes, recordemos que los padres de familia deberían apersonarse a los colegios, porque el sistema educativo podría ser un” sálvese quien pueda “. El tema de los padres es vital ya lo dijo Salina, (2004), el que debe de entender el valor de la

escuela es el padre, recordemos que los niños están en un desarrollo de capacidades cognitivas y la mayoría de los sistemas educativos sudamericanos no priorizan el sistema educativo. En conclusión, la brecha se encuentra en el estudio, la educación pública para pobres y privadas para ricos. Está demostrado que mientras los padres estén mejor preparados, sus hijos obtendrán mejores rendimientos en los colegios.

También es de suma importancia conocer la posibilidad que el esfuerzo de ellos no se refleje en sus notas, entendamos que las notas son subjetivas, el tiempo que algunos estudiantes dedican a sus estudios, debería ser reconocido. Ya lo dijo Gardner, el padre de las inteligencias múltiples, todos tenemos diversas inteligencias algunos somos buenos en una o en otra, lo que se sugiere a los padres es reconocer el esfuerzo de los estudiantes, tal vez con un premio a su dedicación, bueno para finalizar. Recordemos que el aprendizaje es a largo plazo y no a corto plazo, entendamos que cualquier fracaso es no solo de los estudiantes sino el responsable es el padre de familia luego el colegio y también la sociedad. Tenemos mucho por hacer. El autor no considera lo siguiente: que pocos autores podrían encarar el tema como el doctor Miguel Ángel Núñez con sus trabajos e investigaciones y una revisión muy exhaustiva y una sencillez que podría ayudarnos a conllevar esta situación que como todos ya lo sabemos es la enfermedad del bicentenario. Existen palabras que por el uso constante se convierten en parte del inconsciente colectivo, se sabe mucho más y paradójicamente también se ignoran muchos aspectos relacionados con este fenómeno. Una segunda clave que puede ayudarnos mucho en cuanto a aprender a manejar el estrés tiene que ver con la de movilizar mi apoyo social. Guía de seres queridos y amigos, conversar con ellos, compartir con ellos, como nos podemos estar sintiendo en un momento de estrés, ayuda muchísimo a mitigar la parte negativa que tiene esa respuesta de estrés. Me acuerdo habla con ellos compartía sentimientos trato también temas distintos, que no tengan que ver con el foco de mi preocupación o de tu estrés realiza comparte con ellos actividades agradables. Moviliza, en definitiva, apoyo social porque en este sentido puede ser una herramienta muy útil, tanto para compartir como para desconectar. Que quiero dar para afrontar el estrés, tiene que ver con el ejercicio de qué es complicado de aceptar, mis limitaciones naturales como personas, que somos y aprender a delegar o a pedir ayuda. El decir la verdad que no

siempre podemos delegar todas nuestras tareas es más son competencia única, no pero no y tantas ocasiones podemos pedir ayuda, aunque sea temporal y si en lo que es en el foco central de mi preocupación o lo que me mantiene estresado no puedo pedir ayuda o delegar a lo mejor sí que pudo hacerlo en otras parcelas de mi vida. La casa, hijos otras responsabilidades me acuerdo de tal forma, que ocupen menos sobrecarga incluso mental y puede invertir más energía más esfuerzo en el foco principal que me puede mantener estresado. A todo síntoma de estrés la parte física desde la respuesta más lejana o la más cerca para entender el mecanismo de estrés, tiene que agregar un componente físico, claro no solo tiene que ver con neurotransmisores. El estrés poder dar salida a toda esta angustia más puramente física y la clave para ellos el ejercicio, no me acuerdo tener una herramienta muy interesante y que nos puede proteger no solo cuando estamos inmersos en una situación de estrés sin incluso también con carácter preventivo, una buena dieta y asegurar un mínimo de descanso y desconexión. También nos pueden ayudar en este sentido localizar en nuestras vidas cualquier pequeña área de control que siga viendo en tu vida en tu día a día. Puede ser una persona una tarea una responsabilidad un lugar un momento en el día, no se trata de encontrar aquello en mi rutina, que me siga reportando cierta sensación de seguridad de control de certidumbre de bienestar emocional que van a acabar sirviéndome como de bálsamo que puede aliviar un poquito la situación de malestar producida por la situación de estrés, puede ser tu mascota cuando te recibe corriendo por el pasillo. La sonrisa de un ser querido cuando llegas a casa una ducha al final del día un informe entregado a tiempo un paciente bien atendido aún dentro de una vorágine hospitalaria, o el poder haber acompañado en un día complicado un ser querido, sea cual sea se trata de que me reporte cierta sensación de bienestar, cierta sensación de que estoy haciendo cosas de que tengo el control de que hay seguridad y certeza y que sea un bálsamo como decía en un momento complicado y más allá. Intentar poner marcha algunas de estas recomendaciones y poder aceptar comprender y legitimar que ante determinadas situaciones lo que toca es no tener miedo lo que toca es tampoco estar preocupados o experimentar ansiedad como reacciones normales legítimas comprensibles no y una vez que comprendemos qué es normal que nos sintamos así ya abandonamos es

actitud de lucha de algunas emociones que me produce malestar y eso ya me despierta cierto grado de malestar y me ayuda aunque sea más llevadero. Finalmente, si no lo puedes hacer llevadero recurre a un profesional para que pueda darte una respuesta más personalizada a tus necesidades.

En mi calidad de Maestro de más de veinte años de experiencia podría decir que: Si pierdes el control sobre tu imaginación, es decir no discriminas entre lo imaginario y lo real, además no reconoces cual es pasado, presente o futuro tu mente se convertirán en tu mayor enemiga, porque la mayoría de los seres humanos, no sufren por la vida, sino que están sufriendo por su memoria y su imaginación, lo que pasó hace diez años, lo siguen sufriendo. Lo que pueda suceder pasado mañana ya lo sufren. Esto no se trata de la vida, se trata de la falta de control sobre dos de las facultades más fantásticas que tienen los seres humanos que son el sentido de la memoria y el sentido de la imaginación. No te preocupes por tu futuro, si haces bien tu presente el futuro florecerá naturalmente solo podemos trabajar con lo que tenemos en nuestras manos ahora mismo no puedes trabajar con lo que está en tu mente, puedes planificar lo que tienes en tu mente, pero no puedes hacer nada al respecto solo puedes actuar en el momento, solo puedes manejar lo que hay allí ahora mismo y para los que están demasiado absortos, en sus propios pensamientos y emociones, que están constantemente en las redes sociales deberían deshacerse de sus teléfonos y dar un paseo por el bosque o a un parque grande y despejar la mente, si no es posible todos los días al menos doce veces al mes para conectar con la naturaleza, caminar, sentarte, observar, y si prestas suficiente atención verás que estarás tan encantadoramente enamorado de cada pequeña cosa en la existencia, porque la forma en que una sola hormiga está hecha es demasiado para que tú inteligencia comprendan exactamente, como está hecha, aquellos que no han abierto sus ojos a la creación, se enamoran demasiado de sus propias creaciones mentales. ¿Qué son sus pensamientos?, siendo la parte jugosa, la emoción, cuando tu pensamiento y tú emoción se vuelven más importantes que la creación del creador eso significa que te has convertido en una tragedia perceptiva y no te has dado cuenta. Esta es la naturaleza de la existencia si le prestas atención, naturalmente tu propio pensamiento y emoción pasarán a un segundo plano, todavía puedes disfrutar de ellos, pero sabes

lo insignificantes que son así que es muy importante que, si quieres experimentar las múltiples dimensiones de la vida no te vuelves serio solo porque te has tomado tu propia existencia demasiado en serio. Aunque existimos aquí por una cantidad minúscula de tiempo en este cosmos. Este es un vasto cosmos el mismo sistema planetario el sistema solar en el que existimos es un punto en eso el planeta tierra es un micro punto en ese micro punto el lugar donde vives, o la ciudad donde vives es un súper micro punto, en eso te has convertido en un hombre o mujer y esa es la razón por la que eres tan serio en la vida, es una breve cantidad de tiempo la que tienes como vida ,en esto si te tomas a ti mismo demasiado en serio eres una gran broma ,el secreto de la vida es ver todo con una mirada no sería. Pero estar absolutamente involucrado como en un deporte. Tienes que ser capaz de ver que tú existencia es relevante para los tiempos en que vivimos, pero no tiene relevancia. A menos que toques la dimensión eterna de lo que realmente eres, la vida es tan breve solo si haces lo que realmente te importa. Tu vida valdrá la pena si el involucramiento genuino tiene que llegar a tu vida para que te entregues absolutamente, debes estar haciendo algo que realmente te importe, es importante que encuentres eso. Cuando digo que es importante encontrar eso, no tienes que pasar la mitad de tu vida buscando cuál es mi pasión. No solo tienes que profundizar en estabilidad de hacer que todo sea tuyo, cuando todo es tuyo todo este mundo es tuyo, este cosmos es tuyo. Así que cuando es una parte de ti, si te involucras absolutamente y te esfuerzas constantemente por crear lo que te importa, lo que realmente te importa entonces. Tú existencia misma valdrá la pena no necesariamente tus acciones. No necesariamente lo que logres y lo que no puedas lograr, pero tú misma existencia valdrá realmente la pena porque solo respirar y ser es un fenómeno, no hay fenómeno más grande que la vida, si esto no vale la pena si esto no vale la pena entonces qué vale la pena.

El doctor Miguel Núñez hace referencia a usar herramientas por elección hábilmente, naturalmente que convertirán un ser humano de gran impacto, un ser humano es solo una posibilidad, puedes convertirlo en una posibilidad superior, si esto tiene que suceder, necesitamos afilar un poco las herramientas. ¿Qué herramientas tenemos? Bueno si eres un loco puede que lleves un destornillador o una llave inglesa, de lo contrario como ser humano las únicas herramientas que tienes son tu cuerpo, tu

mente y tus energías estas son todas las herramientas que tienes, aquel que aprende a usar estas herramientas por elección, hábilmente, naturalmente se convertirá un ser humano muy impactante aquel que no aprende a usar ya sea el cuerpo la mente y las energías conscientemente y hábilmente siempre pensará. El mundo es injusto o alguien más tienes suerte. Yo soy más inteligente que él pero todo el mundo lo prefiere a él, has oído estas historias todo el tiempo puede ser un fracaso en tu vida con muchas explicaciones y filosofías adjuntas o simplemente puede ser un ser humano exitoso, esa es toda la lección que hay que hay, aquellos que no lo hacen bien consigo mismos o con el mundo, siempre tienen quejas, me he vuelto así ,porque mi padre no fue Bueno conmigo, cuando eres tan terrible, cómo podría ser bueno contigo no estoy tratando de ser desagradable contigo, pero si tú de joven eres desagradable y terrible tu padre. Debería ser doblemente desagradable y terrible para su edad. Si quieres aprender a usar estas tres herramientas básicas de manera efectiva en tu vida de cuerpo, mente y energía lo primero y más importante que hemos estado restregando desde el primer día en ingeniería interior es que pase lo que pase, lo bueno, pase lo malo, pasan cosas hermosas, pasan cosas desagradables, dentro de mí, fuera de mí. Soy solo yo de acuerdo, has establecido esa única cosa contigo mismo, si lo logré soy yo, si no lo logré soy yo has establecido esto. Creíamos que tú lo harías por nosotros desde temprano en la vida uno debe establecer esto, que tú nunca eres el problema en tu vida, tu cuerpo tu mente, tus energías nunca son el problema, afuera habrá algunos problemas pero podemos manejarlo, si este no es un problema cuando esté se va a convertir en un problema, en cada situación desafiante en tu vida entonces todo lo que hagas es evitar los desafíos, los desafíos evitarás, mira todo mundo sabía que causa letargo en mí ,en la escuela primaria, la escuela secundaria, los maestros siempre observa si alguien es muy aletargado dicen; a traer sandía eso significas comido arroz con cuajada y has venido. Así que ellos sabían que causa letargo, pero no solo los estudiantes comieron. Y el maestro también comió y vino. Así que mira letargo es algo maravilloso evita muchos problemas porque ni siquiera sabrás que hay un problema se necesita algo de inteligencia para ver lo que está mal, todo está bien hay dos maneras de estar libre de problemas, alguien dijo. No recuerdo quién alguien dijo. Los Ángeles no se ven afectados por los problemas debido a su brillantez y los

animales no se ven afectados por los problemas debido a la falta de ella pero un hombre aguanta en medio y lucha porque todavía es una posibilidad aún no una realidad, un ser humano es solo una parte inicial para las necesidades fisiológicas y psicológicas de sociabilidad, puedes convertirlo en una posibilidad superior o puedes empujarlo hacia abajo a una posibilidad de inferior esto esencialmente depende de cuán efectivamente puedes utilizar tu cuerpo tu mente y tus energías .

Está demostrado que el exceso de tareas, es una de las causas de estrés , para eso los padres de familia y los maestros deberían tener una buena comunicación , el gran problema es que la gente no pregunta y se quedan con la interrogante, por eso la comunicación es muy valiosa, por eso los grupos de wasap en estos tiempos de pandemia son herramientas muy puntuales, que podrían crear una facilidad para que realmente los padres puedan ayudar a sus hijos .Tenemos zoom , correos electrónicos y otras plataformas educativas que nos pueden servir a este objetivo . Estamos llevando más de un año en esta situación por eso el profesor, estudiante y padre de familia con una buena comunicación potencializaría el rendimiento académico de los estudiantes. Otra cosa que promueve el estrés es la competitividad de los estudiantes siempre y cuando perjudique a los estudiantes, porque hay autores como (Núñez M. A., 2006) que comenta de que la competitividad buena podría desarrollar un estrés positivo en los estudiantes, siempre y cuando el control por parte de los maestros en las clases virtuales se desarrollen de la mejor forma, que proteja y mantenga el respeto y las mejores habilidades blandas. Otra cosa que también se toma en cuenta el proceso de adaptación educativa, son estos retos que tenemos que tomar en cuenta, el no tener un recreo y lo poder socializar con los compañeros, cuantos de mis estudiantes ya ni se lavan la cara para recibir sus sesiones de aprendizaje. La responsabilidad de los hogares es algo que se promociona mucho y para eso la planificación familiar es vital, la vinculación de estos, si existe desorden en los hogares, entonces se desarrolla estrés, si mis padres discuten, también, por eso la interrelación, el medio ambiente y la actitud son las dimensiones de lo que habla el autor, lo cual se relacionan con el estrés y el rendimiento académico. El doctor Javier Salvador habla sobre el estrés repetido o continuado que produce alteraciones hormonales que da momentos que no son reconocidos por la persona, que vera necesariamente la salud,

como infartos, hipertensión arterial, obesidad, cáncer y depresión. Por qué ese aumento de cortisol es capaz de centralizar la grasa en el centro del organismo, principalmente en el abdomen y es precisamente la obesidad abdominal, el depósito de grasa del abdomen la que más se asocia a estas complicaciones producidas por el estrés.

Pestalozzi, (2017) Sostiene que las señales del estrés a nivel emocional es la frustración, irritabilidad, la tristeza que nos derivan a situaciones negativas son estas situaciones los que de una u otra forma son ajenas al organismo de la persona, lo más recomendable es llevar pensamientos positivos, que puedan promover emociones que de hecho van a favorecer de manera práctica, física y emocional. Existen algunas personas que han desarrollado hábitos que producen estrés, podríamos hacer el ejemplo de un estudiante que desde sus primeros años aplicó costumbres familiares, tal vez como la presión de los padres sea algo normal pero no hay duda que al comienzo fue tal vez un momento escalofriante como quien mira una película de suspenso donde tú eres el actor principal. Así me acostumbraron dijo aquel gran intelectual. Mi formación fue muy estresante por parte de mis padres a un inicio y luego continuado por mis grandes maestros. Obviamente la vida no tiene por qué ser así, pero ellos creen que es la manera de trabajar y de vivir y la realidad es que tenemos que estar vigilantes y ordenados tenemos que trabajar, sufrir, pero tenemos que aprender a interpretar bien y que no suponga un problema y nuevos atentados para nuestro organismo. Por eso es importante aprender a descansar y aprender a ocupar el tiempo en cosas sanas constructivas la vida es una sola, cuando nos encontramos en esos momentos recordemos que somos mortales.

Luque, (2017): que hace una aseveración sobre la variable rendimiento académico, lo cual dice lo siguiente bueno eso es lo que puedo entender, habla con respecto a una correspondencia relacionado con el comportamiento de los estudiantes dentro de la institución y asume que debería aprenderse en la escolaridad. Bueno bajo esa aseveración, podemos afirmar lo siguiente: que los estudiantes se relacionan con el rendimiento académico se les considera aptos, siempre y cuando sus notas sean aprobadas, bajo una previa evaluación dentro de sus instituciones educativas. Los estudiantes con un buen rendimiento en las aulas de aprendizaje de los colegios y

escuelas de todo el Perú. También hace referencia a un conocimiento que se ha venido adquiriendo en un largo proceso de enseñanza –aprendizaje.

Podemos afirmar también que los padres de familia influyen en el rendimiento académico de los estudiantes, recordemos que los padres de familia deberían apersonarse a los colegios, porque el sistema educativo podría ser un “sálvese quien pueda”. El tema de los padres es vital ya lo dijo (Salina 2004), el que debe entender el valor de la escuela es el padre, recordemos que los niños están en un desarrollo de capacidades cognitivas y la mayoría de los sistemas educativos sudamericanos no priorizan el sistema educativo. En conclusión, la brecha se encuentra en el estudio, la educación pública para pobres y privadas para ricos. Está demostrado que mientras los padres estén mejor preparados, sus hijos obtendrán mejores rendimientos en los colegios. También es de suma importancia conocer la posibilidad que el esfuerzo de ellos no se refleje en sus notas, entendamos que las notas son subjetivas, el tiempo que algunos estudiantes dedican a sus estudios, debería ser reconocido. Ya lo dijo Gardner, el padre de las inteligencias múltiples, todos tenemos diversas inteligencias algunos somos buenos en una o en otra, lo que se sugiere a los padres es reconocer el esfuerzo de los estudiantes, tal vez con un premio a su dedicación, bueno para finalizar. Recordemos que el aprendizaje es a largo plazo y no a corto plazo, entendamos que cualquier fracaso es no solo de los estudiantes sino el responsable es el padre de familia luego el colegio y también la sociedad.

Vargas (2014) refiere: Condiciones materiales. – De como sea la infraestructura también depende una serie de posibilidades de rendimiento, porque aquí cuenta mucho la forma y tamaño del aula o espacios en donde se imparten los conocimientos de parte de los docentes, así como el nivel de concentración ya atención de parte de los alumnos, la iluminación de dichos espacios, el aspecto sonoro que también puede actuar como un distractivo en la concentración de los estudiantes, entre otros aspectos.

En su análisis ,Gonzales, (2020) En relación al coronavirus o incluso si nadie de nuestra familia ni conocidos se han enfermado probablemente nuestra salud mental se ha visto alterada , ahora desde antes de la pandemia la salud Mental por supuesto era un área de la salud que estaba relativamente descuidado, en muchos países la

depresión por ejemplo es la principal causa de discapacidad en el mundo y si le agregamos la ansiedad que la segunda en enfermedad más frecuente en el mundo por supuesto los números son increíblemente, altos de discapacidad y de sufrimiento que generan este tipo de enfermedades más o menos se calcula que millones de personas sufren con este mal , hablando específicamente de depresión, son más mujeres que hombres. Los hombres son más propensos a tener intentos suicidas además de pueden llevar a que se desarrollan otras adicciones, algo típico es el abuso de sustancias químicas como auto medicarse. De hecho, se conoce como enfermedad dual cuando una persona tiene una enfermedad como depresión y desarrolla también el abuso de alguna sustancia. Aunque aquí también recordamos que no solamente hay adicciones a las sustancias y ahora también ya reconocemos por ejemplo adicciones al juego a las apuestas, incluso al celular que ya está empezando a reconocerse cada vez más. Todo esto acompañado de la depresión y también de la ansiedad , también por supuesto alteraciones en la composición corporal hay pacientes que por ansiedad no comen o lo hacen excesivamente incluso también desarrollan anorexia y que cuando están ansiosos o cuando están deprimidos pueden tener una alteración muy importante de su peso corporal, las enfermedades mentales especialmente la depresión van a estar asociadas con una mortalidad temprana , ya que los pacientes pueden tener intentos de suicidio cuando tienen depresiones severas o depresiones que son resistentes a un tratamiento . Finalmente termina en la noche sin hacer ejercicio se va a poner a un a un sillón a ver televisión de manera que al final usted no ha logrado ejercitarse adecuadamente, el primer aspecto que debe de reconocer, es que cuando usted va a tratar el estrés ,tiene que entender que el estilo de vida que nosotros tenemos es uno de los condicionantes que más poderosamente influyen para que usted tenga esa experiencia, ahora qué es el estrés alguien describe el estrés como una preocupación excesiva por las cosas que normalmente no nos debieran de preocuparnos , a veces por ejemplo el que usted esté esperando un bus y usted está viendo a cada rato el tiempo. Usted sabe que va a llegar a la hora, pero usted está pensando. Y si el bus se quedó y si vamos a tener problemas y que, si va haber una persona saltando en el bus, todo eso le está generando una preocupación que le descarga ciertas hormonas y que el sistema

nervioso se pone en alerta. Esa descarga intensa que usted tiene durante tiempos prolongados. Es que le está generando al finalmente esa es situación que le va a terminar causando una un cansancio excesivo .Así es que el estrés y su manifestación inmediata es el cansancio, tiene como origen el estilo de vida pero las expresiones que tienen estrés en cuanto a las enfermedades, que nosotros estamos teniendo pueden ser diferentes por ejemplo, la hipertensión arterial incluso la misma diabetes qué son enfermedades que aquí en nuestro país nos están afectando mucho, también hay por ejemplo algunos estudios que sugieren qué problemas como el cáncer también le pueden generar a uno o pueden ser producto de un estrés a largo plazo y el tratamiento del estrés, primer lugar cambiar el estilo de vida en segundo lugar Usted tiene que tener descanso y finalmente una buena alimentación .

Todos los individuos pueden afrontar situaciones estresantes que se le aparece a lo largo de su vida, pero al transcurrir el tiempo esa capacidad va disminuyendo por el avance de edad de las personas. Por ellos nombramos diferentes consecuencias que se le presentan (Otero 2015).

Según Ortiz (2016) nos manifiesta las fases del estrés laboral que a continuación se expone: Alarma: Es la estimulación de la glándula pituitaria y suprarrenales son aquellas que movilizan el organismo; cuando hay sensación en el organismo ya sea agradable o desagradable, se presentan síntomas de activación del sistema nervioso simpático, aumento de respiración, entre otros. Resistencia, la secreción de las hormonas denominas A y B se activan paracontrarrestar la situación ya que se adapta frente a una situación estresante que hay tensión, pero la reacción del cuerpo frente a otros estímulos se debilita, y hay un momento que se encuentra prolongado y no tiene como recuperarse, agotamiento: es el uso de los recursos fisiológicos al máximo, la persona no tiene la capacidad de adaptarse a las exigencias del ambiente, el organismo provoca enfermedades y puede llegar hasta la muerte prematura

Flores et al., (2021) manifiesta que es importante viabilizar planes estratégicos que permitan gestionar el estrés de los maestros para optimizar sus competencias y por ende su desempeño. En esta época de cambios, el rendimiento del maestro se encuentra vinculado al trabajo remoto centrado en la práctica pedagógica con el

objetivo de garantizar la enseñanza y el aprendizaje de forma exitosa, en el contexto del Covid-19

En este contexto los profesores vienen trabajando desde sus hogares aplicando la estrategia Aprendo en casa, utilizando las herramientas tecnológicas y digitales que han sido consensuadas con los padres de familia, cumpliendo con la RVM N° 088-2020-MINEDU.sobre el trabajo desde casa, la misma que ha sido reemplazada por la RVM N° 097-2020-MINEDU, para orientar y garantizar el desarrollo del año escolar frente al COVID-19”

El maestro posee una capacidad de reflexión, que le ayudará a asumir los cambios que requiere para lograr resultados del aprendizaje, afrontar los inconvenientes que puedan en lo planificado, como la complejidad de una experiencia de aprendizaje. Así mismo, la reflexión permite a los profesores mejorar su trabajo pedagógico. (Gálvez y Milla, 2018). Por otra parte, Rodríguez (2016) asevera que el rol principal de los maestros es ayudar a los estudiantes a que avancen en su aprendizaje, permitiendo que desarrollen con firmeza y perseverancia hábitos de estudio e investigación.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Este contemporáneo estudio es de tipo aplicada, porque vamos a tomar las teorías y conocimientos ya existentes para plantear la solución al problema del estrés y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes de quinto de secundaria. Por otro lado, la presente investigación sigue un determinado (enfoque cuantitativo, el diseño será no experimental de corte transversal y nivel correlacional) porque voy a determinar el grado de influencia de la variable independiente sobre la variable dependiente, en los estudiantes de una institución educativa de Lima norte.

3.2. Variables y Operacionalización

Variable independiente la definición conceptual: La variable estrés, según Núñez, (2006). Nos dice que el estrés es una experiencia humana interna que crea un desequilibrio psicológico en la persona. Es una consecuencia de un cúmulo de factores, tales como medio ambiente en el que se vive o trabaja; la interrelación con las personas que nos rodean; las situaciones que escapan al control personal y la actitud que se asume frente a dichos estímulos”.

Definición operacional: La variable estrés opera con las siguientes dimensiones que son: El medio ambiente, la interrelación y la actitud. Los indicadores la variable estrés se medirá con los siguientes indicadores: Colegio, Sociedad, Casa Amigos, Padres, Familiares, Cognitivos, Conductuales, Afectivos Escala de medición: Se considerará la escala de Likert.

Variable dependiente definición conceptual: La variable dependiente es: rendimiento académico según Sánchez, (2006) “Se asume que el rendimiento académico es un proceso multidisciplinario donde interviene la cuantificación y la cualificación del aprendizaje en el desarrollo cognitivo, afectivo y actitudinal que demuestra el estudiante en la resolución de problemas asociados al logro de los objetivos programáticos”. Definición operacional: La variable rendimiento académico va operar con la dimensión, el promedio ponderado por bimestre. Indicadores: La variable rendimiento académico se medirá con los siguientes indicadores: inicio, proceso logro y Logro destacado.

3.3. Población y muestra

La población está compuesta por los estudiantes de una institución educativa de Lima norte, en el distrito de San Martín de Porres, provincia de Lima cuyo número total de estudiantes asciende a 32 estudiantes. Hombres y mujeres, secundaria, viven en Lima norte son el total del 5to de secundaria.

Elegí a los estudiantes de quinto de secundaria como mi población por las siguientes razones: son los más cercanos a convertirse en la PEA, son el potencial económico de nuestro país, la mayoría de ellos piensan seguir estudios superiores y necesitan relacionarse de manera más vivencial con esta enfermedad del futuro. En un futuro no tan lejano puesto que el estrés ha ido apoderándose de nosotros poco a poco, por estas razones es una necesidad y una obligación priorizar a los estudiantes de quinto de secundaria. No se va a trabajar con una muestra sino con el 100% de toda la población. Hernández., et al (2014), denomina población al conjunto de la totalidad de casos que coinciden con especificaciones determinadas.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se empleó en el estudio fue una encuesta y la revisión de notas de los registros de los estudiantes de quinto de secundaria. Para recoger la información la investigación utilizó la encuesta. Córdova (2019) conjunto de procesos sistemáticos utilizados para el levantamiento de la información.

Tabla 1

Estadístico de fiabilidad Alpha de Crombach

Alfa de Cronbach	Nº de elementos
,936	9

Nota. Se muestra la confiabilidad del instrumento de ,936 de 9 elementos

3.5. Procedimientos

Como se desarrolló una encuesta, se pidió a la universidad los permisos pertinentes, se pedirá la autorización de la directora, para aplicar la encuesta validada por los jueces. Se aplicará el instrumento a todos los estudiantes para determinar el nivel de relación entre las variables. Los datos recogidos, serán transferidos a programa específicos para así de esta manera obtener los resultados pertinentes que se desea concretar con la mencionada investigación.

3.6. Método de análisis de datos

Los datos introducidos mediante un programa Excel, para ser tabulados posteriormente con el programa SPSS, ello a razón de aplicar el Alpha de Cronbach y medir la confiabilidad respecto de la continuación de los valores. Los datos serán procesados estadísticamente primero descriptivamente, para lograr la visualización de los niveles de mis variables; estrés y rendimiento académico. Luego se analizará la parte inferencial de la estadística donde se establecerán hipótesis generales y específicas. Para finalmente determinar así la medida del grado de correlación.

3.7. Aspectos éticos

Se consideró los principios de la ética que son fundamentales tales como: Mantener la privacidad de los participantes, respetar los derechos de autor, normas APA. Respeto a las personas como principio universal, respetar los resultados, este de acuerdo o no. La información solo tuvo fines de investigación.

IV. RESULTADOS

Objetivo general

Determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de Lima norte.

Tabla 2

Prueba de normalidad entre El Estrés y Rendimiento Académico

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés	,104	32	,200*
Rendimiento_Académico	,117	32	,200*

Nota. En la tabla N°2 se muestran los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, el Sig para ambas variables tiene el valor de 0.200 mayor a 0,05 por ello la H° es aceptada y se niega la hipótesis alterna. Los datos siguen una distribución normal por lo tanto es no paramétrico.

Tabla 3*La correlación entre Estrés y Rendimiento Académico*

		Estrés	Rendimiento_ académico
Estrés	Correlación de Pearson	1	,785
	Sig.(bilateral) N	32	,000
Rendimiento_ académico	Correlación de Pearson	,785	32
	Sig.(bilateral) N	,000	1
		32	32

Nota. En la tabla 3 se muestran los resultados de la correlación de Pearson que es considerado una correlación alta entre las variables.

Tabla 4*Tabla de contingencia estrés y Rendimiento Académico*

		Rendimiento_Académico (agrupado)			Total	
			Malo	Regular	Bueno	
Estrés (agrupado)	Inadecuado	Recuento	9	2	0	11
		% del total	28,1%	6,3%	0,0%	34,4%
	Adecuado	Recuento	2	7	2	11
		% del total	6,3%	21,9%	6,3%	34,4%
	Muy adecuado	Recuento	0	3	7	10
		% del total	0,0%	9,4%	21,9%	31,3%
Total		Recuento	11	12	9	32
		% del total	34,4%	37,5%	28,1%	100,0%

Nota. Se observó que en relación a la variable estrés, el porcentaje mayoritario de estudiantes que equivale al 34,4 % muestran un nivel inadecuado de estrés; por otro lado, en relación a la variable rendimiento académico, el porcentaje mayoritario equivale a 37,5% de estudiantes que corresponde a un nivel regular del rendimiento académico.

Tabla 5

Prueba de normalidad entre El Medio Ambiente Rendimiento Académico

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Medio_Ambiente	,168	32	,023
Rendimiento_Académico	,117	32	,200*

Nota. Se aprecia prueba de normalidad de la dimensión Medio Ambiente y el rendimiento académico, al ser la muestra mayor a 30 datos, se utilizó Kolmogorov-Smirnov, el Sig para ambas variables tiene el valor de 0.23 mayor a 0,05 por lo tanto se acepta la H° y se rechaza la hipótesis alterna. Los datos siguen una distribución normal.

Tabla 6*La Correlación entre la dimensión, Medio Ambiente y Rendimiento Académico*

		Estrés	Rendimiento_ académico
Medio_Ambiente	Correlación de Pearson	1	,839
	Sig.(bilateral) N	32	,000
Rendimiento_ académico	Correlación de Pearson	,839	32
	Sig.(bilateral) N	,000	1
		32	32

Nota. En la tabla 6 en el análisis a través de la correlación de Pearson respecto a la dimensión, Medio Ambiente y rendimiento académico el coeficiente de correlación de Pearson es considerado una correlación alta.

Tabla 7*Tabla de Contingencia de la Dimensión Medio Ambiente Y Rendimiento Académico*

		Rendimiento_Académico (agrupado)				
			Malo	Regular	Bueno	Total
Medio_ Ambiente (agrupado)	Inadecuado	Recuento	9	5	0	14
		% del total	28,1%	15,6%	0,0%	43,8%
	Adecuado	Recuento	2	6	5	13
		% del total	6,3%	18,8%	15,6%	40,6%
	Muy adecuado	Recuento	0	1	4	5
		% del total	0,0%	3,1%	12,5%	15,6%
Total		Recuento	11	12	9	32
		% del total	34,4%	37,5%	28,1%	100,0%

Nota. Se observó que en relación a la dimensión medio ambiente, el 43,8% muestran un nivel inadecuado con respecto al medio ambiente; por otro lado, en relación a la variable rendimiento académico, el 34,4% de estudiantes que corresponde a un nivel malo con respecto a su rendimiento académico.

Tabla 8

Prueba de normalidad entre la dimensión Interrelación y Rendimiento Académico

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Interrelación	,153	32	,054
Rendimiento_Académico	,117	32	,200*

Nota. Se aprecia la prueba de normalidad de la dimensión Interrelación y el rendimiento académico, como la muestra es mayor a 30 datos, utilizó Kolmogorov-Smirnov, el Sig para ambas variables tiene el valor de 0.54 mayor a 0,05 por lo tanto la H° es aceptada y se desestima la hipótesis alterna. Los datos siguen una distribución normal.

Tabla 9*La Correlación entre la dimensión, Interrelación y Rendimiento Académico*

		Interrelación	Rendimiento_ Académico
Interrelación	Correlación de Pearson	1	,400*
	Sig. (bilateral)		,023
	N	32	32
Rendimiento_Acad émico	Correlación de Pearson	,400*	1
	Sig. (bilateral)	,023	
	N	32	32

Nota. Se realizó la correlación de Pearson respecto a la dimensión interrelación y rendimiento académico, el coeficiente de correlación de Pearson es considerado una correlación significativa.

Tabla 10*Tabla de contingencia de la dimensión Interrelación y Rendimiento Académico.*

		Rendimiento_Académico (agrupado)				
			Malo	Regular	Bueno	Total
Interrelación (agrupado)	Inadecuado	Recuento	6	5	2	13
		% del total	18,8%	15,6%	6,3%	40,6%
	Adecuado	Recuento	3	5	2	10
		% del total	9,4%	15,6%	6,3%	31,3%
	Muy adecuado	Recuento	2	2	5	9
		% del total	6,3%	6,3%	15,6%	28,1%
Total		Recuento	11	12	9	32
		% del total	34,4%	37,5%	28,1%	100,0%

Nota. Se puede observar que el 40,6% muestran un nivel inadecuado con respecto a la interrelación; por otro lado, el 37,5% en relación a la variable rendimiento académico corresponde a un nivel regular.

Tabla 11

Prueba de normalidad entre la dimensión Actitud y Rendimiento Académico

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Actitud	,125	32	,200*
Rendimiento_Académico	,117	32	,200*

Nota. Se aprecia prueba de normalidad de la dimensión actitud y el rendimiento académico, como la muestra es mayor a 30 datos, utilizó Kolmogorov-Smirnov, el Sig para ambas variables tiene el valor de 0.200 mayor a 0,05 por lo tanto se acepta la H° y se rechaza la hipótesis alterna. Los datos siguen una distribución normal.

Tabla 12

La correlación entre la dimensión, Actitud y Rendimiento Académico

		Actitud	Rendimiento_Académico
Actitud	Pearson	1	,656**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	32	32
Rendimiento _Académico	Pearson	,656**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	32	32

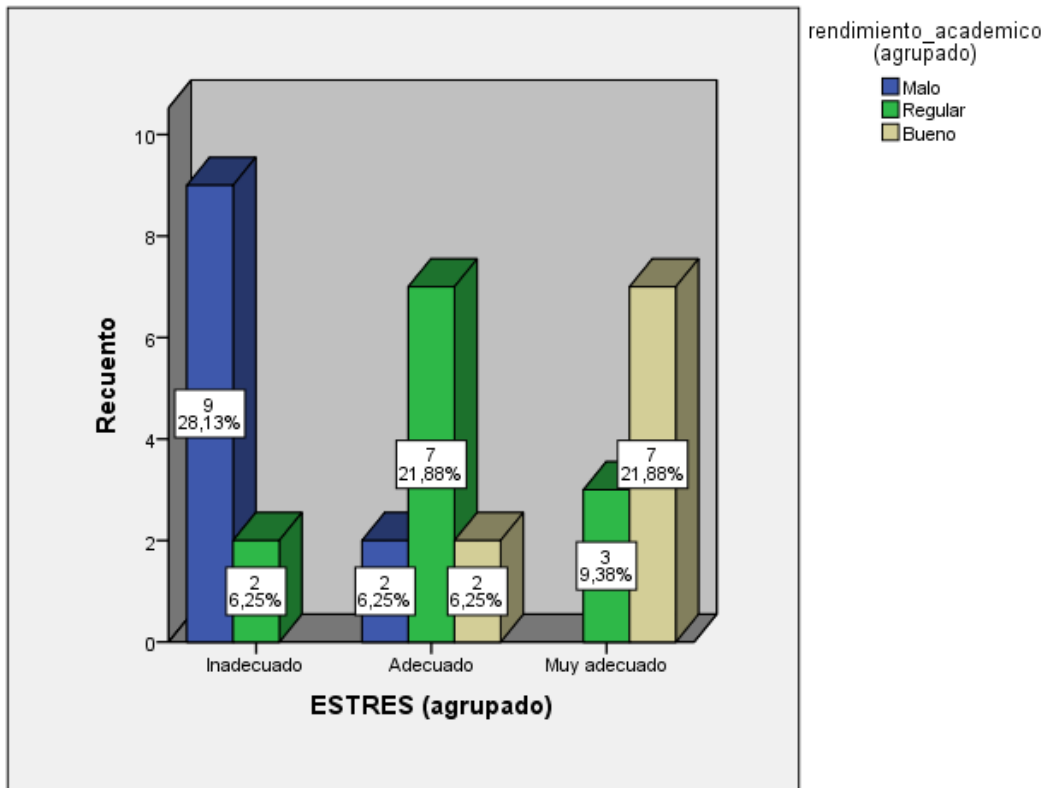
Nota. En la correlación de Pearson de la dimensión Actitud y rendimiento académico el coeficiente es considerado una correlación significativa.

Tabla 13*Tabla de contingencia de la dimensión Actitud y Rendimiento*

		Rendimiento_Académico (agrupado)			Total	
			Malo	Regular	Bueno	
Actitud (agrupado)	Inadecuado	Recuento	10	5	1	16
		% del total	31,3%	15,6%	3,1%	50,0%
	Adecuado	Recuento	1	4	2	7
		% del total	3,1%	12,5%	6,3%	21,9%
	Muy adecuado	Recuento	0	3	6	9
		% del total	0,0%	9,4%	18,8%	28,1%
Total		Recuento	11	12	9	32
		% del total	34,4%	37,5%	28,1%	100,0%

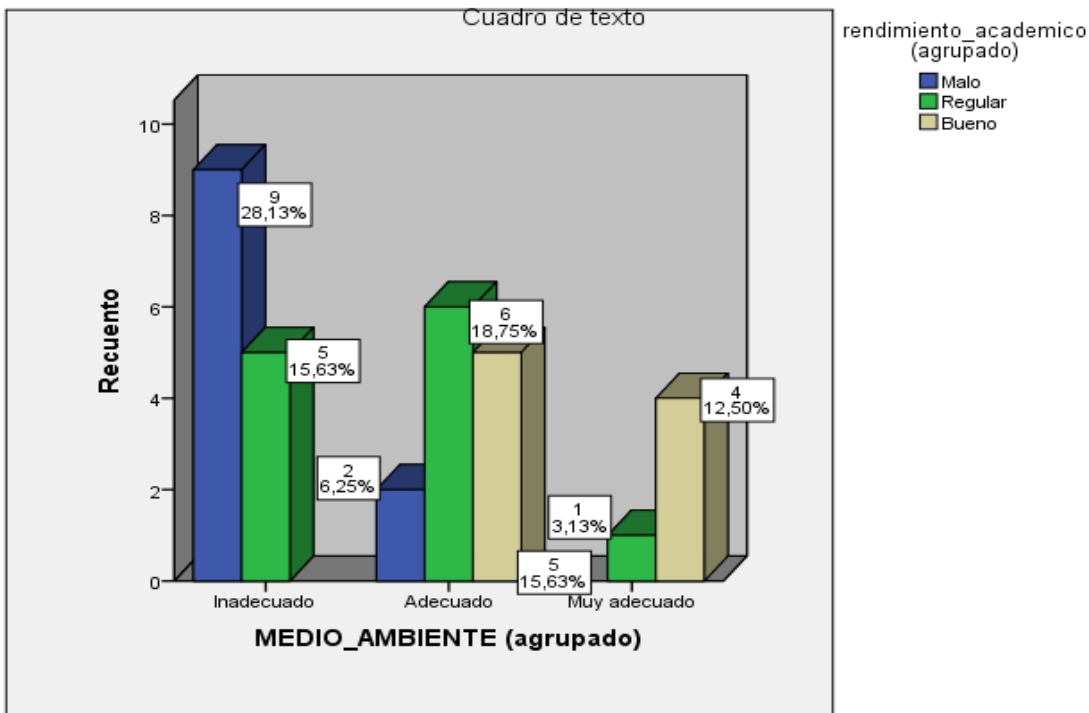
Nota. Se puede observar que en la tabla de contingencia la dimensión Actitud tiene un porcentaje equivalente al 50,0% muestran un nivel inadecuado con respecto a la actitud; por otro lado, en relación a la variable rendimiento académico, el porcentaje mayoritario equivale a 37,5% de estudiantes que corresponde a un nivel regular con respecto a su rendimiento académico.

Figura 1 Gráfico de Barras



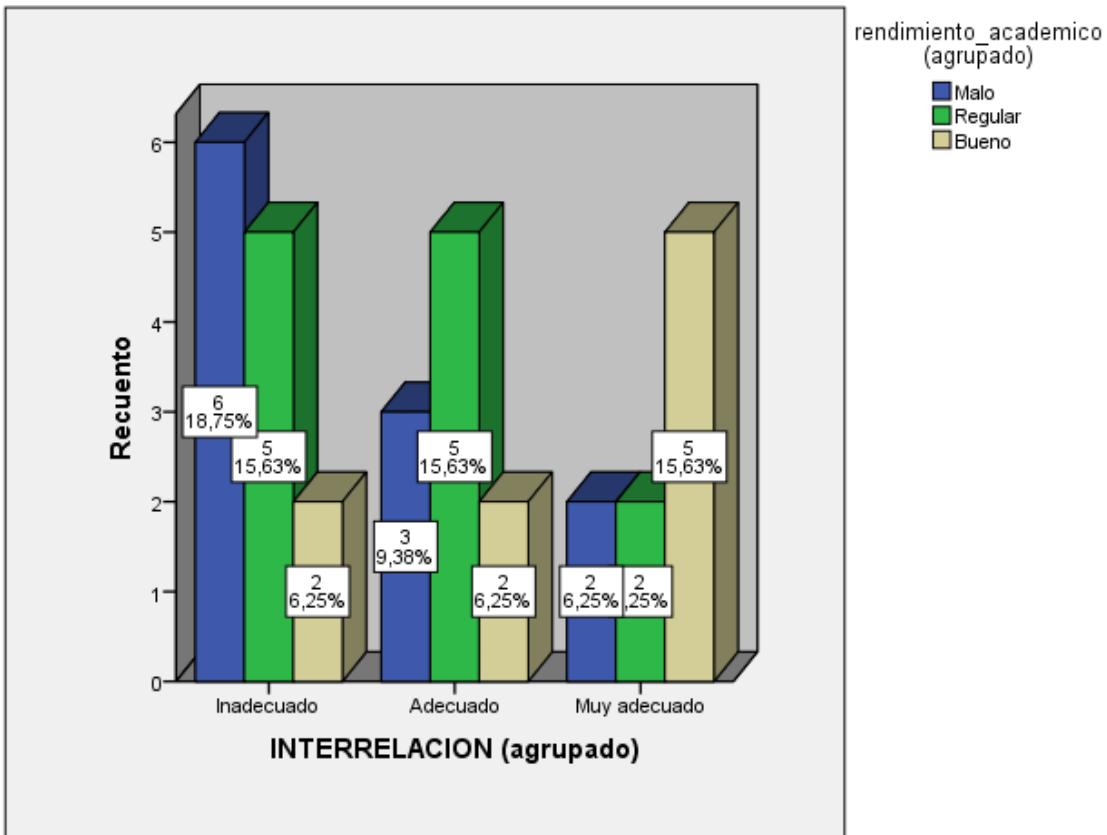
Nota. La percepción de la variable independiente estrés y la variable dependiente rendimiento académico. Fuente elaboración propia. La interpretación: En la tabla 6 y considerando la figura 1, que el 28,1% de la población evaluada valoran un nivel inadecuado de estrés y tiene un rendimiento académico malo, el 21,9 % de la población evaluada valoran un nivel adecuado al estrés y un rendimiento académico bueno, el 21.9% de la población evaluada valoran un nivel muy adecuado al estrés y un rendimiento académico bueno.

Figura 2 Gráfico de barras de Medio Ambiente



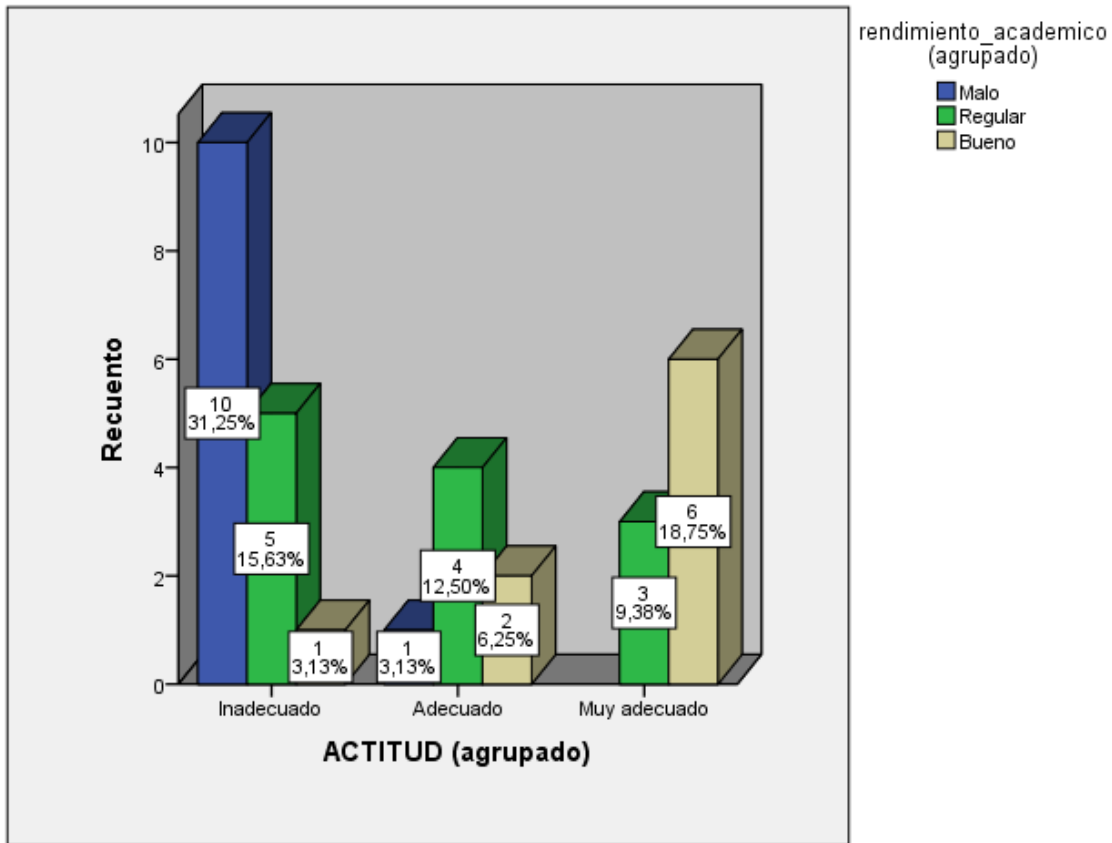
Nota. La percepción de la dimensión medio ambiente y la variable dependiente rendimiento académico. Fuente elaboración propia. La interpretación: En la tabla 7 y considerando la figura 2, el 28,1 % de la población evaluada valoran un nivel inadecuado al medio ambiente y un rendimiento académico malo, que el 18,8 % de la población evaluada valoran un nivel adecuado al medio ambiente y un rendimiento académico regular, el 12,5% de la población encuestada valoran un nivel muy adecuado al medio ambiente y un rendimiento académico bueno.

Figura 3 Gráfico de barras de Interrelación



Nota. En la percepción de la dimensión interrelación y la variable dependiente rendimiento académico. Fuente elaboración propia. La interpretación: En la tabla 8 y considerando la figura 3 que el 18,8 % de los estudiantes valoran un nivel inadecuado a la interrelación y un rendimiento académico malo, el 15,6 % de los estudiantes valoran un nivel adecuado a la interrelación y regular su rendimiento académico, el 15,6% de los estudiantes valoran un nivel muy adecuado a la interrelación y bueno su rendimiento académico.

Figura 4 Gráfico de barras de Actitud



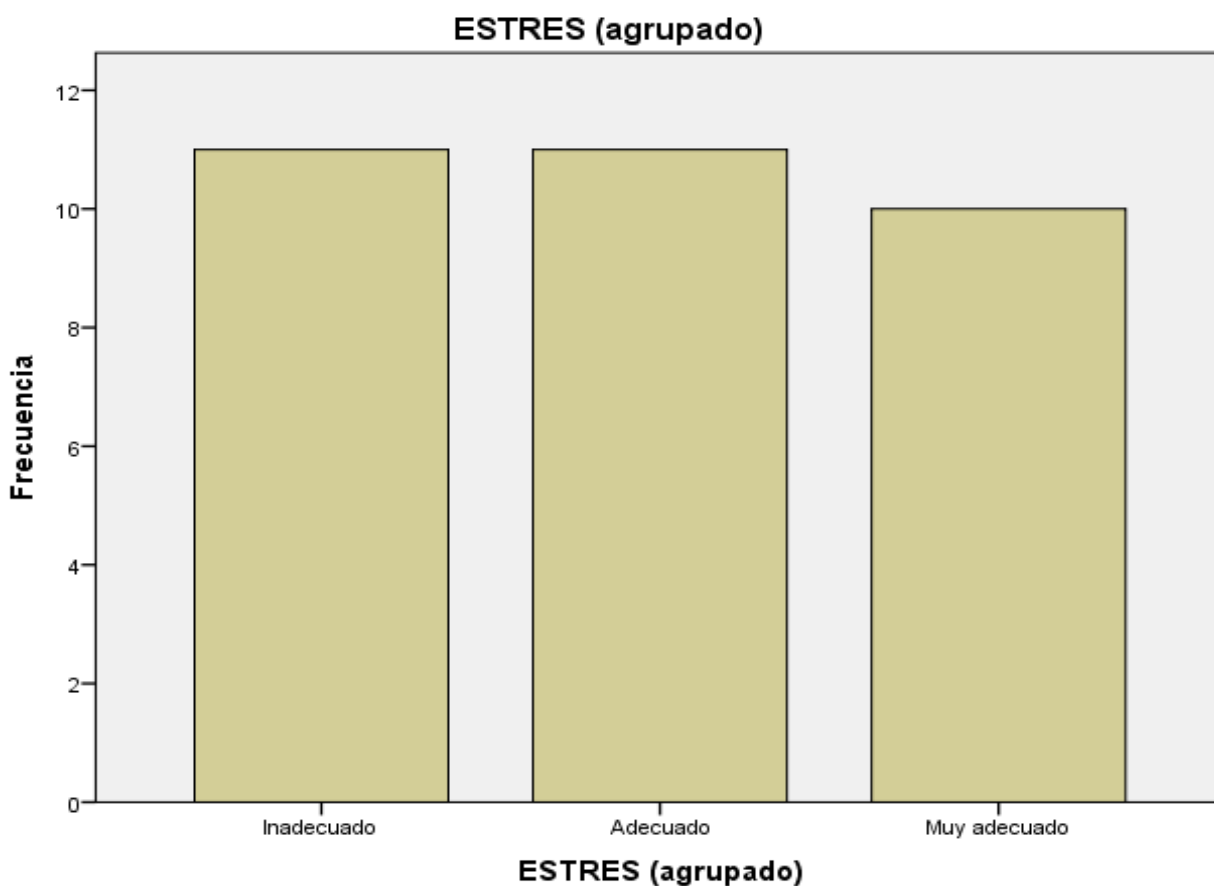
Nota. La percepción de la dimensión actitud y la variable dependiente rendimiento académico. Fuente elaboración propia. La interpretación: En la tabla 9 y considerando la figura 4, el 31,3 % de los estudiantes valoran un nivel inadecuado a la actitud y su rendimiento académico es malo, el 12,5 % de los estudiantes valoran un nivel adecuado a la actitud y regular su rendimiento académico, el 18,8% de los estudiantes valoran un nivel muy adecuado a la actitud y bueno su rendimiento académico.

Tabla 14*Tabla de la Frecuencia Estrés*

		Estrés (agrupado)			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Inadecuado	11	34,4	34,4	34,4
	Adecuado	11	34,4	34,4	68,8
	Muy adecuado	10	31,3	31,3	100,0
Total		32	100,0	100,0	

Nota. En la tabla N° 13 se pueden apreciar los resultados descriptivos de tabla de frecuencia de la variable independiente. Fuente elaboración propia.

Figura 5 Gráfico de la frecuencia del estrés



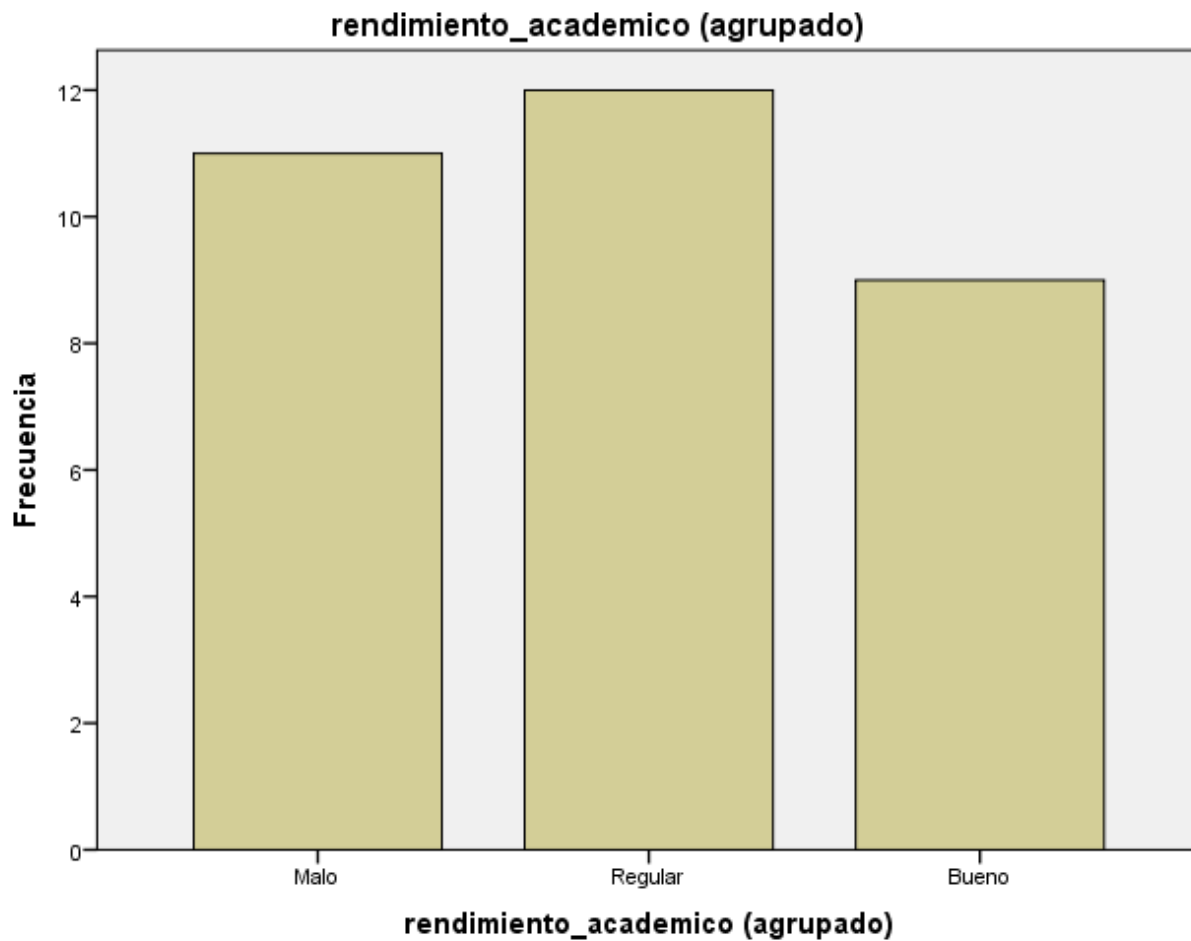
Nota. La percepción de la variable independiente estrés en la tabla 14 de frecuencia. Fuente elaboración propia. La interpretación: en la tabla 14 y considerando la figura 6, el 34,4 % de los estudiantes valida como malo su rendimiento académico y el 37,5% de los estudiantes valida como regular su rendimiento académico y el 28'1% valida como bueno su rendimiento académico.

Tabla 15 Frecuencia Rendimiento Académico

		Rendimiento_Académico (agrupado)			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Malo	11	34,4	34,4	34,4
	Regular	12	37,5	37,5	71,9
	Bueno	9	28,1	28,1	100,0
	Total	32	100,0	100,0	

Nota. Los resultados descriptivos de la tabla de frecuencia de la variable dependiente. Fuente elaboración propia.

Figura 6 Gráfico de la frecuencia del rendimiento Académico.



Nota. La percepción de la variable independiente estrés en la tabla 14 de frecuencia. Fuente elaboración propia. La interpretación: en la tabla 14 y considerando la figura 6, el 34,4 % de los estudiantes valida como malo su rendimiento académico y el 37,5% de los estudiantes valida como regular su rendimiento académico y el 28'1% valida como bueno su rendimiento académico.

V. DISCUSIÓN

Después de los descubrimientos realizados aceptamos la hipótesis general que establece que existe relación positiva entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de Lima norte y para ello desarrollamos la siguiente discusión:

Del trabajo de investigación: “Relación entre estrés y bajo rendimiento académico en los alumnos del segundo semestre de la Licenciatura de Química Farmacéutica Biológica de la Universidad de Ixtlahuaca CUI” (Vásquez, 2017). Presentado por Jesús Antonio Rodea Vásquez, lo cual tuvo como objetivo Analizar la correlación entre el rendimiento académico y el estrés en alumnos del segundo semestre de la licenciatura de Química Farmacéutica Biológica de la Universidad de Ixtlahuaca CUI, fue de tipo no experimental transaccional correlacional, llegando a la conclusión que el grado de correlación es negativa entre el rendimiento académico y el estrés en los alumnos del segundo semestre de la licenciatura de Química Farmacéutica Biológica de la Universidad de Ixtlahuaca CUI, además se encontró una relación significativa entre el rendimiento académico con promedios aprobatorios y niveles medios y altos de estrés académico, con estos descubrimientos y las propuestas mencionadas es importante que se retomen trabajos para continúa investigando y trabajando con estas poblaciones de estudiantes universitarios y poder obtener información que contribuya a la implementación de planes de intervención clínica que ayuden en la salud de estas poblaciones. A partir de ellos se afirma que el rendimiento académico de los estudiantes se debe a la variable multifactorial y según los estudios ya desarrollados, el estrés sea uno de los causantes de un desenvolvimiento paupérrimo en las áreas educativas, por lo tanto, su tratamiento prioritario ayudará a los estudiantes de E.B.R. de forma significativa. Otro aspecto es que la expiación debe apoyarse en consideración de los individuales, que esta propuesta se está hablando en sobre la parte cognitiva y el afrontamiento, todos somos diferentes y cada uno lo afronta de forma distinta, este aspecto.

Por su parte hay una contrastación relativamente significativa con respecto (Gonzales, 2020), en su trabajo de investigación: “Influencia del confinamiento del COVID19 en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior”, Este

trabajo de investigación tuvo como objetivo, identificar cuáles eran los efectos del estrés con respecto al rendimiento académico. El presente trabajo tuvo una metodología experimental, utilizando instrumentos e-evalUNAM y Moodle con un cuestionario adaptativo (con aumento en las actividades), llegaron a la conclusión; los estudiantes tuvieron un aumento en sus calificaciones, por consiguiente, el confinamiento fue positivo en el rendimiento académico, muy independiente de las estrategias aplicadas por los profesores. Tiene coherencia con lo que afirma (Anaya, UNAM, 2015) que establecía una relación significativa entre estrés académico con el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución educativa lima norte.

Escarra Parra Karen, (2020) Presentada por: Escarra Parra, Karen y Espinoza Gonzáles Nicolás "Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos durante la pandemia por COVID19" resumen su investigación de la siguiente manera: Objetivo, fue evaluar los niveles de ansiedad, depresión, estrés y la percepción del estado de salud de estudiantes durante 7 semanas de confinamiento por la pandemia. El estudio de en sus resultados ha comprobado que el estrés se relaciona de manera significativa con el rendimiento académico, a la vez en el estudio de Vargas R. (2018) se puede apreciar en sus resultados que si existe relación inversamente significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico con una fuerza de intensidad negativa moderada ($Rho = - 0.509$), Por lo tanto, diremos que el estrés es parte de nuestras sesiones de aprendizaje por consiguiente es un tema de discusión ,ya que la relación con el rendimiento académico está en ascenso en su rendimiento académico de los estudiantes .El 34,4 % de los estudiantes valida como inadecuado al estrés y el 34% de los estudiantes valida adecuado al estrés y el 31,3% valida muy adecuado al estrés. Apaza Luque, (2017) en su informe realizó un informe donde determino el nivel de impacto que tiene el estrés en el rendimiento académico donde uso una metodología descriptivo correlacional la muestra es de 109 estudiantes cuyo resultado indica que los primeros dos semestres presentaron estrés y un aprendizaje de 52.94% y 52.38% respectivamente, llegando a concluir, en la existencia de un impacto del estrés en el aprendizaje de los alumnos. Mientras que: Vargas 2018(Relación entre estrés académico y rendimiento académico de los alumnos del 5° grado –secundaria de la institución educativa Santísima Niña María de Tacna). Las investigaciones de

Vargas 2018, tuvo como objetivo (determinar la relación entre el nivel de estrés académico y el rendimiento académico, Donde aplico una metodología aplicada, básica –correlacional; con un diseño no experimental transversal). En el presente trabajo de investigación se llegó a la siguiente conclusión que existe una relación muy relevante entre el estrés y el rendimiento académico. Lo mismo que Magali, (2018), “informe a fin de determinar una posible relación del rendimiento académico de los estudiantes y la motivación, el presente trabajo se desarrolló con el apoyo de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2018”. La investigación tuvo un diseño no experimental, seguido de un tipo descriptivo correlacional. 225 alumnos conformaron la muestra investigada de la escuela 17 profesional respectiva. El resultado fue el siguiente: el nivel de motivación académica fue representado por un 37.8%, siendo este un nivel respectivamente, el 32% correspondió a un nivel promedio. El 60.4% son de nivel bueno y un 36.9% regular. La conclusión fue que hay una relación relevante entre ambas variables. (10), existe una relación con la apreciación de (Isac, 2000), en la relación relevante de la variable independiente y la dependiente. Quien refiere tener un nivel de estrés académico moderado de intensidad (91.5%), en el La Rosa, S. y Ochoa, G. (2018) también refiere que los estudiantes tienen medianamente significativo el nivel estrés 69,4%, refiere que los estudiantes presentan estrés de nivel medio (43.9%).

Sí todos hemos sentido estrés y hasta cierto punto es considerado un componente normal de nuestra vida, cuando nos estresamos, nuestro organismo reacciona de la misma manera de que si se tratara de un proceso infeccioso, es decir movilizándolo a las células que combaten una infección. Un estrés muy intenso o repetido puede tener consecuencias importantes para tu salud especialmente para el cerebro, una pregunta que se podría hacer un estudiante de quinto de secundaria de una institución educativa sería: ¿Cómo funciona el estrés? Haciendo un recuento de mis antecedentes nacionales e internacionales, el estrés hace sentir que la situación escapa de nuestro control se produce un aumento de una de las hormonas del estrés conocida como cortisol que provoca daños extremos al cerebro una de las áreas más afectadas es el hipocampo porque en él hay más receptores de cortisol según los investigadores el estrés es un desequilibrio hormonal literalmente hacen más pequeño

el hipocampo, matan sus células, las dendritas comienzan a marchitarse lo cual es terrible para la anatomía y la salud del cerebro. La Neuroplasticidad qué es la capacidad del cerebro para adaptarse aprender de las nuevas situaciones, además de ser frente a las circunstancias adversas, el estrés actúa reduciendo la Neuroplasticidad y esto afecta como nos enfrentamos a los problemas diariamente. El estrés interfiere con la concentración en ejecución de una tarea, los científicos llaman a esta, función memoria activa. En resumen no se puede pensar correctamente viaja por todo nuestro cuerpo y todos nuestros sistemas se ven afectados por él, puede producir problemas cardíacos digestivos inmunológicos sin duda nuestro cerebro suele ser el más afectado, los cambios en dicho órgano pueden ser responsables de la aparición de numerosos trastornos neuropsiquiátricos, como el trastorno de estrés postraumático, la ansiedad y sobre todo la depresión además la exposición al estrés también modifica el comienzo y el curso de muchas enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer no se puede evitar el estrés pero si aprender a lidiar con él. Para explicar un poco mejor el enfoque de (Vargas 2018) me atrevo hacer un ejemplo tomando como referencia a un especialista argentino que comenzó su explicación con respecto al estrés con la siguiente introducción: Cuando hice mis primeros pesitos le pague un viaje a mi papá y a mi mamá yo no tenía pasaporte me pague un viaje a mi papá y mi mamá a Europa un día llame mi papá y me da las gracias por teléfono y me dice una serie de cosas, al día siguiente me llama mi mamá llorando, mi papá había muerto de un paro cardíaco en un hotel en Sevilla nadie le hizo reanimación cardiopulmonar, rápidamente me dieron el pasaporte fui a buscar el cuerpo, y a mi mamá la encontré llorando, cuando volví aguante todo lo que pude llegar. Las vacaciones, me fui a la costa, acá la de Lucila del mar y el día 14 de vacaciones me empecé a sentir un poco mal claro. Soy médico así que hice lo que no recomiendo me auto medique, no anduve muy bien, entonces pasaron los días, seguía sin andar muy bien y me empecé a ocultar me puse el estetoscopio dije día 33 empezar revisar un lado del pulmón el otro y la verdad que como médico no tengo la tranquilidad de la ignorancia y medianamente, que un derrame pleural, fui me saqué una radiografía que confirmó el diagnóstico presuntivo volví a Buenos Aires se hicieron una serie de diagnósticos no voy a andar en estos detalles .Porque no importa pero lo cierto es que tuve un diagnóstico de

tuberculosis pleural que no había pasado, había un sufrimiento en mí y esto tiene otro nombre que se llama estrés. Así contempla un médico cuando es víctima.

Finalmente, tanto los autores nacionales e internacionales, se llega a una conclusión final que la relación del estrés influye de una forma significativa con respecto al rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de Lima –norte. Y la mayoría de estudiantes.

VI. CONCLUSIONES

1. En esta tesis se determinó la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte. Porque el estrés es percibido en un nivel de correlación significativa alta de (0,785; $p=0,00$).
2. En esta tesis se determinó la relación entre el medio ambiente y el rendimiento de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte. Por qué el medio ambiente es percibido en un nivel de correlación significativa alta (0,89; $p=0,00$).
3. En esta tesis se determinó la relación entre la interrelación y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte. Por qué la interrelación es percibida en un nivel de correlación significativa alta bilateral (0,400; $p= 0,23$).
4. Se determinó la relación entre la actitud y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte. Por qué la actitud es percibida en un nivel de correlación La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral) (0,656; $p= 0,00$).

VII. RECOMENDACIONES

1. La directora y los maestros de la institución educativa tienen que implementar algunas estrategias como por ejemplo talleres donde puedan desarrollar actividades físicas a cargo de un profesional capacitado, para minimizar los efectos de estrés en las instituciones educativas.
2. Promover que, dentro de las programaciones de sesiones de aprendizaje, que los docentes ambienten sus aulas, para acondicionar un contexto agradable y motivador, tanto en el modo presencial y virtual, para la mejora de los aprendizajes.
3. Desarrollar talleres donde se promueva una buena práctica de las buenas conductas y habilidades blandas tanto para los maestros, padres de familia y estudiantes en general. Con el lema “Interrelacionate NOW “.
4. Potencializar los saberes previos de los estudiantes, para afianzar una buena actitud por parte de los estudiantes, estructurando sesiones significativas, acompañadas de métodos condicionantes que despierten una buena actitud por parte de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Alario, A. (2018). *Estrés laboral en docentes de la Instituciones educativas públicas del departamento del Cesar en Colombia*. [Trabajo para obtener grado de maestría en Ciencias de la Educación]. Universidad Metropolitana de Educación Ciencia y tecnología. <https://repositorio.umecit.edu.pa/handle/001/1893>.
- Albuja, M. (2012). *Respuesta de Estrés y Estrategias de Afrontamiento frente al Proceso de Ejecución de Tesis en Alumnos de Quinto Año de una institución educativa*. <http://200.93.225.12/handle/25000/2171>
- Aperribai, L. Cortabarría, L. Aguirre, T. Verche, E. and Borges, A. (2020) *Teacher's Physical Activity and Mental Health During Lockdown Due to the COVID-2019 Pandemic* *Frontiers in Psychology*. Revista Front. Psychol. <https://doi.org/10.338920/fpsyg.2020.577886>
- Barraza, A (2006), Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala Vol. 9, n°. 3, pp. 110-129 (on line) En la biblioteca virtual de Psicología Científica.com, disponible en:* <http://www.psicologiacientifica.com>
- Barraza, A. (2010). Validación del Inventario de expectativas de autoeficacia académica en tres muestras secuenciales e independientes. *Revista de Investigación Educativa 10*
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9(3), 110-129*. Recuperado de revistas.unam.mx/index.php/repi/article/download/19028/18052
- Barsallo y Moscoso (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*. [tesis de pregrado]. Universidad de Cuenca. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23899/1/tesis.pdf>.
- Bonilla, R. (2019). *Estrés y desempeño docente en una institución pública del Distrito de Chaclacayo* [tesis de pregrado]. Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40796/Bonilla_SR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Castillo, R., Guerrero, G. J., & Dominguez, J. G. (2015). Educar y Ciencia para la educación. <http://www.educacionyciencia.org/index>
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W. y Monge, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana de primer y sexto año. *Revista Anales*
- Campos S. (2017). “*estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad autónoma de Ica* [tesis de pregrado]. Universidad autónoma de Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/228/1/rosaro%20campos%20martinezestres%20academico%20en%20los%20estudiantes.pdf>
- Caldera, J. y Pulido, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7(2), 77-82. http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Cordova, D.(2017). Enseñanza e investigación en Psicología 2015. *Colecciones Digitales*. Recuperado el Setiembre de 2021, de Colecciones, Digitales: <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/4185>
- Cortés, J. (2021). El estrés docente en tiempos de pandemia. *Revista. Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VIII Número: Edición Especial. Artículo N°6. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200778902021000300006&script=sci_arttext
- Cortés, J. L. (2021) El estrés docente en tiempos de pandemia. *Revista. Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VIII Número: Edición Especial. Artículo N°6 http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200778902021000300006&script=sci_arttext
- Domínguez Castillo, R. A., Guerrero Walker, G. J., & Domínguez Castillo, J. G. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios de una institución educativa de ciencia, 4(43), 31-40. [file:///C:/Users/HP%20Computers/Downloads/313-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1003-1-10-20151014%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP%20Computers/Downloads/313-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1003-1-10-20151014%20(1).pdf)
- Feld, L. (2011). Student Stress in High-Pressure College Preparatory Schools. Thesis

- for Degree Bachelor on Psychology. Connecticut, USA: Wesleyan University
- Flores, M., Llanos, E., Rodríguez, N. I., Salazar, M. I. (2021) Gestión del estrés antes –durante el confinamiento COVID 19 para mejorar desempeño docente en educación básica regular. *Rev. Hacedor*. Vol. 5/ N° 2, pp.107-118–ISSN: 2520 - 0747, *versión electrónica*.<https://doi.org/10.26495/rch.v5i2.19>
- Gonzales (2020). *Influencia del confinamiento del COVID19 en el rendimiento académico de estudiantes de educación superior*. Universidad Nacional Autónoma de México
- Jakubowski, T.D. Sitko, M.M. (2021) Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland
- Jiang, N. Siaw, Y.L. Pamanee, K. and Sriyanto, J. (2021) Depression, Anxiety, and Stress During the COVID-19 Pandemic: Comparison Among Higher Education Students in Four Countries in the Asia-Pacific Region. *Journal of Population and Social Studies (JPSS)* Volume 29, 2021. p.370-383
- La Rosa, S. y Ochoa, G. (2018) Estrés y rendimiento académico en estudiantes del Nivel Secundaria de Socos, Ayacucho. [Tesis de postgrado en psicología educativa]. Universidad Cesar Vallejo http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/28857/larosa_cs.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- López, J. (2016). *Influencia del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Ciencias de la Salud Arequipa, 2016 (tesis de pregrado)*. Universidad Ciencias de la Salud de Arequipa, Perú. Disponible en: <http://repositorio.uics.edu.pe/handle/UCS/10>
<http://doi.org/10.25133/JPSSv292021.023>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York, USA: *Springer Publishing Company*
- Lizana, P.A. Vega, G. Gomez, A. Leyton, B. and Lera, L. (2021) *Impact of the COVID-19 Pandemic on Teacher Quality of Life: A Longitudinal Study from before and during the Health Crisis*. 18, 3764. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073764>
- Magali, (2018), "informe a fin de determinar una posible relación del rendimiento académico de los estudiantes y la motivación, el presente trabajo se desarrolló

- con el apoyo de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2018”.
- Martínez-Otero. (2012). El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital. *Revista Iberoamericana de Educación*, 59(2), 2-9.
- Méndez, F., Ortigosa, J. y Riquelme, A. (2009). *Afrontamiento psicológico de los procedimientos médicos invasivos y dolorosos aplicados para el tratamiento del cáncer infantil y adolescente: la perspectiva cognitiva-conductual. Psicosociología*, 6(2), 413- 428. Recuperado de revistas.ucm.es/index.php/psic/article/download/.../15181
- MINEDU (2020) Norma técnica que orienta el proceso de evaluación de los aprendizajes de los estudiantes de las instituciones y programas educativos de educación básica. Perú.
https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/505247/RVM_N__033-2020-MINEDU.pdf
- Núñez, L., Archila, D., Cáceres, B., Girón, E., Alfaro, B. & Mejía, I. et al. (2008). Influencia del Estrés Académico en el Rendimiento de los 61 Estudiantes de II de Bachillerato del Instituto Salesiano San Miguel. (Metodología de la Investigación II), Honduras: Universidad Nacional Autónoma de Honduras, Facultad de Psicología
- Ochoa, Tenorio, (2018) *Estrés y Rendimiento Académico en Estudiantes del Nivel Secundaria de Socos, Ayacucho - 2018*. [Tesis de posgrado] Universidad Cesar Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/28857>
- Oliveti S. (2010) Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. [Tesis Pregrado]. Buenos Aires: universidad abierta interamericana
- OMS (2014) Organización Mundial de la Salud. Definición de estrés. Preguntas Frecuentes Disponible en: <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>. 2014. Organización mundial de la salud. Salud ocupacional. Estrés - 2020. Disponible en: https://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/
- Sandín, B. (2020) *Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional*. [Tesis de posgrado]. Universidad Nacional de

Educación a Distancia, Facultad de Psicología, Juan del Rosal 10, 28040 Madrid, España. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>

Solorzano, M. y Ramos, N. (2006). *Rendimiento Académico y estrés académico de los estudiantes de E.A.P de Enfermería*. Universidad Peruana Unión

Vargas R. (2018) Relación entre estrés académico y rendimiento académico en las estudiantes del 5° grado del nivel secundario en la Institución Educativa Santísima Niña María De Tacna. [Tesis de posgrado en docencia universitaria y gestión educativa.]. Universidad privada de Tacna. Disponible en: <http://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/UPT/618/1/Vargas-Zarate-Richard.pdf>

Vásquez (2017). *Relación entre estrés y bajo rendimiento académico en los alumnos del segundo semestre de la Licenciatura de Química Farmacéutica Biológica*. Universidad de Ixtlahuaca CUI

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: El estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de quinto de secundaria de una institucional educativa Lima Norte 2021. AUTOR: Uriel Francisco Quintana Marquez (0000000328916603)						
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES			
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿Cuál es la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte?</p> <p>PROBLEMAS ESPECIFICOS</p> <p>¿Cuál es la relación entre el medio ambiente y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la interrelación y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la actitud y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</p> <p>Determinar la relación entre el medio ambiente y el rendimiento de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte</p> <p>Determinar la relación entre la interrelación y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte</p> <p>Determinar la relación entre la actitud y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL: Existe relación positiva entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:</p> <p>HE1. Existe relación positiva entre el medio ambiente y el rendimiento de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.</p> <p>HE2. Existe relación positiva entre la interrelación y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.</p> <p>HE3. Existe relación positiva entre la actitud y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.</p>	Variable 1: Estrés			
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos
			Medio ambiente	•Colegio •Sociedad •casa	1-3	Escala de Licker
			Interrelación	• Amigos • Padres • Familiares	4-8	
			La actitud	<ul style="list-style-type: none"> • Conductuales • Cognitivos • Afectivos 		
					Variable 2: Rendimiento Académico	
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Niveles o rangos
			Promedio ponderado por bimestre	Logro destacado	Proceso (tesis)	Escala de Licker
				Logro esperado		
				Proceso Inicio		

ANEXO 2: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Escala
VARIABLE INDEPENDIENTE Estrés	Miguel Ángel Núñez (2006) El estrés es una experiencia humana interna que crea un desequilibrio psicológico en la persona. Es una consecuencia de un cúmulo de factores, tales como medio ambiente en el que se vive o trabaja; la interrelación con las personas que nos rodean; las situaciones que escapan al control personal y la actitud que se asume frente a dichos estímulos.	La variable Estrés va operar con las siguientes dimensiones: Medio ambiente, interrelación y actitud.	Medio ambiente	Colegio	Ordinal
				Sociedad	
				Casa	
			Interrelación	Amigos	
				Padres	
				Familiares	
			La actitud	Conductuales	
				Cognitivos	
				Afectivos	
VARIABLE DEPENDIENTE Rendimiento académico	Se asume que. El rendimiento “proviene del latín reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo” (sisbib.unmsm.edu.pe). Se asume que el rendimiento académico es “un proceso multidisciplinario donde interviene la cuantificación y la cualificación del aprendizaje en el desarrollo cognitivo, afectivo y actitudinal que demuestra el estudiante en la resolución de problemas asociados al logro de los objetivos programáticos”. (Sánchez, 2006).	La variable rendimiento académico va operar con la dimensión, el promedio ponderado por bimestre .	Promedio ponderado por bimestre	Logro destacado : 18-20	Ordinal
				Logro esperado : 14-17	
				Proceso : 11-13	
				Inicio : 0-10	

ANEXO 3: INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Dimensión	Indicadores	Pregunta	5	4	3	2	1
• Medio ambiente	• Colegio	1. La plataforma donde recibes tus clases es.					
		2. El ambiente de tu aula virtual es .					
	• Sociedad	3.- El entorno de tu distrito te parece .					
		4.El entorno de tu comunidad es.					
	• Casa	5. El ambiente de tu casa es:					
		6. El ambiente donde desarrollas tus actividades educativas es:					
• Interrelación	• Amigos	7.La relación con tus amigos del colegio es:					
		8.La relación con los amigos del barrio .					
	• Padres	9.la relación con tu mamá es.					
		10.La relación con tu Papá es.					
	• Familiares	11.La relación con tus parientes lejanos es.					
		12. La interrelación con tus					

		familiares cercanos es.					
• Actitud	• Conductuales	13.Tu desempeño en el aula de clases es.					
		14.La solidaridad con tus compañeros de clase es:					
		15. ¿Cómo es tu actitud frente a ti mismo?					
	• Cognitivos	16.Tu acceso a la información es.					
		17.Tu procesamiento de la información es.					
		18.El intercambio de información con tus compañeros es:					
	• Afectivos	19. Tu motivación frente a tus estudios es.					
		20.Tu interés por aprender es.					
		21. ¿Cómo es tu actitud frente al estado de emergencia Covid 19?					

Rendimiento académico: se medirá con el acta de notas de los alumnos de una institución educativa Lima norte

PROMEDIO BIMESTRAL		
Logro destacado	(18 – 20)	AD
Logro esperado	(14 – 17)	A
Proceso	(11 – 13)	B
Inicio	(0-10)	C

ANEXO4: VALIDACION DE EXPERTOS

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg. Fernández Tello Zanely

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Me es grato dirigirme a Usted para expresarle mi saludo y al mismo tiempo, poner en su conocimiento que me encuentro desarrollando la tesis “El estrés y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa Lima Norte 2021” a fin de optar el grado académico de Magister en Psicología Educativa en la Universidad César Vallejo, en la sede Lima Norte.

Para lograr eso, es requisito contar con la participación de profesionales especializados para validar y aprobar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi trabajo de investigación.

En ese sentido, agradeceré su invaluable apoyo consistente en la revisión y aprobación del instrumento que adjunto a la presente carta.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.

Expresándole mis sentimientos de estima y aprecio personales me despido de Usted

Atentamente

Lic. Uriel Francisco Quintana Marquez

DNI: 40758824

Cel: 989702938

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable: Estrés

El estrés es una experiencia humana interna que crea un desequilibrio psicológico en la persona. Es una consecuencia de un cúmulo de factores, tales como medio ambiente en el que se vive o trabaja; la interrelación con las personas que nos rodean; las situaciones que escapan al control personal y la actitud que se asume frente a dichos estímulos. (Miguel Ángel Núñez 2006)

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1: Medio ambiente

La variable Estrés va operar con la dimensión: Medio ambiente, porque el autor considera que el medio ambiente donde se desarrolla el estudiante influye de manera importante y existe relación positiva entre el medio ambiente y el rendimiento de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.

Dimensión 2: Interrelación

La variable Estrés va operar con la dimensión: interrelación, porque el autor considera la hipótesis existe relación positiva entre la interrelación y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.

Dimensión 3: La actitud

La variable Estrés va operar con la dimensión: Actitud, porque el autor considera la hipótesis que existe relación positiva entre la actitud y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.

Variable: Rendimiento académico

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

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1: La variable rendimiento académico va operar con la dimensión, el promedio ponderado por bimestre.

Nº	DIMENSION 1 / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	DIMENSION 1 Medio ambiente							
2	Colegio							
3	La plataforma donde recibes tus clases es.	X		X		X		
4	El ambiente de tu aula virtual es.	X		X		X		
5								
6	Sociedad							
7	El entorno de tu distrito te parece .	X		X		X		
8	El entorno de tu comunidad es.	X		X		X		
9								
10	Casa							
11	El ambiente de tu casa es:	X		X		X		
12	El ambiente donde desarrollas tus actividades educativas es:	X		X		X		
13								
14	DIMENSION 2	Si	No	Si	No	Si	No	
15	Interrelación							
16	Amigos							
17	La relación con tus amigos del colegio es:	X		X		X		
18	La relación con los amigos del barrio .	X		X		X		
19								
20	Padres							
21	la relación con tu mamá es.	X		X		X		
22	La relación con tu Papá es.	X		X		X		
23								
24	Familiares							
25	La relación con tus parientes lejanos es.	X		X		X		
26	La interrelación con tus familiares cercanos es.	X		X		X		
27								
28	DIMENSION 3							
29	Actitud							
30	Conductuales							
31	Tu desempeño en el aula de clases es.	X		X		X		
32	La solidaridad con tus compañeros de clase es:	X		X		X		
33	¿Cómo es tu actitud frente a ti mismo?	X		X		X		
34								
35	Cognitivos							
36	Tu acceso a la información es.	X		X		X		
37	Tu procesamiento de la información es.	X		X		X		
38	El intercambio de información con tus compañeros es:	X		X		X		
39	Afectivos							
40	Tu motivación frente a tus estudios es.	X		X		X		
41	Tu interés por aprender es.	X		X		X		
42	¿Cómo es tu actitud frente al estado de emergencia Covid 19?	X		X		X		

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO.....

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Fernández Tello Zanely..... **DNI:** 09361735 ...

Especialidad del validador: Magister / Doctor en Mg. Administración de la Educación.....



del 2021

.....26de...octubre...

Mg. Zanely Fernández Tello

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg. Gloria Quispilay Joyos.

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Me es grato dirigirme a Usted para expresarle mi saludo y al mismo tiempo, poner en su conocimiento que me encuentro desarrollando la tesis “El estrés y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa Lima Norte 2021” a fin de optar el grado académico de Magister en Psicología Educativa en la Universidad César Vallejo, en la sede Lima Norte.

Para lograr eso, es requisito contar con la participación de profesionales especializados para validar y aprobar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi trabajo de investigación.

En ese sentido, agradeceré su invaluable apoyo consistente en la revisión y aprobación del instrumento que adjunto a la presente carta.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.

Expresándole mis sentimientos de estima y aprecio personales me despido de Usted

Atentamente

Lic. Uriel Francisco Quintana Marquez

DNI: 40758824

Cel: 989702938

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable: Estrés

El estrés es una experiencia humana interna que crea un desequilibrio psicológico en la persona. Es una consecuencia de un cúmulo de factores, tales como medio ambiente en el que se vive o trabaja; la interrelación con las personas que nos rodean; las situaciones que escapan al control personal y la actitud que se asume frente a dichos estímulos. (Miguel Ángel Núñez 2006)

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1: Medio ambiente

La variable Estrés va operar con la dimensión: Medio ambiente, porque el autor considera que el medio ambiente donde se desarrolla el estudiante influye de manera importante y existe relación positiva entre el medio ambiente y el rendimiento de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.

Dimensión 2: Interrelación

La variable Estrés va operar con la dimensión: interrelación, porque el autor considera la hipótesis existe relación positiva entre la interrelación y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.

Dimensión 3: La actitud

La variable Estrés va operar con la dimensión: Actitud, porque el autor considera la hipótesis que existe relación positiva entre la actitud y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.

Variable: Rendimiento académico

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

Dimensiones de las variables: Dimensión 1: La variable rendimiento académico va operar con la dimensión, el promedio ponderado por bimestre.

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Escala
VARIABLE INDEPENDIENTE Estrés	Miguel Ángel Núñez (2006) El estrés es una experiencia humana interna que crea un desequilibrio psicológico en la persona. Es una consecuencia de un cúmulo de factores, tales como medio ambiente en el que se vive o trabaja; la interrelación con las personas que nos rodean; las situaciones que escapan al control personal y la actitud que se asume frente a dichos estímulos.	La variable Estrés va a operar con las siguientes dimensiones: Medio ambiente, interrelación y actitud.	Medio ambiente	Colegio	Ordinal
				Sociedad	
				Casa	
			Interrelación	Amigos	
				Padres	
				Familiares	
			La actitud	Conductuales	
				Cognitivos	
				Afectivos	
VARIABLE DEPENDIENTE Rendimiento académico	Se asume que. El rendimiento “proviene del latín reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo” (sisbib.unmsm.edu.pe). Se asume que el rendimiento académico es “un proceso multidisciplinario donde interviene la cuantificación y la cualificación del aprendizaje en el desarrollo cognitivo, afectivo y actitudinal que demuestra el estudiante en la resolución de problemas asociados al logro de los objetivos programáticos”. (Sánchez, 2006).	La variable rendimiento académico va a operar con la dimensión, el promedio ponderado por bimestre .	Promedio ponderado por bimestre	Logro destacado : 18-20	Ordinal
				Logro esperado : 14-17	
				Proceso : 11-13	
				Inicio : 0-10	

N°	DIMENSIONE 1 / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	DIMENSION 1 Medio ambiente							
2	Colegio							
3	La plataforma donde recibes tus clases es.	X		X		X		
4	El ambiente de tu aula virtual es .	X		X		X		
5								
6	Sociedad							
7	El entorno de tu distrito te parece .	X		X		X		
8	El entorno de tu comunidad es.	X		X		X		
9								
10	Casa							
11	El ambiente de tu casa es:	X		X		X		
12	El ambiente donde desarrollas tus actividades educativas es:	X		X		X		
13								
14	DIMENSION 2	Si	No	Si	No	Si	No	
15	Interrelación							
16	Amigos							
17	La relación con tus amigos del colegio es:	X		X		X		
18	La relación con los amigos del barrio .	X		X		X		
19								
20	Padres							
21	la relación con tu mamá es.	X		X		X		
22	La relación con tu Papá es.	X		X		X		
23								
24	Familiares							
25	La relación con tus parientes lejanos es.	X		X		X		
26	La interrelación con tus familiares cercanos es.	X		X		X		
27								
28	DIMENSION 3							
29	Actitud							
30	Conductuales							
31	Tu desempeño en el aula de clases es.	X		X		X		
32	La solidaridad con tus compañeros de clase es:	X		X		X		
33	¿Cómo es tu actitud frente a ti mismo?	X		X		X		
34								
35	Cognitivos							
36	Tu acceso a la información es.	X		X		X		
37	Tu procesamiento de la información es.	X		X		X		
38	El intercambio de información con tus compañeros es:	X		X		X		
39	Afectivos							
40	Tu motivación frente a tus estudios es.	X		X		X		
41	Tu interés por aprender es.	X		X		X		
42	¿Cómo es tu actitud frente al estado de emergencia Covid 19?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador.Gloria E. Quispilay Joyos..... DNI:09634909.....

Especialidad del validador: Magister / Doctor enDocencia en el Nivel Superior.....

.....27.....de.....Octubre.....del 2021

- ¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma
Nombre y Apellidos

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg. Juan Sandoval Vílchez.

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Me es grato dirigirme a Usted para expresarle mi saludo y al mismo tiempo, poner en su conocimiento que me encuentro desarrollando la tesis “El estrés y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa Lima Norte 2021” a fin de optar el grado académico de Magister en Psicología Educativa en la Universidad César Vallejo, en la sede Lima Norte.

Para lograr eso, es requisito contar con la participación de profesionales especializados para validar y aprobar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi trabajo de investigación. En ese sentido, agradeceré su invaluable apoyo consistente en la revisión y aprobación del instrumento que adjunto a la presente carta.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables. Expresándole mis sentimientos de estima y aprecio personales me despido de Usted Atentamente. Lic. Uriel Francisco Quintana Marquez

DNI: 40758824

Cel: 989702938

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable: Estrés. El estrés es una experiencia humana interna que crea un desequilibrio psicológico en la persona. Es una consecuencia de un cúmulo de factores, tales como medio ambiente en el que se vive o trabaja; la interrelación con las personas que nos rodean; las situaciones que escapan al control personal y la actitud que se asume frente a dichos estímulos. (Miguel Ángel Núñez 2006)

Dimensiones de las variables: Dimensión 1: Medio ambiente. La variable Estrés va operar con la dimensión: Medio ambiente, porque el autor considera que el medio ambiente donde se desarrolla el estudiante influye de manera importante y existe relación positiva entre el medio ambiente y el rendimiento de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.

Dimensión 2: Interrelación. La variable Estrés va operar con la dimensión: interrelación, porque el autor considera la hipótesis existe relación positiva entre la interrelación y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.

Dimensión 3: La actitud

La variable Estrés va operar con la dimensión: Actitud, porque el autor considera la hipótesis que existe relación positiva entre la actitud y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.

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

Dimensiones de las variables: Dimensión 1: La variable rendimiento académico va operar con la dimensión, el promedio ponderado por bimestre.

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Escala
VARIABLE INDEPENDIENTE Estrés	Miguel Ángel Núñez (2006) El estrés es una experiencia humana interna que crea un desequilibrio psicológico en la persona. Es una consecuencia de un cúmulo de factores, tales como medio ambiente en el que se vive o trabaja; la interrelación con las personas que nos rodean; las situaciones que escapan al control personal y la actitud que se asume frente a dichos estímulos.	La variable Estrés va operar con las siguientes dimensiones: Medio ambiente, interrelación y actitud.	Medio ambiente	Colegio	Ordinal
				Sociedad	
				Casa	
			Interrelación	Amigos	
				Padres	
				Familiares	
			La actitud	Conductuales	
				Cognitivos	
				Afectivos	
VARIABLE DEPENDIENTE Rendimiento académico	Se asume que. El rendimiento “proviene del latín reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo” (sisbib.unmsm.edu.pe). Se asume que el rendimiento académico es “un proceso multidisciplinario donde interviene la cuantificación y la cualificación del aprendizaje en el desarrollo cognitivo, afectivo y actitudinal que demuestra el estudiante en la resolución de problemas asociados al logro de los objetivos programáticos”. (Sánchez, 2006).	La variable rendimiento académico va operar con la dimensión, el promedio ponderado por bimestre .	Promedio ponderado por bimestre	Logro destacado : 18-20	Ordinal
				Logro esperado : 14-17	
				Proceso : 11-13	
				Inicio : 0-10	

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO DE ESTRÉS

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: Medio ambiente								
1	La plataforma donde recibes tus clases es.	X		X		X		
2	El ambiente de tu aula virtual es	X		X		X		
3	El entorno de tu distrito te parece	X		X		X		
4	El entorno de tu comunidad es.	X		X		X		
5	El ambiente de tu casa es:	X		X		X		
6	El ambiente donde desarrollas tus actividades educativas es	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Interrelación		Si	No	Si	No	Si	No	
7	La relación con tus amigos del colegio es	X		X		X		
8	La relación con los amigos del barrio	X		X		X		
9	la relación con tu mamá es	X		X		X		
10	La relación con tu Papá es	X		X		X		
11	La relación con tus parientes lejanos es.	X		X		X		
12	La interrelación con tus familiares cercanos es.	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Actitud		Si	No	Si	No	Si	No	
13	Tu desempeño en el aula de clases es.	X		X		X		
14	La solidaridad con tus compañeros de clase es:	X		X		X		
15	¿Cómo es tu actitud frente a ti mismo?	X		X		X		
16	Tu acceso a la información es.	X		X		X		
17	Tu procesamiento de la información es.	X		X		X		
18	El intercambio de información con tus compañeros es:	X		X		X		
19	Tu motivación frente a tus estudios es.	X		X		X		
20	Tu interés por aprender es.	X		X		X		
21	¿Cómo es tu actitud frente al estado de emergencia Covid 19?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Presenta suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. Sandoval Vilchez Juan

DNI: 08151575

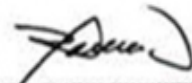
Especialidad del validador: Psicólogo

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión


Dr. Juan Sandoval Vilchez
 PSICÓLOGO
 C. Ps. P. 1848

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg. Rojas Espinoza Anabel.

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Me es grato dirigirme a Usted para expresarle mi saludo y al mismo tiempo, poner en su conocimiento que me encuentro desarrollando la tesis “El estrés y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa Lima Norte 2021” a fin de optar el grado académico de Magister en Psicología Educativa en la Universidad César Vallejo, en la sede Lima Norte.

Para lograr eso, es requisito contar con la participación de profesionales especializados para validar y aprobar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi trabajo de investigación.

En ese sentido, agradeceré su invaluable apoyo consistente en la revisión y aprobación del instrumento que adjunto a la presente carta.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.

Expresándole mis sentimientos de estima y aprecio personales me despido de Usted

Atentamente

Lic. Uriel Francisco Quintana Marquez

DNI: 40758824

Cel: 989702938

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable: Estrés

El estrés es una experiencia humana interna que crea un desequilibrio psicológico en la persona. Es una consecuencia de un cúmulo de factores, tales como medio ambiente en el que se vive o trabaja; la interrelación con las personas que nos rodean; las situaciones que escapan al control personal y la actitud que se asume frente a dichos estímulos. (Miguel Ángel Núñez 2006)

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1: Medio ambiente

La variable Estrés va operar con la dimensión: Medio ambiente, porque el autor considera que el medio ambiente donde se desarrolla el estudiante influye de manera importante y existe relación positiva entre el medio ambiente y el rendimiento de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.

Dimensión 2: Interrelación

La variable Estrés va operar con la dimensión: interrelación, porque el autor considera la hipótesis existe relación positiva entre la interrelación y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.

Dimensión 3: La actitud

La variable Estrés va operar con la dimensión: Actitud, porque el autor considera la hipótesis que existe relación positiva entre la actitud y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.

Variable: Rendimiento académico

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

Dimensiones de las variables:

Dimensión 1: La variable rendimiento académico va operar con la dimensión, el promedio ponderado por bimestre.

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Escala
VARIABLE INDEPENDIENTE Estrés	Miguel Ángel Núñez (2006) El estrés es una experiencia humana interna que crea un desequilibrio psicológico en la persona. Es una consecuencia de un cúmulo de factores, tales como medio ambiente en el que se vive o trabaja; la interrelación con las personas que nos rodean; las situaciones que escapan al control personal y la actitud que se asume frente a dichos estímulos.	La variable Estrés va operar con las siguientes dimensiones: Medio ambiente, interrelación y actitud.	Medio ambiente	Colegio	Ordinal
				Sociedad	
				Casa	
			Interrelación	Amigos	
				Padres	
				Familiares	
			La actitud	Conductuales	
				Cognitivos	
				Afectivos	
VARIABLE DEPENDIENTE Rendimiento académico	Se asume que. El rendimiento “proviene del latín reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo” (sisbib.unmsm.edu.pe). Se asume que el rendimiento académico es “un proceso multidisciplinario donde interviene la cuantificación y la cualificación del aprendizaje en el desarrollo cognitivo, afectivo y actitudinal que demuestra el estudiante en la resolución de problemas asociados al logro de los objetivos programáticos”. (Sánchez, 2006).	La variable rendimiento académico va operar con la dimensión, el promedio ponderado por bimestre .	Promedio ponderado por bimestre	Logro destacado : 18-20	Ordinal
				Logro esperado : 14-17	
				Proceso : 11-13	
				Inicio : 0-10	

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO DE ESTRÉS

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: Medio ambiente								
1	La plataforma donde recibes tus clases es.	X		X		X		
2	El ambiente de tu aula virtual es	X		X		X		
3	El entorno de tu distrito te parece	X		X		X		
4	El entorno de tu comunidad es.	X		X		X		
5	El ambiente de tu casa es:	X		X		X		
6	El ambiente donde desarrollas tus actividades educativas es	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Interrelación								
7	La relación con tus amigos del colegio es	X		X		X		
8	La relación con los amigos del barrio	X		X		X		
9	la relación con tu mamá es	X		X		X		
10	La relación con tu Papá es	X		X		X		
11	La relación con tus parientes lejanos es.	X		X		X		
12	La interrelación con tus familiares cercanos es.	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Actitud								
13	Tu desempeño en el aula de clases es.	X		X		X		
14	La solidaridad con tus compañeros de clase es:	X		X		X		
15	¿Cómo es tu actitud frente a ti mismo?	X		X		X		
16	Tu acceso a la información es.	X		X		X		
17	Tu procesamiento de la información es.	X		X		X		
18	El intercambio de información con tus compañeros es:	X		X		X		
19	Tu motivación frente a tus estudios es.	X		X		X		
20	Tu interés por aprender es.	X		X		X		
21	¿Cómo es tu actitud frente al estado de emergencia Covid 19?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Presenta suficiencia

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Rojas Espinoza Anabel

DNI: 40911947

Especialidad del validador: Metodóloga en Investigación

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente odimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, esconciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteadosson suficientes para medir la dimensión



Mg. Anabel Rojas Espinoza
 Especialista en Metodología
 de Investigación

CARTA DE PRESENTACIÓN Mg. Enrique Miguel Pardo Esquerre

Presente: Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Me es grato dirigirme a Usted para expresarle mi saludo y al mismo tiempo, poner en su conocimiento que me encuentro desarrollando la tesis “El estrés y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa Lima Norte 2021” a fin de optar el grado académico de Magister en Psicología Educativa en la Universidad César Vallejo, en la sede Lima Norte.

Para lograr eso, es requisito contar con la participación de profesionales especializados para validar y aprobar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi trabajo de investigación.

En ese sentido, agradeceré su invaluable apoyo consistente en la revisión y aprobación del instrumento que adjunto a la presente carta. El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

Carta de presentación.

- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables. Expresándole mis sentimientos de estima y aprecio personales me despido de Usted

Atentamente Lic. Uriel Francisco Quintana Marquez

DNI: 40758824

Cel: 989702938

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable: Estrés El estrés es una experiencia humana interna que crea un desequilibrio psicológico en la persona. Es una consecuencia de un cúmulo de factores, tales como medio ambiente en el que se vive o trabaja; la interrelación con las personas que nos rodean; las situaciones que escapan al control personal y la actitud que se asume frente a dichos estímulos. (Miguel Ángel Núñez 2006)

Dimensiones de las variables: Dimensión 1: Medio ambiente

La variable Estrés va operar con la dimensión: Medio ambiente, porque el autor considera que el medio ambiente donde se desarrolla el estudiante influye de manera importante y existe relación positiva entre el medio ambiente y el rendimiento de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.

Dimensión 2: Interrelación, La variable Estrés va operar con la dimensión: interrelación, porque el autor considera la hipótesis existe relación positiva entre la interrelación y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.

Dimensión 3: La actitud

La variable Estrés va operar con la dimensión: Actitud, porque el autor considera la hipótesis que existe relación positiva entre la actitud y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de lima norte.

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

Dimensiones de las variables: Dimensión 1: La variable rendimiento académico va operar con la dimensión, el promedio ponderado por bimestre.

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Escala
VARIABLE INDEPENDIENTE Estrés	Miguel Ángel Núñez (2006) El estrés es una experiencia humana interna que crea un desequilibrio psicológico en la persona. Es una consecuencia de un cúmulo de factores, tales como medio ambiente en el que se vive o trabaja; la interrelación con las personas que nos rodean; las situaciones que escapan al control personal y la actitud que se asume frente a dichos estímulos.	La variable Estrés va operar con las siguientes dimensiones: Medio ambiente, interrelación y actitud.	Medio ambiente	Colegio	Ordinal
				Sociedad	
				Casa	
			Interrelación	Amigos	
				Padres	
				Familiares	
			La actitud	Conductuales	
				Cognitivos	
				Afectivos	
VARIABLE DEPENDIENTE Rendimiento académico	Se asume que. El rendimiento “proviene del latín reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo” (sisbib.unmsm.edu.pe). Se asume que el rendimiento académico es “un proceso multidisciplinario donde interviene la cuantificación y la cualificación del aprendizaje en el desarrollo cognitivo, afectivo y actitudinal que demuestra el estudiante en la resolución de problemas asociados al logro de los objetivos programáticos”. (Sánchez, 2006).	La variable rendimiento académico va operar con la dimensión, el promedio ponderado por bimestre .	Promedio ponderado por bimestre	Logro destacado : 18-20	Ordinal
				Logro esperado : 14-17	
				Proceso : 11-13	
				Inicio : 0-10	

Nº	DIMENSIONE 1 / Items	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	DIMENSION 1 Medio ambiente							
2	Colegio							
3	La plataforma donde recibes tus clases es.	X		X		X		
4	El ambiente de tu aula virtual es .	X		X		X		
5								
6	Sociedad							
7	El entorno de tu distrito te parece .	X		X		X		
8	El entorno de tu comunidad es.	X		X		X		
9								
10	Casa							
11	El ambiente de tu casa es:	X		X		X		
12	El ambiente donde desarrollas tus actividades educativas es:	X		X		X		
13								
14	DIMENSION 2	Si	No	Si	No	Si	No	
15	Interrelación							
16	Amigos							
17	La relación con tus amigos del colegio es:	X		X		X		
18	La relación con los amigos del barrio .	X		X		X		
19								
20	Padres							
21	la relación con tu mamá es.	X		X		X		
22	La relación con tu Papá es.	X		X		X		
23								
24	Familiares							
25	La relación con tus parientes lejanos es.	X		X		X		
26	La interrelación con tus familiares cercanos es.	X		X		X		
27								
28	DIMENSION 3							
29	Actitud							
30	Conductuales							
31	Tu desempeño en el aula de clases es.	X		X		X		
32	La solidaridad con tus compañeros de clase es:	X		X		X		
33	¿Cómo es tu actitud frente a ti mismo?	X		X		X		
34								
35	Cognitivos							
36	Tu acceso a la información es.	X		X		X		
37	Tu procesamiento de la información es.	X		X		X		
38	El intercambio de información con tus compañeros es:	X		X		X		
39	Afectivos							
40	Tu motivación frente a tus estudios es.	X		X		X		
41	Tu interés por aprender es.	X		X		X		
42	¿Cómo es tu actitud frente al estado de emergencia Covid 19?	X		X		X		

ANEXO 5: RESULTADOS DE EXCEL

ductos)

AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG
	VD= RENDIMEITNO ACADEMICO					
	Bimestre 1	Bimestre2	Bimestre3	Bimestre4	TOTAL	
	15	17	17	17	66	
	11	12	14	14	51	
	14	15	16	16	61	
	13	12	12	15	52	
	14	15	16	16	61	
	12	14	15	17	58	
	13	16	17	18	64	
	13	13	15	14	55	
	15	14	16	16	61	
	15	14	14	14	57	
	14	15	14	15	58	
	10	11	11	12	44	
	11	12	14	14	51	
	11	11	12	12	46	
	11	10	8	12	41	
	10	9	9	11	39	
	11	12	11	12	46	
	9	10	12	12	43	
	12	11	15	16	54	
	11	12	13	12	48	
	13	13	14	12	52	
	12	11	11	11	45	
	11	12	13	15	51	
	12	13	12	12	49	
	11	11	12	11	45	
	16	15	14	16	61	
	14	13	14	14	55	
	12	11	12	11	46	
	11	13	13	13	50	
	12	11	11	11	45	
	12	12	13	11	48	
	10	11	10	11	42	

		variable I Estrés																								
		Medio ambiente							Interrelacion							Actitud							d1	d2	d3	total
Personas	p1-	p2	p3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	p17	p18	p19	p20	p21					
1	1	4	5	3	4	5	4	5	3	4	2	4	2	5	4	3	3	4	5	3	4	3	27	23	37	87
2	2	3	2	3	4	3	3	2	4	5	3	3	2	4	2	2	4	2	4	2	5	2	19	19	34	72
3	3	2	4	5	4	3	4	5	3	2	4	5	3	3	4	2	4	3	4	5	4	3	25	19	30	74
4	4	3	4	3	4	5	4	3	3	4	4	3	2	4	5	4	3	2	3	4	2	3	20	22	32	74
5	5	2	3	3	4	3	5	4	5	4	3	4	5	3	4	3	2	2	2	3	2	3	24	20	36	80
6	6	3	4	3	4	3	5	3	4	3	3	5	5	4	3	4	3	2	5	5	3	3	21	17	36	74
7	7	2	3	4	3	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	3	5	5	4	4	4	24	27	45	96
8	8	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	5	5	4	5	3	24	24	28	76
9	9	4	5	3	4	5	4	5	3	4	2	4	2	5	4	3	3	4	5	3	4	3	26	24	36	86
10	10	3	2	3	4	3	3	2	4	5	3	3	2	4	2	2	4	2	4	2	5	2	24	26	36	86
11	11	2	4	5	4	3	4	5	3	2	4	5	3	3	4	2	4	3	4	5	4	3	24	22	33	79
12	12	3	4	3	4	5	4	3	3	4	4	3	2	4	5	4	3	2	3	4	2	3	16	17	32	65
13	13	2	3	3	4	3	5	4	5	4	3	4	5	3	4	3	2	2	2	3	2	3	21	19	35	75
14	14	3	4	3	4	3	5	3	4	3	3	5	5	4	3	4	3	2	5	5	3	3	17	18	33	68
15	15	2	3	4	3	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	4	3	3	5	5	4	4	18	22	30	70
16	16	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	5	5	4	5	3	16	21	29	66
17	17	4	5	3	4	5	4	5	3	4	2	4	2	5	4	3	3	4	5	3	4	3	18	24	30	72
18	18	3	2	3	4	3	3	2	4	5	3	3	2	4	2	2	4	2	4	2	5	2	21	24	32	77
19	19	2	4	5	4	3	4	5	3	2	4	5	3	3	4	2	4	3	4	5	4	3	26	22	36	84
20	20	3	4	3	4	5	4	3	3	4	4	3	2	4	5	4	3	2	3	4	2	3	18	18	33	69
21	21	2	3	3	4	3	5	4	5	4	3	4	5	3	4	3	2	2	2	3	2	3	24	19	33	76
22	22	3	4	3	4	3	5	3	4	3	3	5	5	4	3	4	3	2	5	5	3	3	21	17	30	68
23	23	2	3	4	3	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	4	3	3	5	5	4	4	23	26	36	85
24	24	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	5	5	4	5	3	23	21	32	76
25	25	4	5	3	4	5	4	5	3	4	2	4	2	5	4	3	3	4	5	3	4	3	20	18	32	70
26	26	3	2	3	4	3	3	2	4	5	3	3	2	4	2	2	4	2	4	2	5	2	26	23	34	83
27	27	2	4	5	4	3	4	5	3	2	4	5	3	3	4	2	4	3	4	5	4	3	24	22	32	78
28	28	3	4	3	4	5	4	3	3	4	4	3	2	4	5	4	3	2	3	4	2	3	20	21	30	71
29	29	2	3	3	4	3	5	4	3	5	4	3	4	5	3	4	3	2	2	2	3	2	20	20	33	73
30	30	3	4	3	4	3	5	3	4	3	3	5	5	4	3	4	3	2	5	5	3	3	18	18	27	63
31	31	2	3	4	3	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	4	3	3	5	5	4	4	17	18	27	62
32	32	3	4	4	3	2	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	5	5	4	5	3	17	18	28	63